

Департамент образования и науки Приморского края
Краевое государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение «Спасский педагогический колледж»
Приморская краевая федерация кендо
Большекаменский центр научно-исследовательских инициатив

КЕНДО

КАК НОВЫЙ ВИД СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Владивосток
Издательский Дом «АНДРЕЕВСКИЙ»
2019

ISBN: 978-5-9500294-0-0.

УДК 796.853.42

ББК 74.267.5

П 30

П 30 Кендо как новый вид физкультурно-спортивной деятельности в процессе воспитания школьников. Учебно-методическое пособие. – Автор-составитель В. В. Петров. – Большой Камень: Златоуст, 2017. **Издание 3-е, исправленное и дополненное.** ISBN: 978-5-9500294-0-0. Издательский Дом «АНДРЕЕВСКИЙ», Владивосток, 2019 – 60 с., илл.

В пособии рассматривается спортивная дисциплина *кендо* в качестве образовательного и воспитательного ресурса общего и дополнительного образования.

Предназначена специалистам в области спортивной педагогики, сотрудникам системы образования РФ для ознакомления с физическими и психологическими возможностями данной спортивной дисциплины.

УДК 796.853.42

ББК 74.267.5

© В. В. Петров, автор-составитель, 2019

© Златоуст, Большой Камень

© Издательский Дом «АНДРЕЕВСКИЙ», Владивосток

ISBN 978-5-9500294-0-0



9 785950 029400

Р. С. Алоев
президент Общероссийской федерации кендо,
мастер кендо, 5 дан (г. Москва)

Об авторе и искусстве кендо

Несмотря на то, что кендо в Российской Федерации существует около полувека, в целом его можно считать очень молодым видом спорта. И как молодое и начинающееся явление кендо при несомненном сохранении полноты японской культуры, попав на российскую почву, имеет свои особенности, пути становления, концептуальные тенденции.

В России в настоящее время имеется небольшой, но достаточный пласт ознакомительной литературы по истории кендо, технике владения учебным мечом. В XXI в. стали появляться научные работы, дипломные исследования по спортивной педагогике. Однако на пути развития и популяризации кендо, это только первые шаги. Практически вся литература и исследования, изданные на русском языке, рассматривают аспекты тренировочного процесса непосредственно занимающихся спортом. И это естественно, так как кендо в Российской Федерации – один из многочисленных видов спорта.

Автор пособия – Виталий Владимирович Петров, старший тренер сборной Российской Федерации по кендо, обладатель 4 дана, трехкратный чемпион РФ 2005–2007 гг., тренер большого количества призеров и чемпионов федеральных и международных уровней, педагог дополнительного образования с 20-летним опытом обучения кендо детей школьного возраста, автор десятков публикаций в средствах массовой информации.

В работе даются общие сведения по истории кендо и делаются наброски темы, которую он методично разрабатывает в последние годы, – это возможности кендо в педагогической системе России с дальнейшим переносом опыта боевого искусства в общеобразовательную систему РФ.

Автор знакомит нас с общими понятиями данного вида спортивно-педагогической деятельности, делится своим педагогическим и тренерским опытом. Пособие имеет своей целью привлечение внимания специалистов непосредственно к данному виду спорта.

Конечно, объем ознакомительной брошюры не позволяет рассматривать вопрос полно и всесторонне, автором обозначено одно из возможных направлений развития кендо в Российской Федерации. Если данное педагогическое направление будет иметь продолжение и развитие, то у кендо в нашей стране могут открыться многочисленные источники и необозримые перспективы.

Будем надеяться, что идеи, изложенные в данном пособии, найдут отклик у коллег – педагогов дополнительного образования и учителей общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура и спорт».

Кэита Такаянаги

консул Генерального консульства Японии в
г. Владивосток, мастер кендо, 4 дан (Япония)

Обязательно увенчается успехом

Кендо – поединок двух соперников на мечях, традиционное японское боевое искусство, направленное на воспитание характера фехтовальщика посредством закаливания воли и тела многочисленными тренировками.

История кендо уходит корнями в далекое прошлое и насчитывает более тысячи лет.

Примерно 250 лет назад сформировался современный стиль кендо, которому присуще применение защитного снаряжения и бамбукового меча синай.

Если посмотреть на историю Японии с древнейших времен, то до последнего времени меч активно применялся для ведения боевых действий во время войн и для поддержания общественного порядка.

Для того чтобы научиться мастерству владения мечом воины, уходящие на войну, и мечники, следившие за общественным порядком, усердно тренировались.

В конце концов эпоха междоусобных войн закончилась, наступили мирные времена. Тренировки с мечом стали использоваться для воспитания морали и нравственности. В настоящее время кендо является популярным спортивным занятием в школах, закаляющего волю и тело.

Я начал заниматься кендо, когда мне было 9 лет, и продолжаю заниматься по сей день. Я считаю, что кендо – это очень трудный вид спорта.

По правилам кендо победа или поражение не определяются по правилу Хантей (присуждение победы по решению судей). Поединок ведется в опасных условиях, когда один удар является решающим, в отличие от других видов боевых искусств, например, дзюдо или бокса, где победа определяется количеством нанесенных ударов. Другими словами, необходима соответствующая решительность, когда ты впервые видишь противника и не знаешь его силу. Даже если ты оттачивал свое мастерство многочисленными тренировками и уверен в своих силах, бывает, что твое тело не слушается тебя, и обнаруживается слабое место. В этот момент ты начинаешь робеть, думая, что не сможешь выиграть.

Когда ты выходишь на поединок и выставляешь меч против противника, перед тобой есть только один путь – вести бой. Пути назад нет, даже если впереди тебя ждет поражение.

С другой стороны, победа в самых тяжелых условиях приносит неопишуемую радость. Это свидетельство того, что ежедневные тренировки увенчались успехом. И в нашей повседневной жизни такие ситуации не редкость.

Я буду рад, если занятия японским боевым искусством кендо помогут Вам воспитать характер, закалить волю и тело.

От автора

В Российской Федерации в настоящее время уделяется огромное внимание вопросам воспитания подрастающего поколения в духе патриотизма, здорового образа жизни, уделяется большое внимание развитию физической культуры и спорта. Важнейшей задачей школы и дополнительного образования на современном этапе является решение проблемы укрепления и сохранения здоровья молодых людей школьного возраста. Спорт необходим в соответствии с человеческой природой, физиологией, как сама жизнь, дыхание, здоровье, ритм жизни – все это является неотъемлемой частью каждого человека [24].

Исследования таких педагогов, как К. В. Бальсевич [3], М. Я. Виленский [5], П. К. Дуркин [8], Л. И. Лубышева [15, 16] и других, показывают, что считающаяся традиционной (разработанной в XX в. в СССР) система физического воспитания школьников и особенно детей старшего школьного возраста не гарантирует освоение ими жизненно важных ценностей физической культуры из-за недостаточного объема организованной двигательной активности. Проанализировав состояние физического воспитания общеобразовательных школ РФ, авторы приходят к выводу, что до 67% учащихся не заинтересованы в занятиях физической культурой. Основная причина – отсутствие мотивации у учащихся, которое проявляется в пассивном отношении к спорту и низкой двигательной активности, в результате чего снижается уровень их здоровья и функциональные возможности [14, С. 5].

В соответствии с поставленными Правительством РФ задачами Министерством образования и науки РФ в 2014 г. разработаны и утверждены Федеральные государственные образовательные стандарты (далее – ФГОС) В соответствии с ФГОС процесс физического воспитания в школе должен быть направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся к занятиям физическими упражнениями, ценностного отношения к своему здоровью, развитию физических, психических качеств и

способностей, использованию средств физической культуры, направленных на организацию здорового образа жизни [29].

Исследователи отмечают, что одним из направлений решения поставленных задач может служить адаптация востребованных у молодежи видов спорта к потребностям и условиям физического воспитания детей школьного возраста как непосредственно в образовательных учреждениях, так и системе дополнительного образования. Внедрение новых видов единоборств в государственную программу по физическому воспитанию, таких как кендо, открывает новые возможности для решения психолого-педагогических задач учебной дисциплины «Физическая культура» [14, С. 6].

В Японии, к примеру, кендо включено в программу физического воспитания в общеобразовательных школах с 1911 года. С 1928 года (в других источниках – с 1957 г.) здесь действует Всеяпонская федерация кендо. С 1980-х гг. более 1,5 миллиона японцев занимаются кендо.

В настоящее время кендо все больше набирает популярность во всем мире, этим видом единоборств занимаются около 7 миллионов человек, в том числе и в Российской Федерации. Ежегодно проводятся чемпионаты Европы и мира. Российская федерация кендо принимает участие в международных соревнованиях с 1998 года.

Классическое кендо разработано и введено в практику в XVII веке. Сегодня оно не является в чистом виде ни боевым (воинским) искусством, ни видом спорта. Наиболее видные представители современного кендо считают, что это, прежде всего, система духовной дисциплины, которая формирует определенный тип личности, способной к самовоспитанию, самореализации и управлению обществом (государством). К примеру, вице-премьер министр Японии Р. Хасимото (1937-2006) являлся обладателем 6-го дана кендо [18, С. 43-44].

В Сибири и на Дальнем Востоке клубы кендо имеются во всех субъектах федерации. Только в Приморском крае насчитывается 6 клубов, в которых одновременно занимаются до 200 молодых

людей школьного возраста обоего пола (преимущественно – юноши).

Непосредственно о появлении кендо в общеобразовательных учреждениях РФ речи в настоящий момент быть не может, тем не менее развитие и популяризация данного вида спорта среди российской молодежи требует соответствующего адекватного, качественного и профессионального подхода со стороны тренеров спортивных школ, педагогов дополнительного образования. Возникает и все больше возрастает потребность в методической литературе, разработке основных рекомендаций для преподавателей учебной дисциплины «Физическая культура», если не для собственно проведения тренировок, то для знакомства школьников со всем разнообразием мировых видов спорта, в том числе и кендо.

По вопросам изучения восточной культуры в РФ написана масса трудов. У истоков данного направления исследований стояли такие авторы как И. А. Гошкевич, В. Я. Костылев, В. М. Мендрин, А. Л. Гаркави и другие. Проблемами востоковедения, проводившими анализ духовной культуры Востока, занимались такие известные философы, как Н. А. Бердяев, К. Леонтьев, А. С. Хомяков, Н. Я. Данилевский, Н. К. Рерих. Сегодня изучение восточной культуры стало систематическим делом, благодаря трудам таких специалистов по Востоку, как Абаев Н. В., Игнатович А. Н., Г. И., Топоров В. И., Лепихов С. Ю., Васильев Л. С. и другие.

Имеется довольно внушительный список изданий отечественных и зарубежных авторов, посвященных различным аспектам боевых искусств Востока. В нем видное место занимают работы Асмолова К. В., Богачихина М. М., Белова А. В., Красулина И. А., Малявина В. В., Долина А. А., Попова Г. В., Фомина В. И., Маслова А. А., Спеваковского А. Б. Дрэгера Д., Сиоды Г., Уэсибы, Мисимы Ю., Клири Т., благодаря которым российское общество получило возможность детально познакомиться с этой многовековой традицией.

В исследованиях отечественных и зарубежных востоковедов, таких как Гришелева Л. Д., Чегодарь Н. И., Цветов В., Родионов М. Л., Нанивская В. Т., Востоков Г., Завадская Е. В, Стэдом А. и др. показана важная роль восточных традиций в системе воспитания и

образования в Японии, ценность их духовно-нравственного содержания. Эти исследования позволили поставить вопрос о возможности переноса этих традиций на социокультурное пространство РФ. Проблема проявления интереса российской молодежи к боевым искусствам, их влияния на её ценностный мир и досуговые ориентации была исследована в работе В. В. Скороходова «Боевые искусства Востока в контексте межкультурных взаимодействий и досуговых интересов молодежи». Проблема духовного развития личности в системе современного российского образования ставится в докторских и кандидатских диссертационных исследованиях Беляевой Л. А., Меньшикова В. М., Слободчикова В. И., Белых Н. В. и др. [4, С. 8-10].

Однако, несмотря на большое количество материала по востоковедению и даже восточной спортивной педагогике в целом, непосредственно о кендо написано незначительное количество работ.

Мне как президенту Приморской краевой федерации кендо педагогу дополнительного образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей (далее – МБОУ ДО) «Детско-юношеский спортивный центр «Надежда» с. Вольно-Надеждинское Надеждинского района Приморского края по виду спорта «кендо» с 1998 г. [2] и старшему тренеру спортивной сборной команды Российской Федерации по кендо с 2016 г. [28] требуется постоянный мониторинг сети Интернет, а также получение сведений от коллег по вопросам наличия и появления новых методических разработок в вопросе преподавания кендо детям школьного возраста. Имеющиеся на данный момент материалы свидетельствуют, что тема преподавания кендо как нового вида физкультурно-спортивной деятельности в процессе физического воспитания детей школьного возраста рассматривается российскими авторами крайне редко. Частично эти аспекты затрагиваются авторами В. А. Савиловым [25, 26], В. В. Шлахтером [32], Д. А. Тышлером [31] и зарубежными, такими как С. Тернбулл [30], Х. Одзава [19], Чой [17], С. Хонда [27]. Однако эти труды, за

редким исключением, относится к популярной литературе, адресованной молодым людям, желающим заниматься кендо, но не педагогам и тренерам. В большей степени педагогическим материалом в области преподавания кендо можно считать научные труды российских исследователей Т. М. Дьяконовой [11, 10, 9], Е. Ю. Ватолиной [4], Б. Н. Мишина [18]. Так, Б. Н. Мишин в диссертации, в разделах «Исследование влияния занятий “кендо” на психомоторные способности юных спортсменов» и «Факторы, влияющие на эффективность педагогической деятельности тренеров по “кендо”», оценивая значимость различных психомоторных способностей в результативности соревновательной деятельности, дает интересные рекомендации для тренерского состава в спортивных секциях, которые можно применить при разработке методических пособий для учителей физкультуры и педагогов дополнительного образования [18, С. 54-67]. Кроме того, диссертация содержит методический материал, который может быть использован преподавателями физической культуры в образовательных учреждениях (Приложение 4. Подвижные игры, применяемые в учебно-тренировочном процессе кендо) [18, С. 159-166].

Диссертация Е. Ю. Ватолиной дает прекрасный фактологический научный материал для осознания значения кендо в воспитательном процессе детей школьного возраста. В разделах «Средства и методы воспитания детей и подростков на традициях кэндо», «Специфика применения воспитательной системы кэндо в современных российских условиях», «Исследование опыта практической трансляции кэндо в подростковых группах» даны как теоретические, так и практические рекомендации по воспитанию молодых людей [4, С. 149-178].

Однако вышеприведенные источники не удовлетворяют запросы физкультурно-спортивной практики в условиях современной общеобразовательной системы РФ, т. к. являются научными работами и не отвечают в полной мере требованиям методической литературы образовательных учреждений.

Большой пласт литературы по кендо издан в мире на других языках (преимущественно на японском и английском). Наиболее

авторитетными авторами считаются Хироси Отзава [19], известный мастер кендо Японии, новозеландец Александр Беннетт, профессор, автор многих книг и статей о кендо, редактор журнала «Kendo World», С. Куилян [33] и др. Специалисты, преподающие кендо в РФ, пользуются данной литературой, но из-за сложностей перевода специализированного понятийного языка с иностранного на русский язык говорить о широком распространении и использовании этих данных в виде методической литературы не приходится, их можно считать минимальными, а данную литературу труднодоступной.

Несмотря на всё большую популяризацию кендо в мире и РФ, в частности, в отечественной популярной и научной литературе, материалов по применению кендо в педагогической практике встречается крайне мало, а о существовании отдельной, самостоятельной работы на эту тему мне не известно.

На основе анализа имеющейся литературы и реалий собственного педагогического опыта можно говорить о том, что тема использования кендо, как вида физкультурно-спортивной деятельности в процессе физического воспитания детей школьного возраста является недостаточно теоретически и методически обеспеченной, возникала необходимость появления непосредственных исследований, направленных на обеспечение взаимосвязи между методикой применения традиций кендо и занятиями физической культурой школьников.

Будем надеяться, что такая литература в ближайшее время появится в России.

В. В. Петров

старший тренер сборной Российской Федерации по кендо, педагог дополнительного образования, спортивный судья всероссийской категории, президент Приморской краевой федерации кендо, мастер кендо, 4 дан

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О КЕНДО



Современное кендо (в других источниках кэндо) – вид боевых искусств, пришедший из Японии и стран Азиатско-Тихоокеанского региона в большинство стран мира [19, 25, 26, 4, 20, 14].

Слово «кендо» в дословном переводе на русский язык состоит из двух японских слов-иероглифов «剣» (транскрипция – «кен») – «меч» и «道» (транскрипция – «до») – «путь», что в сочетании – 剣道 в переводе на русский язык означает «путь меча».

Считается, что кендо является одним из старейших воинских искусств Японии, наиболее близко связанное с обучением боевому мастерству владения мечом японских профессиональных воинов – самураев [19, С. 2]. В настоящее время для тренировок и непосредственно состязаний в кендо используется вместо боевого меча (яп. «катана») его аналог – специальным образом изготовленный из бамбуковых пластин двуручный тренировочный меч – «синай» [25, С. 32].

Суть подготовки спортсмена-кендоиста (яп. «кендока») заключается в комплексе определенных практик и дисциплин, находящихся на стыке таких направлений педагогики, как:

- общая культура, этика и нравственность;
- японская культура отношения к оружию (в данном случае к мечу. Несмотря на то, что в кендо используется синай, отношение к нему не отличается от древнего уважительного и почтительного отношения воина к боевому мечу – катане);
- уважительное отношение к педагогу (в кендо это учитель, «сенсей») и собственно к процессу обучения в целом (что обозначается как «道», «до» – «путь», жизненный путь);
- совершенствование тактико-технических качеств в практике владения мечом для нанесения поражающего удара сопернику и отражения атакующих действий противника;
- совершенствование скоростно-силовых качеств спортсмена, выносливости и иных физических качеств;
- овладение триединством души (яп. «ки»), меча (яп. «кен») и тела (яп. «тай») [26, С. 152].

- овладение методикой «заншин» – сохранение психофизической энергии в период исполнения удара мечом.

Суть проведения состязательных поединков заключается:

- в фехтовании между собой двух спортсменов на небольшой спортивной площадке размером 9х9 или 11х11 метров (яп. «татами»);

- в точном нанесении условным лезвием и острием меча удара сопернику в область, специально определенную для этого данным видом спорта и защищенную от увечий специальной защитной формой – доспехами (яп. «богу»);

- в умении сохранять продолжительное эмоциональное состояние, выражающееся в готовности к продолжению спарринга в состоянии «заншин» и многократному его повторению;

- во владении «взрывной» энергетикой спортсмена во время нанесения поражающего удара, выражающегося в эмоциональном крике (яп. «киаи») и движении, помогающем произвести скоростной удар. [25, С. 79-80].

Для защиты спортсмена от травм во время спарринга в кендо используется защитная форма (яп. «богу»), изготовленная из пластика, кожи и ткани, что в совокупности составляет определенные доспехи (Приложение), включающие в себя:

- защитный шлем – маска (яп. «мэн»), защищающий голову, шею и плечи;

- удлиненные перчатки (яп. «котэ»), защищающие кисти рук и предплечья;

- защитный нагрудник (яп. «до»), защищающие грудь и живот;

- пластины из плотной ткани (яп. «тарэ»), защищающие бедра и пах [25, С. 46].

Соревновательный поединок (яп. «сиай») обусловлен определенными правилами и временем –3-5 минут, в зависимости от регламента соревнований. Удары засчитываются, если они нанесены ударной частью меча (яп. «датоцу бу») или по маске («мен»), или по перчаткам («коте»), или по нагруднику («до»). Для победы нужно два раза попасть по установленным местам

снаряжения противника с соответствующим психофизическим настроем.

Главное отличие кендо от других видов спортивных состязаний, использующих холодное оружие, к примеру, классического фехтования на рапирах, заключается в смещении акцента от непосредственного результата спарринга (победы или поражения) в сторону философского осмысления гармонии между физическими аспектами и ментальным уровнем индивидуума [4, С. 183].

Кендо – это система всестороннего воспитания и развития личности, претендующая на мировоззренческую роль в жизни человека.

Выдающийся японский мастер и учитель кендо (яп. «сенсей») С. Омори сказал: «Целью кэндо (фехтования) является не уничтожение противника, а самосовершенствование, и судьба фехтовальщика прямо зависит от степени его духовного развития. Во время поединка фехтовальщик избежит повреждений, если он достиг высочайшего уровня духовности. Тот, кто достиг просветления, выходит за рамки собственного "Я" и способен, не задумываясь, проводить тысячи вариантов боя. Кэндо изобилует дыхательными упражнениями, ритуальными действиями и приемами, взятыми из арсенала дзэн» [5].

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ КЕНДО ОТ ЯПОНИИ ДО ШКОЛЫ В ПРИМОРЬЕ



Кендо в Японии

Считается, что искусство владения мечом в Японии зародилось около VIII в. с появлением класса воинов.

Меч с единоострым лезвием пришел в Японию из Китая в период правления династии Суй (589–618 гг.). В XI в. сражения на лошадях привели к появлению и использованию более длинной и изогнутой модификации мечей, и эти обстоятельства заставили отказаться от китайского стиля боя, характеризующегося захватом меча одной рукой, в пользу двуручного хвата, что, собственно, и породило появление уникального японского меча.

К середине второго тысячелетия искусство владения мечом становится привилегией самураев и аристократии, зарождается культ оружия и людей, в совершенстве владеющих техникой фехтования. «Кендзюцу» – прародитель «кендо» – искусство владения мечом – сливается с «бусидо» – моральным кодексом японских воинов и становится стержневой дисциплиной в воспитании самураев. Меч стал олицетворять душу владельца, а техника владения им – «дар бога».

Современное кендо вбирает в себя огромный пласт практических, теоретических, философских, нравственных основ тысячелетнего боевого японского искусства – «кендзюцу». След этого древнего фехтовального стиля хорошо виден в упражнениях и технике сегодняшнего кендо. К примеру, известные в кендо комплексы парных упражнений (яп. «ката»), разработанные самураями еще несколько веков назад, бережно сохраняются и передаются из поколения в поколения, от учителя ученику.

Современный вид кендо начал формироваться в период «Эдо» (1603–1868 гг.). В это время стали возникать тренировочные залы (яп. «додзё», в переводе на русский – «место, где ищут путь»). Эта эпоха отмечена улучшением тренировочного снаряжения, появлением нового вида тренировочного двуручного деревянного меча (яп. «боккэн») более безопасного при проведении поединков между фехтовальщиками. Однако, из-за использования деревянного меча – «боккэн» учащиеся часто и сильно травмировали друг друга.

Существенным шагом в дальнейшем развитии кэндзюцу являлись реформы мастера меча – Наганума Кунисато (1688–1767 гг.). Именно ему «приписывается» изобретения в период 1711–1715

гг. бамбукового меча – «синая» и защитной амуниции – доспехов (яп. «богу») для защиты головы, груди, рук и бедер. Кунисато в процесс обучения фехтованию воинов «ввёл» менее травматичный по сравнению с «боккеном» тренировочный меч, состоящий из четырёх бамбуковых пластин, скрепленных кожей рукоятью (яп. «цукагава»), кожаными ремешком, обмотанным вокруг синая (яп. «накаюй»), и кожаными чехлом для наконечника (яп. «сакигава»). Слово «синая» возникло от глагола «синау» (яп.) – «гнуть», «прогнуться». Такая конструкция меча существенным образом смягчала удар, и именно она используется в кендо по сегодняшний день.

Огромную роль в развитии кендо сыграл японский мастер и учитель кэндзюцу Тюдзо Цугутакэ (умер в 1801 г.). В эпоху Хорэки (1751–1763 гг.) он ввел в процесс обучения воинов соревновательные поединки на «синаях» среди самураев, живших в Эдо (современный Токио). В XVIII в. в Японии стали нормой тренировочные процессы (яп. «кэйко»), когда участники, обмениваясь ударами во время спарринга, защищены доспехами. Использование синая и защитного снаряжения («богу») стало набирать большую популярность в Японии.

После консервативной революции Мэйдзи (1868 г.), свержения режима феодальных правителей Японии – сёгунов и восстановления реальной власти императора кэндзюцу, наряду с философией «будо», рассматривалось как символ изжившей себя феодальной традиции и стало стремительно терять популярность. Эффективное использование европейского огнестрельного оружия вытеснило самурайский меч из обихода в связи с отсутствием практического применения. Боевые искусства перестали быть неотъемлемой частью образовательной программы. Во второй половине XIX в. был издан Указ, запрещающий ношение холодного оружия [19, С. 14-15].

Мастером Сакакибара Кенкичи (1830–1894 гг.) были предприняты шаги к сохранению самурайской культуры. Ему удалось всколыхнуть общественный интерес японцев к искусству владения мечом путем организации публичных выступлений известных мастеров кендо. По всей стране создавались труппы путешествующих по стране мастеров меча. Несмотря на то, что самураи лишились права на ношение оружия, кэндзюцу вскоре

возродилось в своем «обновленном» варианте – кендо, которое уже в начале XX в. было принято как обязательный предмет обучения в общеобразовательных школах.

Название новому виду искусства владения меча – «кендо» дали члены «Общества воинской добродетели Великой Японии», образовавшегося в 1895 г. Термин «кендо» – «путь меча» – стал носить более широкий и глубокий смысл, имея своей целью возрождение самурайских традиций и укрепление «национального духа» среди японской молодёжи.

Официальным годом рождения этого боевого искусства считается 1920 год. В 1928 г. образована Всеяпонская федерация кендо.

Популярность кендо в молодежной среде страны возрастала обратно пропорционально усилению социально-культурного давления стран Запада на Японию и воспринималась консервативной общественностью, как форма внутреннего народного противодействия (если можно выразиться современным языком) процессам «глобализации». Упрощённое фехтование, символизирующее дух и душу «настоящего японца», приобрело распространение среди школьников и патриотически настроенной молодёжи. В 1929, 1934 и 1940 гг. в Японии прошли первые соревнования по кендо на кубок императора страны. В эпоху Мэйдзи, особенно перед Второй мировой войной (1939–1941 гг.), на волне националистических чувств, кендо испытало на себе всплеск популярности в Японии [19, С. 20-11].

Потерпев поражение во время Второй мировой войны, под давлением американских оккупационных властей в Японии в 1940-х гг. был введен запрет на кендо, распущено «Общество боевых добродетелей Большой Японии», преподаватели-фехтовальщики уволены. Кендоисты перешли на подпольное положение, продолжая тренироваться тайно. К 1948 г. это движение приобрело массовый характер, и американские власти были вынуждены разрешить занятие фехтованием, но с условием, что слово «кендо» не должно было употребляться. В этот период времени данный вид спорта именовался – «соревнования на бамбуковых мечах» (яп. «синай кеги»).

В 1950 г. американский контроль над учебными программами Японии был отменён. В 1952 г. восстановлена Всеяпонская

федерация кендо (далее – ВФК) и восстановлено преподавание кендо в общеобразовательных школах этой страны. ВФК провозгласила кендо не воинским искусством, но воспитательным видом спорта, каким оно и является на сегодняшний день.

Основным методом развития кендо в японском обществе стали уроки фехтования на занятиях физкультуры в школах. Министерство образования Японии в 1953 г. отменило все ограничения на кендо, было разрешено проводить занятия в колледжах и университетах с целью возрождения самурайских традиций и укрепления «национального духа» среди молодёжи. С этого времени в Японии ежегодно проводятся Всеяпонские чемпионаты по кендо.

На сегодняшний день в начальной, средней и высшей образовательных школах Японии активно развиваются боевые искусства, где уроки кендо включены в обязательную программу обучения. В стране «восходящего солнца» ежегодно проходит множество турниров среди различных государственных ведомств, коммерческих организаций, общеобразовательных школ, колледжей, университетов, в которых принимают участие кендоисты разных возрастов и полов. Кендо, наряду с дзюдо, входит в обязательную программу физической и моральной подготовки японских полицейских. Всё это говорит о распространённости и значимости кендо для японцев.

Кендо во всем мире

Вопросы истории появления кендо вне Японии, в других странах мира требуют дополнительного исследования и не являются предметом анализа настоящей работы. Конечно, прежде всего, распространителями этого вида боевых искусств в мире явились сами японцы, по разным причинам проживавшие вне пределов исторической родины.

К примеру, начало развитие кендо в Корее получило в 1896 г. во время ее оккупации Японией, на основе определенного вида полицейской и военной подготовки. Получившее популярность в широких слоях населения кендо уже в первой половине XX в. становится частью образовательной программы школьной системы физического воспитания [13].

Во второй половине XX в. спортивное кендо широко распространяется практически во всех странах Азиатско-Тихоокеанского бассейна (за исключением Северной Кореи). Федерации кендо появляются практически во всех основных странах мира. В 1970 г. была образована Международная федерация кендо (International Kendo Federation, далее – ИКФ) и в том же году проведен первый чемпионат мира. Чемпионаты мира с этого времени проводятся один раз в три года в разных странах мира (табл.) среди мужчин и женщин в индивидуальных и командных соревнованиях.

Время и место проведения чемпионатов мира по кендо

| Год | Страна/город |
|------------|--------------------------------------|
| 1970 | Япония, Токио |
| 1973 | США, Лос-Анджелес |
| 1976 | Великобритания, Англия, Милтон Кейнс |
| 1979 | Япония, Саппоро |
| 1982 | Бразилия, Сан-Паулу |
| 1985 | Франция, Париж |
| 1988 | Южная Корея, Сеул |
| 1991 | Канада, Торонто |
| 1994 | Франция, Париж |
| 1997 | Япония, Киото |
| 2000 | США, Санта-Клара |
| 2003 | Великобритания, Шотландия, Глазго |
| 2006 | Китайский Тайвань, Тайбэй |
| 2009 | Бразилия, Сан-Паулу |
| 2012 | Италия, Навара |
| 2015 | Япония, Токио |
| 2018 | Южная Корея, Инчхон |

В начале XXI в. данный вид японского фехтования все больше набирает популярность на мировой спортивной арене. Праздничность и красочность зрелища, духовное благородство и

пластика движений борцов, экзотичная выразительность поединка привлекают на соревнования огромное количество болельщиков за рубежом. Ежегодно растет число стран, входящих в FIK. В 2015 г. общая численность стран, имеющих подразделения FIK, достигла 57 [12].

Кроме того, в 1974 г. была создана Европейская Федерация Кендо (далее – ЕФК) и в том же году проведен первый чемпионат Европы по кендо.

Чемпионат Европы проводится каждый год, за исключением года, когда проводится чемпионат мира по кендо. В рамках Европейского Чемпионата в настоящее время проводится шесть видов соревнований: командные (мужской, женский и юниорский) и индивидуальные (мужской, женский и юниорский). В мужских и женских командных соревнованиях принимают участие команды из пяти человек, в юниорских – команды из трех человек любого пола.

Сегодня кендо занимаются около 8 млн. человек во всем мире, около 7 млн. из них живут в Японии.

Кендо в России

Официально на территории современной России – в СССР – кендо на публике было показано в Московском государственном университете (МГУ) впервые в 1964 г., после чего на четверть века отвергнуто (запрещено, не одобрено) идеологическими работниками, как спорт «пропитанный самурайским духом японского милитаризма и чуждым мировоззрению советского человека».

Первая официально зарегистрированная организация Московский клуб кендо (далее – МКД) появилась в Москве в 1989 г. Ее вдохновителем, организатором и первым Президентом клуба стал В. А. Янушевский, обладатель 4 дана кендо, старший преподаватель МГУ, преподаватель японского языка. В 1990 г. МКД, тесно сотрудничая с FIK, стал членом международного сообщества кендоистов. В 1993 г. Московский клуб кендо был преобразован в Московскую ассоциацию кендо (президент – Н. П. Яковлев, вице-президент – Р. С. Алоев, генеральный секретарь – В. А. Янушевский), а в 1997 г. – в Русскую федерацию кэндо (далее – РФК).

В 1998 г. Россию посетил экс-премьер министр Японии Рютарю Хасимото. Он провел с российскими кендоистами занятия по теории и совместные тренировки по практике кендо. Р. Хасимото подарил россиянам кубок «Мирное сердце», который долгое время являлся переходящим кубком в командном первенстве чемпионата России (с 2010 г. хранится в Приморской краевой федерации кендо). 18 октября 1998 г. в России прошел первый чемпионат России по кендо.

С 1998 г. РФК является постоянным членом ЕФК, а с 2000 г. – постоянным членом ФИК, официально представляющей Россию в данном виде спорта. В 2008 г. РФК переименована в Российскую федерацию кендо, иайдо, дзёдо (далее – РФКИД). В Российской Федерации ежегодно проводятся открытые чемпионаты России, чемпионаты федеральных округов, а также региональные соревнования по кендо. Популярность кендо в России неуклонно растет. В настоящее время в РФКИД входят около 50 региональных отделений разных городов от Кавказа до Дальнего Востока.

В 2013 г. Министерство спорта Российской Федерации «официально» признает кендо и включает его во «Всероссийский реестр видов спорта» [7]. В 2017 г. РФКИД переименована, ныне – Спортивная общероссийская общественная организация «Российская федерация кендо».

Кендо в Приморском крае

Начало развитию кендо на территории Дальнего Востока России положил мастер боевых искусств Сергей Александрович Степанской (1958 года рождения), житель с. Вольно-Надеждинское Надеждинского района Приморского края – выдающийся спортсмен ряда направлений спорта, таких как бокс (кандидат в мастера спорта), ушу, каратэ нескольких стилей (3 дан), тренер указанных видов спорта, участник ряда престижных международных соревнований.

В 1997 г. С. А. Степанской, будучи в очередной поездке по Японии, познакомился с мастером кендо Сэкита Кэйдзи из Токио. В ходе знакомства Кэйдзи, прекрасно владеющий русским языком, не только заинтересовал Степанского японским фехтованием, но и выразил желание помочь открыть клуб кендо на территории

Дальнего Востока. В 1998 г. С. Кэйдзи приехал во Владивосток, где провел серию методических занятий по теории и практике этого древнейшего воинского искусства. С этого времени в с. ВольноНадеждинское начались регулярные тренировки под руководством С. Степанского.

Уже в 2000 г. С. А. Степанской открыл в г. Владивостоке клуб боевых искусств и кендо «Владивосток». Кендоисты Приморского края вошли в РФК и, став её членами, приняли участие в чемпионате России.

В 2002 г. была создана Приморская краевая федерация кендо (далее – ПФК) (по 2017 г. президент – С. А. Степанской). С этого времени спортсмены ПФК принимали участие в чемпионатах различных уровней, как российских, так и международных, неоднократно становясь чемпионами и призерами [6]. Уже в 2003 г. С. А. Степанской в составе сборной РФ принял участие в чемпионате мира в г. Глазго (Шотландия). С 2009 г. куратором ПФК является мастер кендо 6 дана Чихару Широиши (Токио, Япония) [1].

В 2015 г. на Первом официальном чемпионате России приморские спортсмены стали чемпионами РФ в двух возрастных категориях (11-14 лет и 15-17 лет), и вошли в сборную России, участвующую в чемпионате мира по кендо в г. Токио (Япония).

В 2016 г. трое спортсменов из Приморья защищали честь России на чемпионате Европы в г. Скопье (Македония). За время своего существования ПФК неоднократно подготавливала спортсменов для участия в международных турнирах. Дальневосточники становились призерами на открытых международных соревнованиях в городах: Гонконг, Пекин, Ниигата, Сеул, Канберра, Берлин, Гдыня, Дебрецен.

Находясь в составе национальной сборной России, приморские спортсмены участвовали в чемпионатах мира в Шотландии, Тайване, Италии, Японии в 2003, 2006, 2012, 2015 гг. В 2005, 2007, 2010, 2011, 2013, 2014, 2016, 2017 гг. защищали честь России на чемпионатах Европы в Швейцарии, Португалии, Франции, Германии, Македонии, Польше, Венгрии, становясь призерами и чемпионами.

В 2015 г. ПФК получила государственную аккредитацию по виду спорта – кендо.

Кендо в образовательной системе Приморского края

Говорить о занятиях кендо в общеобразовательной системе России в настоящее время преждевременно. Однако на уровне дополнительного образования в Приморском крае этот процесс имеет место быть с 1998 г.

В МБОУ ДО «Детско-юношеский спортивный центр «Надежда» с. Вольно-Надеждинское Надеждинского района Приморья почти два десятилетия идет преподавание основ кендо детям школьного возраста, начиная от 7 до 18 лет. В среднем ежегодно кендо занимается 30 детей по оригинальным авторским программам, разработанным педагогом дополнительного образования высшей категории Петровым Виталием Владимировичем [23]. За указанный период времени кендо занимались до 300 школьников, познакомились с основами данного вида спорта несколько тысяч человек (в занятиях предусмотрены показательные выступления, открытые уроки, лекции и т. д.).

В МБОУ ДО ДЮСЦ «Надежда» имеется 3 группы: 1. группа начальной подготовки (ГНП) –1-й год обучения, 2. учебно-тренировочная группа (УТГ) – 2-3 год обучения, 3. группа спортивного совершенствования (ГСС) – последующие годы занятий, до выпуска.

Именно молодые люди школьного возраста МБОУ ДО ДЮСЦ «Надежда», прошедшие определенный курс обучения, становились участниками и призерами на многих чемпионатах и соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровней: Осыка Сергей – призер чемпионатов России 2003-2006 гг., чемпион России 2005, 2007 гг.; Ким Денис – чемпион РФ 2007 г., призер 2012 г.; Екамасов Александр – призер РФ 2005-2007 гг.; Серов Сергей – чемпион РФ 2015 г.; Чемерис Андрей – чемпион РФ 2015 г. [22] и др.

Несмотря на имеющийся опыт и определенные результаты, нужно отметить, что методической литературы, обобщающего анализа по сей день нет, и как следствие – нет распространения данного опыта, хотя потребность в этом имеется.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МОТИВИРОВАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ КЕНДО



Сегодняшнее здоровье детей школьного возраста – это здоровье нации в будущем.

Здоровая нация является признаком сильного государства. На сегодня проблема здоровья подрастающего поколения является одной из основных забот Правительства РФ, одной из задач в современной педагогике [29].

Гармоничное духовное и физическое развитие является одним из важнейших показателей состояния здоровья ребенка, биологической зрелости всех систем организма. Физическое развитие детей – это процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма, а также их состояние в различные возрастные периоды, что определяет запас физических сил, выносливость и работоспособность. Исследования специалистов показывают, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательной школе не гарантирует учащимся освоение жизненно важных ценностей физической культуры из-за недостаточного объема организованной двигательной активности занимающихся.

Существующие нормы обязательных занятий в школе по физическому воспитанию не во всех случаях достаточны для нормального физического развития индивидуума. Важно отметить необходимость дополнительных занятий, помимо уроков физической культуры. Это могут быть как посещение различных кружков и секций, так и самостоятельные занятия [21]. С твердой определённостью можно утверждать, что для развития физических способностей необходимо заниматься физической культурой и спортом вне школьной программы – в кружках и секциях, в том числе и в системе дополнительного образования.

Однако в современном обществе, где молодежь имеет в доступном арсенале компьютеры и интернет, как мощного противника физического развития, остро становится вопрос поиска форм и методов донесения до сознания школьников и, прежде всего, их родителей понимания вышеуказанной проблематики и мотивирования их на выбор того или иного способа дополнительного внеучебного физического саморазвития.

Проблемы формирования мотивации учащихся школьного возраста к учебной деятельности хотя и являются приоритетными в российском обществе и активно исследуются, однако не удовлетворяют запросов реальной физкультурно-спортивной практики, имеющей свои специфические особенности. Учебный процесс на уроках физической культуры направлен на совершенствование методической стороны обучения, решая только дидактические задачи, упуская психологические аспекты воздействия на сознание, волю и чувства воспитанников, на развитие мотивации учащихся к учебнопознавательной деятельности средствами физкультурно-спортивной деятельности [14, С. 11].

Секция спортивного кендо, напротив, вынужденно (для пропаганды своего вида спорта и набора новых школьников в секцию) использует все доступные психологические аспекты, занимаясь пропагандой здорового образа жизни, воспитанием молодежи в духе патриотизма, профилактики молодежной преступности, утоляя внутреннее стремление подростка к агрессии и разрушению, сублимируя эти свойства в повседневной его жизни. Занятие кендо меняет эндорфинный баланс в организме ребенка, что является очень серьезной профилактикой, в том числе наркомании и алкоголизма [23, С. 2]).

Программа обучения кендо составляется с учетом психологических особенностей школьников разных возрастных категорий. В занятиях и в подготовительных к ним процессах создается особый, свойственный школьному возрасту романтический образ возрождения традиций, укрепления командного духа, формирования устойчивых навыков самообороны. Программой обучения предусматривается обучение основам актерского мастерства и хореографии, исторической реконструкции.

В систему обучения любым боевым искусствам как гармоничной системе психофизических, морально-нравственных и социально-коммуникативных принципов, которые в кендо содержатся в наиболее четко проработанном виде, входит широкий спектр задач, таких как:

1) патриотическое воспитание молодежи на положительных примерах истории, развитие кендо как вида спорта, участие в спортивных мероприятиях (соревнования, слеты, фестивали);

2) воссоздание воинских традиций наших предков с древнейших времен до современности;

3) активное участие в развитии детско-юношеского спорта совместно с другими клубами;

4) подготовка молодого поколения к службе в рядах Вооруженных Сил России;

5) сохранение преемственности воинских традиций поколений;

6) создание адаптивной среды, способствующей комплексно воздействовать на психофизическое развитие детей и подростков средствами спортивной деятельности [23, С. 4].

Кендо обладает широкими возможностями для реализации потенциала личности, нежели какой-либо иной, отдельный вид спорта, в котором преобладающей частью является техническая сторона. Если сравнить спорт и систему боевых искусств, то и здесь и там присутствуют разделы, посвященные технике, тактике поведения, взаимодействию с партнером, воспитанию таких качеств как целеустремленность, настойчивость, упорство, умение терпеть боль, сила воли, и т.д., а также определенный режим дня (спортивный режим), правильное и рациональное питание, режимы тренировок (микроциклы и макроциклы). В классическом спорте все вышеперечисленные пункты присутствуют ради достижения результата, победы, завоевания медали, присвоения степени спортивного мастерства, прохождения в дальнейшие туры и т.д., а в кендо главное – гармоничное развитие личности. Здесь межличностные отношения внутри спортивного коллектива (секции) строятся на высоких нравственных основах, что привлекает молодых людей, имеющих зачастую обостренные социальные и коммуникативные проблемы в общеобразовательной школе.

Наряду с контактными видами восточных единоборств, кендо является наименее травматичным. При огромных скоростях и приличном контакте, специально разработанная экипировка и

структура оружия не дают нанести или получить серьезную травму занимающимся.

Многие тренеры, основываясь на личном опыте, говорят о том, что спортивные занятия показывают изменения поведения детей, причастных к сфере соревновательного спорта. У них, в дальнейшем, мотивируется стремление к достижению успеха и поставленных целей справедливым путем.

Как отмечает Е. Ю. Ватолина: «Вхождение индивида в социальное пространство обеспечивает процесс социализации. В социализации индивида, формировании личности, как правило, взаимодействуют многие средства, способы и методы. К одним из них относятся восточные единоборства» [4, С. 24].

Дети, регулярно занимающиеся кендо, легче справляются со школьными нагрузками, а, следовательно, лучше учатся и адаптируются в коллективе. У них укрепляется иммунитет, появляется красота движений, улучшается осанка, они реже болеют, чаще проявляют коммуникативные навыки, имеют повышенную статусность среди сверстников. Дисциплинированность и целеустремленность у ребенка вырабатывают лидерские качества, повышается уверенность в собственных силах. Это помогает бороться с чувством незащищенности, которое страшно даже для взрослого человека.

Кендо уникально тем, что оно не только тренирует все группы мышц, оказывает благотворное, тонизирующее действие на организм, но также развивает интеллект, координацию, выносливость, ловкость и быстроту. Это динамичный и эмоционально насыщенный вид спорта, благодаря которому у спортсмена вырабатывается смелость и повышается самооценка.

Юные спортсмены, регулярно занимающиеся фехтованием, становятся гораздо увереннее в себе. И это вполне закономерно, ведь фехтование – бесконтактное единоборство, при котором кендоист вполне может допускать промахи без серьезных последствий для себя или окружающих (в отличие от других видов единоборств, где из-за малейшей ошибки можно получить травму). Это и придает ребенку бодрость и силу духа.

Следует отметить, что кендо считается абсолютно безопасным видом спорта, поэтому родителям и педагогу можно не бояться за здоровье ребенка. Противопоказаниями занятиям кендо могут служить только тяжелые психосоматические заболевания, нервные расстройства, заболевания опорно-двигательного аппарата, проблемы с позвоночником или суставами. В остальных случаях ни вес, ни пол, ни ослабленный иммунитет роли не играют.

Ребенку очень важна уверенность в себе и адекватная самооценка. Регулярные занятия кендо значительно развивают силу духа, силу воли, смелость и степень внутренней психоэмоциональной концентрации.

В поединке кендо вырабатываются такие качества, как умение контролировать эмоции, быстро и беспристрастно принимать решения и незамедлительно действовать, умение точно рассчитать оптимальную глубину дистанции при атаке и защите. Для спортсмена очень важно уметь трезво оценивать ситуацию и не бояться идти на риск.

Опытный кендоист прогнозирует развитие ситуации в поединке на несколько ходов вперед, и это умение, несомненно, помогает ему и в повседневной жизни. Человек, обладающий опытом владения холодным оружием, в опасной ситуации будет лучше держать дистанцию и при необходимости сумеет защититься, как говорится, даже ложкой.

Все вышеперечисленные положительные особенности занятий кендо являются предметом обсуждения с широкими слоями общественности, в том числе со школьниками и их родителями. Как на показательных выступлениях, так и в течение учебного года, члены клуба (в нашем случае МБОУ ДО ДЮСЦ «Надежда») проводят лекции о кендо, совместный просмотр видео- и фотоматериалов, специализированных печатных изданий, публикуют материалы в СМИ, привлекают телекоммуникативные возможности для распространения информации о данном виде спорта.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КЕНДО НА
ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ И ПРАВСТВЕННОЕ
ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ**



На сегодняшний день главными задачами кендо в вопросах занятий с детьми школьного возраста являются задачи физического развития личности и духовное общечеловеческое ее воспитание.

Это:

1) здоровье ребенка, развитие духа и тела, повышение жизненной активности;

2) воспитание правильной жизненной позиции и развитие способностей, необходимых для полноценной и нормальной жизни в обществе;

3) постижение мастерства кендо.

Благодаря своим особенностям кендо позволяет наиболее гармонично развивать (воспитывать) психологические, социальные аспекты.

Из исследователей кендо, разрабатывающих данную тему, среди отечественных авторов, имеющих научную степень, можно выделить кандидата наук по культурологии Ватолину Е. Ю. (г. Москва), кандидата педагогических наук Мишина Б. Н. (г. Владивосток), кандидата педагогических наук Дьяконову Т. М. (г. Хабаровск).

Ватолина Е. Ю. отмечает, что «содержание и форма кендо, и их духовно нравственные ценности являются важным фактором инкультурации детей и подростков, освоения ими традиций предшествующих поколений». Автор говорит о кендо, как о наиболее полной системе направленной на формирование, воспитание, раскрытие творческих возможностей личности человека [4, С. 17-18].

Мишин Б. Н. и Дьяконова Т. М. сходятся во мнениях, что систематические занятия кендо всесторонне и гармонично развивают личность школьника. Мишин заостряет свое внимание на том, что достоверно подтверждено – у юных «кендоистов» сокращается время принятия решения, улучшаются показатели простой реакции, координации касаний и реакции на движущийся объект. Наиболее значимыми психофизическими качествами «кендоиста», приносящими ему успех в спортивной деятельности, являются (соответственно по данным ранжирования) координация

движений, скорость реакции, общая выносливость, быстрота, ловкость, специальная выносливость [18, С. 125].

Сами кендоисты, мастера меча высокого уровня, с уверенностью говорят, что кендо – это динамическая медитация. Многократные повторения тех или иных технических приемов, производимых на пиковых скоростях, формируют умение владеть техникой кендо и мгновенно принимать решение в экстремальной ситуации на подсознательном уровне.

«Наше тело, – пишет В. В. Шлахтер, – то есть подсознание, область скрытых рефлексов, действует гораздо эффективнее, чем разум. Уровня спонтанности достигают высококлассные бойцы, у которых нет времени обдумывать свои действия в поединках, где все решает ничтожная доля секунды. И эта их способность обычно воспринимается многими обычными людьми, как нечто недоступное простым смертным. Однако пробудить в себе умение действовать телом спонтанно может любой человек. Именно спонтанно наше тело иногда выполняет самые удивительные действия, производит совершенно неожиданные движения, которые оказываются чрезвычайно эффективными – буквально на порядок эффективнее, нежели обдуманные или наработанные действия и удары» [32, С. 31].

Многие зарубежные и российские авторы считают, что психофизиологическими резервами спортсменов, занимающихся кендо, служат именно эмоционально-волевые качества, а также степень концентрации и переключаемость внимания совместно со зрительно-моторными реакциями, нервно-психической устойчивостью.

Можно с уверенностью сказать, что у регулярно занимающихся кендоистов очень хорошо развиты скоростно-силовые качества, выносливость, меткость, гибкость, умение координировать свои действия мечом (яп. «синаем»), маневрировать и вовремя изменять темп и амплитуду движений, эмоциональная устойчивость, умение собраться и не терять концентрации при работе на больших скоростях.

С практикой постоянных занятий у фехтовальщика формируется тактическое и стратегическое мышление, развивается

чувство распознавания сильных и слабых сторон соперника, умение приспособить его манеру ведения боя под себя, переиграть противника.

У более квалифицированных «кендоистов», по сравнению с менее квалифицированными спортсменами, достоверно лучше реакция на движущийся объект, устойчивость и концентрация внимания, координация касаний и коэффициент координации; они намного быстрее анализируют свое поведение в соответствии с обстановкой поединка и более быстрее принимают решение. Совершенствование средств ведения поединка обеспечивает молодому человеку овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств – «чувства оружия», «чувства дистанции», «чувства времени», которые в совокупности с технической подготовленностью составляют «чувство боя» – ведущее специализированное свойство кендоистов. Это позволяет им достигать более высоких спортивных результатов.

«Кендоисты достоверно превосходят каратистов и другие направления боевых искусств в скоростных и координационных способностях», – пишет канд. пед. наук Тамара Михайловна Дьяконова [11, С. 12].

Кендо как вид спортивного единоборства имеет много общего с различными физкультурно-оздоровительными комплексами. Если говорить о спорте, то помимо желания просто заниматься, есть стремление совершенствовать свою технику, побеждать в конкурентной борьбе с другими соперниками. Конечно, это есть и в кендо. Со стороны кендо смотрится как яростная схватка, сражение на пике эмоций, однако на самом деле кендоисты наслаждаются поединком, его процессом и стремятся лучше проявить свое умение, совершенствуя себя. Ведь кендоист не стремится расправиться с противником, только одержать победу над ним. Оппоненты, нанося друг другу обоюдные удары в тренировочном спарринге, ни в коем случае не преследуют цель «убить» или «ранить» партнера. Они, помогая друг другу, уважая, прежде всего,

личность друг в друге, находят эмоциональные и эстетические удовольствия от проявлений альтруизма, выражающегося в предоставлении возможности товарищу тренироваться и наносить хорошие удары, испытывают эстетическое наслаждение от поиска лучшей техники поединка и обнаружения собственной гармонии между статикой и динамикой. Познавший вкус этого наслаждения, школьник преобразуется внутренне, и кендо для него в большинстве случаев остается любимым занятием на многие годы и продолжается, зачастую, после окончания школы.

Анализируя психофизическое состояние выпускников МБОУ ДО ДЮСЦ «Надежда» и знакомясь с результатами аналогичных наблюдений других тренеров кендо, можно с уверенностью сказать, что дают детям школьного возраста занятия кендо:

1. Спина становится прямой, и вырабатывается привычка всегда сохранять отличную осанку.

2. Наблюдается улучшение общих физиологических функций организма: органов дыхания, кровообращения, пищеварения, органов вывода вредных веществ из организма.

3. С постоянной практикой у школьников повышаются сообразительность, ловкость, четкость движений, чувства ритма. В характере спортсмена развиваются такие качества, как настойчивость, трудолюбие и упорство.

4. Хорошо развиваются базисные навыки движения и реакция.

5. Развивается умение хладнокровно и четко оценивать действия противника и молниеносно реагировать на них.

6. Значительно увеличивается контроль над чувствами, такими, как гнев, страх, раздражение. Кендоист, имеющий многолетний опыт, умеет отлично их контролировать.

7. На психологическом уровне – возникает стрессоустойчивость, умение снимать стресс и отрицательные эмоции.

8. Среди социально-общественных проявлений школьника проявляются такие качества, как смелость, готовность защищать тех, кому грозит опасность.

9. Укрепляется чувство самостоятельности и самодостаточности, возникает стремление брать инициативу в свои руки не бояться трудностей.

10. Система тренировок и неразделимые с ними нравственные аспекты кендо, прививают молодым людям вежливость и вырабатывают привычку следовать достойным авторитетам, вести себя честно и достойно и во время тренировок, и в повседневной жизни.

11. С помощью и благодаря рациональным и специальным упражнениям, развивается скоростно-силовые качества и повышается мастерство кендоиста.

12. Воспитывается уважение к человеческой личности.

Если в других видах спорта тренера или педагога мало интересует, что происходит на продолжительном этапе тренировок с внутренним миром, с «душой» подростков, то в кендо этот вопрос является едва ли не основным во время организации проведения занятий. Учитель кендо внимательно наблюдает за учеником, за тем как меняется его отношение к окружающему его миру, к себе, к окружающим, к оружию. Это отношение в кендо оценивается не только в процессе обучения и сдачи экзаменов, но и судейской коллегией во время проведения экзаменов и соревнований.

Подводя итог, можно сказать, что кендо – это вид спортивного единоборства, пропагандирующий принцип гармоничного духовного и физического развития личности, что полностью соответствует сущности и целям современной концепции физической культуры и спорта.

Всестороннее рассмотрение различных аспектов влияния занятий кендо на психофизическое и нравственное воспитание школьников начинает быть предметом исследования и может привлечь к себе серьезное внимание специалистов [35].

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КЕНДО



У каждого школьника, кто приходит заниматься кендо, есть свои причины и мотивы, но само кендо посредством систематических занятий имеет своей целью развитие анатомо-физиологических данных спортсмена.

Как сложно-координационный вид спорта, восточные единоборства развивают мелкую моторику, что напрямую связано с развитием речи. Чем раньше ребенок приступит к занятиям, тем значительнее будет эффект от них и тем проще будет ему приобрести необходимые навыки. Значение занятий единоборствами для физического развития ребенка нельзя недооценить. Они развивают силу, скорость, координацию движений. Физические занятия в кендо позволяют развивать человеку практически все тело. За короткий промежуток времени занимающийся совершает большое количество разнообразных движений. Движения кендо: удары, тычки, увертывание, – развивают основные движения тела [26, С. 37-38].

Кендо в своей основе представляет собой комплекс физических упражнений и занятий. Поэтому мышцы спортсмена в процессе занятия кендо, в результате многократного повторения базовых техник неуклонно развиваются. Общефизическая (ОФП) и специальнофизическая (СФП) подготовки в кендо являются обязательными. Программа проведения занятий выстроена так, что спортсмен постепенно получает нагрузки на все виды мышц в зависимости от возрастных, индивидуальных и иных параметров.

Дети младшего школьного возраста, приходящие в ГНП, получают, прежде всего, основы на ОФП и вкраплением СФП, значимость и интенсивность которых растет со временем. Учитывая, что ребенок получает дополнительно к занятиям физической культурой, имеющимся в общеобразовательной школе, 9 часов интенсивных занятий ОФП и СФП в неделю, можно однозначно говорить о положительном влиянии системы упражнений на физическое развитие последних.

Программа секции кендо, к примеру, в МБОУ ДО ДЮСЦ «Надежда», рассчитана на 10 лет обучения. Возраст детей 7-16 лет и

старше 17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 академических часа с годовой нагрузкой 216 часов. В каждой группе занимаются не более 15 человек, что позволяет уделять внимание каждому ребенку индивидуально, сообразно потребностям. Все занятия базируются на принципах последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности [23, С. 5].

Прекрасный аналитический материал для педагога по дисциплине «Физическая культура» системы образования РФ дает в автореферате канд. пед. наук Т.М. Дьяконова, которая провела исследования школьников, занимающихся кендо [11]. В работе «Технология формирования личности подростков в процессе занятий кендо» (в настоящее время единственный известный мне труд российского ученого по данной теме), автор приводит сравнительную статистику школьников-кендоистов и их сверстников, одноклассников:

1. В результате исследования 236 человек, было выявлено, что «...среди обследованных учащихся 40,7% (96 чел.) имеют средний уровень физической подготовленности, 30,9% (73 чел.) – высокий уровень и 28,4% (67 чел.) – низкий уровень».

Школьники с высоким уровнем физической подготовленности значительно превосходят слабо подготовленных подростков по показателям силовой и скоростно-силовой выносливости (на 38,1 и 33,0%) и силы (на 38%). Многие из школьников, имеющих низкий уровень физической подготовленности, отнесены по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам (соответственно, 44,8 и 23,9%).

2. Между исследуемыми группами подростков выявлена существенная разница в мотивах физкультурно-спортивной деятельности и показателях, характеризующих структурные компоненты личности: коммуникативный, эмоциональный, интеллектуальный, волевой, адаптационный и поведенческий. Выявленные различия позволили определить модельные характеристики подростков с различным уровнем физической подготовленности.

3. Установлено положительное влияния кендо на всестороннее формирование личности подростков, что проявляется в гармоничном развитии двигательных качеств и свойств личности.

Кендоисты превосходят школьников, занимающихся физическими упражнениями только на уроках физической культуры, по уровням физической подготовленности и социальной адаптированности. Также у юных спортсменов лучше развиты свойства личности: нормативность поведения (на 31,2%), самоконтроль (29,0%), эмоциональная устойчивость (на 27,0%), воображение (10,8%), самооценка (10,7%). У них достоверно ниже показатели тревожности (на 12,1%) и напряженности (на 11,5%).

4. Экспериментальная технология обеспечивает целенаправленное воздействие на гармоничное развитие физических качеств и психических свойств личности подростков в процессе занятий кендо. Достижение заданной цели осуществляется путем использования индивидуальных тренировочных программ по кендо, разрабатываемых на основе модельных характеристик психофизического состояния юных кендоистов, а также прогнозных моделей формирования структурных компонентов личности, занимающихся и поэтапном текущем контроле их психофизического состояния, обеспечивающего рациональное управление тренировочным процессом в соответствии с поставленными задачами.

5. В результате применения разработанной технологии у испытуемых экспериментальной группы улучшились показатели, характеризующие гибкость – на 60%, силу – на 52,6%, силовую выносливость – на 42%, скоростно-силовую выносливость – на 28,6%, скоростно-силовые способности – на 7,6%, общую выносливость – на 6,5%, что в целом соответствует модельным и прогнозным показателям. Уровень общей физической подготовленности испытуемых обеих групп одинаков.

У подростков-кендоистов существенно изменилась мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Относительно контрольной группы, наблюдается достоверное преимущество в следующих мотивах: эмоциональное удовольствие (на 40,5%), достижение

успеха в физкультурно-спортивной деятельности (на 25%), спортивно-познавательный (на 67,6%), рекреационный (на 16%), гражданско-патриотический (68,6%). По сравнению с подростками контрольной группы у испытуемых экспериментальной группы достоверно повысились нормативность поведения (на 9,4%), интеллектуальные способности (на 8,9%), самооценка (на 7,3%), эмоциональная устойчивость (на 6,6%), общительность (на 6,1%), самоконтроль (на 5,7%), ниже стали показатели тревожности (на 7,7%).

6. Улучшение двигательного, мотивационного, коммуникативного, интеллектуального, эмоционального и волевого компонентов личности подростков положительно отразилось на их поведении и уровне социальной адаптированности. Испытуемые экспериментальной группы, в отличие от контрольной группы, по большинству исследуемых показателей достигли модельного уровня психофизического состояния юных кендоистов» [11, С. 23–24].

Приведенные данные красноречиво говорят и однозначно доказывают, что кендо, как вид физкультурно-спортивной деятельности детей школьного возраста активно способствует гармоничному развитию, в том числе и в анатомо-физиологическом смысле.

ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ



20-летний опыт работы с детьми по линии дополнительного образования, тренировочный процесс Восточной Ассоциации кендо и Приморской краевой федерации кендо показал, что методика воспитания на занятиях кендо, разработанная С.А. Степанским и В.В. Петровым, приносит весьма высокие результаты.

Восточную Ассоциацию кендо представляют спортсмены:

- **Сергей Степанской** – 5-кратный призер, в том числе, чемпион России 2002–2007 гг., призер международных соревнований, участник чемпионата Мира 2003 г., член Национальной сборной России 2003–2004 гг., основатель российского кендо на территории Дальнего Востока, председатель Восточной Ассоциации кендо;

- **Виталий Петров** – 7-кратный призер, в том числе, 3-кратный чемпион России по кендо 2002–2007 гг., призер международных соревнований, бронзовый призер Открытого чемпионата Азиатско-Тихоокеанского региона (г. Гонконг 2012 г.), участник чемпионатов Европы 2005–2007 гг., участник чемпионата Австралии кендо (г. Канберра 2010 г.), член Национальной сборной России 2005–2007 гг., старший тренер Национальной Российской сборной 2016–2019 гг., президент Приморской Краевой Федерации кендо;

- **Максим Тищенко** – 7-кратный призер, в том числе 4-кратный чемпион России по кендо 2002–2007 гг., призер международных соревнований, участник Чемпионата Мира 2006 г., член Национальной сборной России 2006–2007 гг.;

- **Сергей Осыка** – 9-кратный призер, в том числе 4-кратный чемпион России по кендо, призер международных соревнований, бронзовый призер Открытого Чемпионата Азиатско-Тихоокеанского региона (г. Гонконг 2012 г.), участник чемпионата Австралии кендо (г. Канберра 2010 г.), участник чемпионатов Мира и Европы 2005–2007 гг., член Национальной сборной России 2005–2007 гг.;

- **Константин Глухов** – 2-кратный призер чемпионатов России 2002–2003 гг., участник международных турниров;

- **Сергей Ваулин** – бронзовый призер Открытого Чемпионата Азиатско-Тихоокеанского региона (г. Гонконг 2012 г.), участник чемпионата Австралии кендо (г. Канберра 2010 г.);

- **Дмитрий Тихий** – бронзовый призер России 2002 г.;

- **Александр Степанской** – чемпион России 2007 года, призер международных соревнований, бронзовый призер Открытого Чемпионата Азиатско-Тихоокеанского региона (г. Гонконг, 2012 г.), участник чемпионата Европы 2007 г., член национальной сборной России 2007 г.;

- **Денис Ким** – бронзовый призер чемпионата Европы 2013 г., 2-кратный призер и чемпион России 2007, 2012, 2018 гг., серебряный призер Открытого Чемпионата Азиатско-Тихоокеанского региона (г. Гонконг, 2016 г.), участник чемпионатов Европы 2013–2016 гг., член Национальной сборной России 2013–2016 гг.;

- **Александр Екамасов** – 3-кратный призер первенств России 2005–2007 гг.;

- **Ксения Крон** – бронзовый призер первенства России 2006 г.;

- **Сергей Серов** – 2-кратный призер и чемпион первенства России 2015 г., серебряный призер России 2014 г., участник чемпионата Европы 2014 г., член Национальной сборной России 2014 г.;

- **Андрей Чемерис** – 3-кратный призер и 3-кратный чемпион России 2015–2019 гг., чемпион первенства ДВФО 2015 г., чемпион и серебряный призер Открытого Чемпионата Азиатско-Тихоокеанского региона (г. Гонконг, 2016, 2019 гг.), участник Чемпионата Европы 2016 г., член Национальной сборной России 2016 г.;

- **Михаил Магдик** – бронзовый призер первенства России 2015 г.;

- **Алексей Кирюшкин** – бронзовый призер первенства России 2015 г.;

- **Владимир Мурадян** – 2-кратный призер чемпионата России 2014 г., чемпион ДВФО 2015 г., серебряный призер Открытого Чемпионата Азиатско-Тихоокеанского региона (г. Гонконг, 2016 г.),

участник чемпионата Мира и Европы 2015–2016 гг., член Национальной сборной России 2015–2016 гг.;

- **Елизавета Малахова** – 2-кратный бронзовый призер первенств России 2017, 2019 гг., 2-кратный серебряный призер первенств ДВФО 2017, 2019 гг.;

- **Алексей Евдокимов** – бронзовый призер чемпионата России 2017 г.;

- **Егор Мирошниченко** – чемпион и 2-кратный призер первенств России 2017–2019 гг. бронзовый призер первенства ДВФО 2019 гг.;

- **Вадим Захаров** – серебряный призер чемпионата России 2018 г., чемпион ДВФО 2019 г.;

- **Максим Лапшов** – серебряный призер чемпионата России 2018 г.

Немаловажны личные достижения, которые обрели школьники за время тренировок. Для статистики приведем основные показатели спортивных достижений кендоистов с. Вольно-Надеждинское.

Достижения воспитанников

2003 г. Чемпионат России по кендо (г. Москва).

- Командное первенство среди мужчин. (Осыка С.В. – 2-е место);
- Личное первенство среди мужчин (Осыка С.В. – 3-е место);

2004 г. Чемпионат России по кендо (г. Москва).

- Командное первенство (Осыка С.В. – 2-е место);

2005 г. Чемпионат России по кендо (г. Новосибирск).

- Командное первенство среди мужчин (Осыка С.В. – 1-е место);
- Личное первенство среди мужчин (Осыка С.В. – 3-е место);
- Личное первенство среди детей 7–10 лет (Екамасов А.А. – 2-е место);

2005 г. Чемпионат Европы (Швейцария, г. Берн).

- Сборная России (Осыка С.В. – 4-е место среди юниоров);

2006 г. Чемпионат России по кендо (г. Владивосток).

- Командное первенство среди мужчин (Осыка С.В. – 1-е место);

- Личное первенство среди мужчин (Осыка С.В. – 3-е место);
- Личное первенство среди детей 7–10 лет (Екамасов А. – 2-е место);

2007 г. Чемпионат России по кендо (г. Подольск).

- Командное первенство среди мужчин (Степанской А.С. – 1-е место, Осыка С.В. – 1-е место);
- Личное первенство среди мужчин (Осыка С.В. – 1-е место);
- Личное первенство среди детей 7–10 лет (Ким Д.А. – 1-е место);
- Личное первенство среди детей 11–14 лет (Екамасов А.А. – 3-е место);

2007 г. Чемпионат Европы (Португалия, г. Лиссабон).

- Командное первенство среди мужчин (Осыка С.В., Степанской А.С. – 8-е место).

2008 г. Открытый Чемпионат Китая (г. Пекин).

- Командное первенство среди мужчин (Осыка С.В. – 3-е место);
- Личное первенство среди мужчин (Осыка С.В. – 2-е место)

2008 г. Чемпионат г. Ниигата (Япония).

- Командный турнир. (Осыка С.В. – 3-е место);

2010 г. Командный Чемпионат Австралии кендо (г. Канберра).

- Командное первенство среди мужчин (Осыка С.В. – 4-е место);

2012 г. Открытый Чемпионат Азиатско-Тихоокеанского региона по кендо (Китай, г. Гонконг).

- Командное первенство среди мужчин (Осыка С.В. – 3-е место, Ваулин С.С. – 3-е место, Степанской А.С. – 3-е место);

2012 г. Чемпионат России (г. Москва).

- Личное первенство среди юниоров (Ким Д.А. – 3-е место);

2013 г. Чемпионат Европы (Германия, г. Берлин).

- Личное первенство среди юниоров (Ким Денис – 3-е место);

2014 г. Чемпионат Европы (Франция, г. Клермон-Ферран).

- Участники чемпионата в составе сборной России (Ким Д.А., Нам В.Г.);

2014 г. Чемпионат России (ЮФО).

- Командное первенство среди мужчин (Мурадян В.А., Ким Д.А., Серов С.О. – 2-е место);

2015 г. Чемпионат и Первенство России (г. Подольск).

- Личное первенство среди детей 11–14 лет (Чемерис А.А. – 1-е место);
- Личное первенство среди юниоров 15–17 лет (Серов С.О. – 1-е место);
- Личное первенство среди мужчин (Мурадян В.А. – 4-е место);
- Личное первенство среди мужчин (Ким Д.А. – 4-е место);
- Командное первенство среди юниоров 15–17 лет (Серов С.О., Магдик М.В., Кирюшкин А.Э. – 3-е место);

2015 г. Чемпионат России (ДФО) (г. Хабаровск).

- Личное первенство среди юниоров 15–17 лет (Чемерис А.А. – 1-е место);
- Личное первенство среди мужчин (Мурадян В.А. – 1-е место);

2016 г. Чемпионат России (г. Подольск).

- Командное первенство среди юниоров 15–17 лет (Чемерис А.А. – 3-е место);

2016 г. Открытый Чемпионат Азиатско-Тихоокеанского региона по кендо (Китай, г. Гонконг).

- Командное первенство среди мужчин (Мурадян В.А., Ким Д.А., Чемерис А.А. – 2-е место);

2016 г. Чемпионат Европы (Македония, г. Скопье).

- Участники чемпионата в составе сборной России (Мурадян В.А., Ким Д.А., Чемерис А.А.);
- Командное первенство среди юниоров (Чемерис А.А. – 5-е место).

2017 г. Чемпионат России (г. Казань).

- Командное первенство среди юниоров 15–17 лет (Чемерис А.А., Мирошниченко Е.А. – 1-е место).
- Личное первенство среди юношей и девушек (Малахова Е.А. – 3-е место).

2017 г. Чемпионат ДВФО (г. Благовещенск).

- Личное первенство среди юношей и девушек (Малахова Е.А. – 2-е место).
- Личное первенство среди мужчин (Сталицин В.А. – 2-е место).

2018 г. Чемпионат России (г. Москва).

- Личное первенство среди юниоров 15–17 лет (Чемерис А.А. – 1-е место);

- Командное первенство среди юниоров 15–17 лет (Чемерис А.А., Мирошниченко Е.А. – 2-е место);
- Командное первенство среди мужчин (Захаров В.С., Лапшов М.А., Ким Д.А. – 2-е место).

2019 г. Чемпионат ДВФО (г. Благовещенск).

- Личное первенство среди юношей и девушек (Сапронов Я.Д. – 3-е место);
- Личное первенство среди юниоров и юниорок (Малахова Е.А. – 2-е место, Мирошниченко Е.К. – 3-е место);
- Личное первенство среди мужчин (Захаров В.С. – 1-е место);

2019 г. Чемпионат России (г. Подольск).

- Командное первенство среди юниоров 15–17 лет (Малахова Е.А., Мирошниченко Е.А. – 3-е место);
- Командное первенство среди мужчин (Чемерис А.А. – 2-е место);

2019 г. Открытый Чемпионат Азиатско-Тихоокеанского региона по кендо (Китай, г. Гонконг).

- Командное первенство среди мужчин (Чемерис А.А. – 1-е место).

Хотя боевому искусству кендо (с учетом времени появления его предшественника – кендзюцу) насчитывается более 1200 лет, и в традициях Японии включение занятий фехтования в государственную школьную программу насчитывает более века, несмотря на то, что кендо как вид боевого искусства становится все более популярным и востребованным в нашей стране, в настоящее время можно говорить, что для российских школьников и самой образовательной системы РФ кендо является новым, редким видом спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта только в 2013 г.

Кендо как вид спорта развивается в основном вне общего школьного образования РФ, в редких случаях как в Надеждинском районе Приморского края – в системе дополнительного образования.

В педагогической системе РФ кендо является малоизученным и методически малообеспеченным видом спорта.

Имея разнообразные и всесторонние возможности гармоничного развития детей школьного возраста в психофизической, эстетической, духовно-нравственной области, кендо на сегодняшний день является малоиспользуемым видом спорта в системе образования РФ.

Кендо в работе с детьми призвано:

1) способствовать развитию у детей двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость);

2) способствовать укреплению и сохранению здоровья детей, улучшению функционального состояния организма;

3) воспитывать у детей и подростков нравственно-волевые качества (честность, воспитанность, взаимовыручка);

4) воспитывать у детей и подростков традиционализм, любовь к родине и к культуре, правильное отношение к оружию;

5) способствовать формированию у школьников организаторских способностей;

6) формирование практических, устойчивых навыков самообороны;

7) формирование в коллективе чувства гражданской ответственности, чувства товарищества и т. д.

Популяризация кендо и как спортивной дисциплины, и как педагогической основы воспитания детей школьного возраста может быть в ближайшем будущем востребована в российском обществе и дать положительный воспитательный и оздоровительный эффект.

Библиографический список

1. Алембаева С. Надеждинцы выбирают кендо // Утро России. – 2011. – № 21. – С. 3.
2. Атипин Е. PRO Виталия Петрова. Спорт, искусство и наука // Студенческие дни. – 2017. – № 09 (48). – С. 14–15.
3. Бальсевич В. К. Концепция информационно-образовательной кампании по развитию национальной системы спортивноориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации/ В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №4. – С. 11–16.
4. Ватолина Е. Ю. Боевые искусства востока как средство инкультурации подрастающего поколения (на опыте трансляции традиций кэндо в России): автореф. дис. ... канд. наук по культурологии / Е. Ю. Ватолина. – М., 2003. – 271 с.
5. Виленский М. Я. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки / М. Я. Виленский, Е. Н. Литвинов // Физическая культура в школе. – 1990. – №12. – С. 2–7.
6. Вольных Ю. П. Золото Надеждинского района // Трудовая слава. – 2016. – № 51 (10512). – С. 8–9.
7. Выписка из Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20 мая 2013 г. № 227 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/08/28/sport-dok.html>
8. Дуркин П. К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 50–53.
9. Дьяконова Т. М. Методика развития физических качеств и свойств личности подростков в процессе занятий кендо / Т. М. Дьяконова, С. В. Галицын, Б. Н. Мишин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 7 (53). – С. 35–39.
10. Дьяконова Т. М. Технология разработки методики занятий спортивным единоборством «кендо» с социально дезадаптированными подростками / Т. М. Дьяконова // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всерос. науч. конф. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2009. – С. 73–76.
11. Дьяконова Т. М. Технология формирования личности подростков в процессе занятий кендо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. М. Дьяконова. – Хабаровск, 2010. – 24 с.

12. Кендо. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%8D%D0%BD%D0%B4%D0%BE>

13. Комдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B4%D0%BE>

14. Куликова Т. М. Формирование мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой с опорой на традиции каратэ: дис. ... канд. пед. наук / Т. М. Куликова. – М., 2015. – 161 с.

15. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитания, образования, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–18.

16. Лубышева Л. И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание – образовательный и социальный аспект / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 19–22.

17. Мастер Чой. Кендо – путь меча для начинающих. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 128 с.

18. Мишин Б. Н. Технология подготовки кендоистов на этапе начальной спортивной специализации с использованием методов контроля психомоторных особенностей: дис. канд. пед. наук / Б. Н. Мишин. – Хабаровск, 2006. – 175 с.

19. Одзава Х. Кэндо. Полное практическое руководство: пер. с англ. В. Пузанова. – Киев: София, 2000. – 192 с.

20. Омори С. Кэндо то дзэн (кендо и дзэн) / С. Омори. – Токио, 1977. – 257 с.

21. Пашков Г. Н. Моделирование процесса формирования личностной спортивной культуры школьников 9-10 лет / Г. Н. Пашков, К. Ю. Чернышенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 156–161.

22. Первый чемпионат России и Первенство России по кендо состоялся 5-8 февраля 2015 года. Результаты индивидуальных соревнований [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kendo-russia.ru/node/388>

23. Петров В. В. Программа обучения детей по виду спорта «кендо» для групп спортивного совершенствования / В. В. Петров // Учебная программа. – с. Вольно-Надеждинское, 2015. – 9 с. (личный архив автора).

24. Петров В. В. Путь истинных чемпионов // Трудовая слава. – 20 мая 2017. – С. 10.

25. Савилов В. А. Кэндо – путь к мужеству и благородству: книга для учащихся старших классов. – М.: Просвещение, 1992. – 144 с.

26. Савилов В. А. Кэндо японское искусство владения мечем. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://padaread.com/?book=170453>
27. Сотаро Хонда. Тактика в кендо // Будо Спорт. 2004. №9. С.32–35.
28. Списки кандидатов в сборные команды Российской Федерации по неолимпийским видам спорта. Кендо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinyy-kalendarnyy-p/29976>
29. Стандарт индивидуальных образовательных маршрутов / ФГОС среднего (полного) общего образования (10–11 кл.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--80abucjiihbv9a.xn--p1ai/m%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B/2365>
30. Тернбулл С. Самураи. Военная история. – СПб.: Евразия, 1999. – 332 с.
31. Тышлер Д. А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная подготовка / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 192 с.
32. Шлахтер В. В. Человек – оружие. – СПб.: Терция, 1998. – 160 с.
33. Stephen D. Quinlan. Nihon Kendo no Kata & Kihon Bokuto Waza . – Kingston Kendo Club, 2014 – 83 с.
34. Петров В. В. Кендо как новый вид физкультурно-спортивной деятельности в процессе воспитания детей школьного возраста / В. В. Петров // Курсовая работа по специальности 050141 «Физическая культура». – Краевое гос. автономное проф. образовательное учреждение «Спасский педагогический колледж», с. Спасское, 2017. – 33 с.
35. Петров В.В. Краткая история и образовательная парадигма развития спортивной дисциплины «кендо» // Актуальные проблемы гуманитарных и социальных наук : материалы науч.- практич. конф., г. Владивосток, 20 апреля 2018 г. / Дальневосточный федеральный университет. В печати.
36. Петров В. В. Культура и нравственность в процессе воспитания спортсменов Приморской краевой федерации кендо // Приоритетные направления развития экономики Дальнего Востока : материалы регион. (с международным участием) науч.-практ. конф., г. Большой Камень, 19–20 октября 2017 г. / Дальневосточный федеральный университет, Филиал в г. Большой Камень ; [сост. и отв. редакторы: О.Э. Зинченко, Н.Ю. Стоюшко]. – Владивосток : Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2017. – С. 102–107.

Традиционная и обязательная экипировка в кендо

| Рисунок | Наименование |
|---|---|
|  The image displays three pieces of traditional kendo armor (Bogu). At the top is the helmet (Mэн), which has a white metal grille and red padding. Below it are the chest plate (Do) and two gloves (Tate-ate), all featuring a dark blue base with red and white decorative patterns. At the bottom is a dark blue protective skirt (Fukuro) with three vertical sections. | <p>«Богу» – специальные доспехи для практики кендо</p> |
|  The image shows a close-up of the kendo helmet (Mэн). It features a white metal grille with red padding on the sides and top. The helmet is mounted on a dark blue base with two large, dark blue protective flaps extending outwards. | <p>«Мэн» – шлем или маска, защищающая голову</p> |



«Котэ» –
перчатки, для
защиты рук
(кистей и
предплечий)



«До» –
кираса,
нагрудник,
защищающий
грудь и туловище.



«Тарэ» –
часть доспеха,
защищающая
живот и бедра.

| | |
|--|--|
|  <p>Кейкоги Хакама</p> | <p>«Кейкоги» – куртка и «Хакама» – штаны – одежда из ткани для занятий кендо.</p> |
|  | <p>«Тенагуи» – платок, препятствующий попаданию пота в глаза и защищающий затылок от натирания шнурами-завязками.</p> |
|  | <p>«Зеккен» или «нафудо» – мешокнашивка на тарэ с фамилией и именем спортсмена.</p> |



«Синнай» –
бамбуковый меч
для практики
кендо.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Алоев Р. С. Об авторе и искусстве кендо | 3 |
| Такаянаги К. Обязательно увенчается успехом | 5 |
| Петров В. В. От автора | 7 |
| Общие сведения о кендо | 13 |
| Краткая история кендо от Японии до школы в Приморье | 17 |
| Кендо в Японии | 18 |
| Кендо во всем мире | 21 |
| Кендо в России | 23 |
| Кендо в Приморском крае | 24 |
| Кендо в образовательной системе Приморского края | 25 |
| Психолого-педагогическое обоснование мотивирования школьников к занятиям кендо | 27 |
| Влияние занятий кендо на психофизическое и нравственное воспитание школьников | 33 |
| Анатомо-физиологические особенности при занятиях кендо | 39 |
| Достижения и перспективы | 41 |
| Библиографический список | 49 |
| Приложение | 53 |

Виталий Владимирович Петров

Кендо как новый вид физкультурно-спортивной деятельности в процессе воспитания школьников

Учебно-методическое пособие

*3-е переиздание осуществлено при поддержке
Большекаменского центра научно-исследовательских инициатив
и
Издательского Дома «АНДРЕЕВСКИЙ», Владивосток*

Редактор и верстка

Е. Е. Елисеев III (г. Большой Камень Приморского края)

Фото

Е. Е. Елисеев IV (г. Большой Камень Приморского края)

Корректура

Н. П. Потемкина (с. Верхний Жирим, Республика Бурятия)

Подписано в печать 29.12.2019. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 3,75. Гарнитура Times New Roman. Тираж 100 экз.

Отпечатано с готовых форм, подготовленных изд. группой «Златоуст» 692806,
Приморский край, г. Большой Камень, с. Суходол. ДОС 9.
Тел. 8(914)650-09-85, E-mail: dv.eparhia@yandex.ru

ISBN 978-5-9500294-0-0

