

УДК 37.025.4

## ПОТЕНЦИАЛ ФИЛОСОФИИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В РАЗВИТИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ВОСПИТАННИКОВ НАХИМОВСКОГО УЧИЛИЩА

<sup>1</sup>Зачиняева Е.Ф., <sup>2</sup>Дидова Е.А., <sup>2</sup>Кусков С.В.

<sup>1</sup>ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет», Владивосток,  
e-mail: elena10fz@gmail.com;

<sup>2</sup>Филиал ФГКОУ НВМУ МО РФ (Владивостокское ПКУ), Владивосток,  
e-mail: didova.elena@mail.ru

Статья посвящена раскрытию потенциала философии и элементов методики восточных единоборств для развития волевых качеств воспитанников Нахимовского училища. Анализируются трактовки воли и волевых качеств. Показано, что воспитанию воли нахимовцев способствует устройство внутренней жизни училища: строгий распорядок дня, уставные нормы и правила, идеологическое и физическое воспитание, но этого недостаточно в силу преобладания внешних факторов над внутренними в тонком процессе становления силы воли. Обосновывается идея о том, что философия и учебно-воспитательная система восточных единоборств обладают потенциалом для развития волевых качеств будущих военных. Накопленный веками опыт воспитания воинов, заключенный в наставлениях кунг-фу, кодексе воина бусидо, провозглашает основополагающим принципом умение одерживать победу над собой: своими слабостями, нерешительностью, безволием и несдержанностью. Авторы раскрывают педагогические условия развития волевых качеств нахимовцев: 1) проведение цикла философских бесед (классные часы); 2) ознакомление с философией восточных единоборств; 3) обучение приемам психофизической саморегуляции; 4) оказание психолого-педагогической поддержки в трудных ситуациях. Показано, что развитие жизненной целеустремленности как волевого качества происходит при формировании образа «Я» в будущем; решительность, смелость и настойчивость возникают при целенаправленной работе над силой духа на материале наставлений кунг-фу и бусидо; формированию выносливости и выдержки способствует овладение приемами психофизической саморегуляции.

**Ключевые слова:** воля, волевые качества, восточные единоборства, философия восточных единоборств, довузовское военное образование

## THE POTENTIAL OF THE PHILOSOPHY OF EASTERN MARTIAL ARTS IN THE DEVELOPMENT OF STRONG-WILLED QUALITIES OF PUPILS OF THE NAKHIMOV SCHOOL

<sup>1</sup>Zachinyaeva E.F., <sup>2</sup>Didova E.A., <sup>2</sup>Cuskov S.V.

<sup>1</sup>Far Eastern Federal University, Vladivostok, e-mail: elena10fz@gmail.com;

<sup>2</sup>Branch of FSFEI NVMU (Vladivostok PCU), Vladivostok, e-mail: didova.elena@mail.ru

The article is devoted to revealing the potential of philosophy and elements of the technique of martial arts for the development of strong-willed qualities of pupils of the Nakhimov school. Interpretations of the will and strong-willed qualities are analyzed. It is shown that the structure of the internal life of the school contributes to the upbringing of the will of Nakhimov residents: strict daily routine, statutory norms and rules, ideological and physical education, but this is not enough due to the predominance of external factors over internal in the subtle process of developing willpower. The author substantiates the idea that the philosophy and educational system of martial arts has the potential to develop the strong-willed qualities of future military personnel. The accumulated experience of training warriors for centuries, contained in the instructions of kung-fu, the code of the Bushido warrior, proclaims the fundamental principle of the ability to win over yourself: your weaknesses, indecision, lack of will and intemperance. The authors reveal the pedagogical conditions for the development of strong-willed qualities of Nakhimov residents: 1. Conducting a series of philosophical conversations. 2. Introduction to the philosophy of martial arts. 3. Teaching techniques of psycho-physical self-regulation. 4. Providing psychological pedagogical support in difficult situations. It is shown that the development of life purpose as a character is the formation of self-image in the future; determination, courage and persistence occur when you focus on the power of the spirit on the material of the teachings of kung-fu and Bushido; the formation of stamina and endurance contributes to the mastery of the psycho-physical techniques of self-regulation.

**Keywords:** will, strong-willed qualities, martial arts, philosophy of martial arts, pre-University military education

Сегодня высокие требования к подготовке специалистов предъявляются во всех сферах, но наиболее актуальны они в военной деятельности, которую отличают напряженность, скорость принятия решений, быстрое и резкое изменение обстановки, расширившиеся возможности применения сложной техники и определяющая роль че-

ловеческого фактора. Чтобы действовать в таких условиях, будущий военный должен обладать решительностью, инициативой и находчивостью. Для этого ему необходима воля как механизм, позволяющий управлять собственным поведением.

Философия восточных единоборств располагает определенным потенциалом

для развития волевых качеств воспитанников. Общеизвестно, что восточные единоборства активно применяются в качестве инструмента совершенствования человека, развития и гармонизации его тела и духа.

Цель статьи – раскрыть потенциал философии и элементов методики восточных единоборств для развития волевых качеств воспитанников Нахимовского училища. Для достижения цели определены задачи: уточнить значения понятий «воля», «волевые качества» в психолого-педагогической литературе; обосновать педагогический потенциал философии восточных единоборств, выявить педагогические условия развития волевых качеств нахимовцев через применение философии восточных единоборств.

Методами исследования выступили теоретический анализ и синтез литературы по проблеме исследования, анализ учебно-воспитательной системы довузовской военной образовательной организации, опытная работа.

Представим результаты проведенного исследования.

В психологии понятие «воля» рассматривается как сложный психический процесс, активизирующий деятельность человека и побуждающий его действовать целенаправленно. Наиболее известными являются исследования Л.И. Божович, С.Л. Рубинштейна, Е.П. Ильина, В.А. Иванникова, А.Г. Маклакова.

А.Г. Маклаков волевые качества выводит из «силы воли», являющиеся, по его мнению, обобщенной способностью преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели [1, с. 373]. Различными проявлениями данных качеств служат выдержка, самообладание, целеустремленность, настойчивость, инициативность, самостоятельность, решительность, последовательность, самоконтроль, самооценка.

В педагогике одним из первых, кто размышлял о воспитании волевых качеств у детей, был К.Д. Ушинский, который относит волю к категории духовных явлений, предписывая духу способность брать власть над телом.

В аспекте изучения сущности воли нам интересна работа русского философа И.А. Ильина, который трактует волю как духовное качество: «Духовная воля человека есть дар освободить себя от всякого неприемлемого и отвергаемого воздействия, как внутреннего, так и внешнего» [2, с. 131]. Воля в исследованиях И.А. Ильина предстает как сила духа, мощь самоусиления, которая стимулирует выход из ситуации, из настоящего и прошлого и обращает

взор человека в будущее, сосредотачиваясь на объективно лучшем, на совершенном.

Анализ философской и психолого-педагогической литературы по теме позволил остановиться на следующем определении волевых качеств. Волевые качества – это относительно устойчивые психические образования, которые позволяют человеку принимать решения и направлять свои мысли и действия для достижения целей в соответствии с жизненными устремлениями.

Для того чтобы быть успешным в военном деле, нахимовцу необходимо развивать в себе волевые качества, так как реализация любой цели становится возможной не только при наличии желания, но и вследствие сильного стремления и активных действий. К волевым качествам, значимым в аспекте профессии военного, нами отнесены целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, выносливость и настойчивость.

В ходе анализа существующей практики довузовского военного образования было установлено, что учебно-воспитательная система Нахимовского училища влияет на развитие волевых качеств воспитанника. Воспитанию воли нахимовца способствует определенное устройство внутренней жизни: строгий распорядок дня, уставные нормы и правила, идеологическое и физическое воспитание. Вместе с тем опыт воспитательной деятельности авторов статьи в Нахимовском военно-морском училище показывает, что строгой системы казарменного воспитания сегодня недостаточно в силу преобладания внешних факторов над внутренними в тонком процессе становления силы воли.

Гармоничное воспитание тела, души и духа издавна практиковалось в восточной культуре. Распространившиеся по миру практики боевых искусств и восточных единоборств сочетают спортивные тренировки и воспитание духа, что составляет нравственно-философскую основу системы обучения [3, 4].

Главный принцип боевого искусства – побеждает сильный духом. С помощью изученной техники можно победить более сильного и мощного противника, дух всегда главенствует. Философия боевых искусств – это философия жизни. Философию восточных единоборств необходимо изучать для духовного и физического совершенствования, поскольку главным является не столько возможность одержать физический верх над противником, сколько победить собственные слабости: нерешительность, трусость, безволие, несдержанность. Известны наставления кунг-фу и кодекс чести японского воина-дворянина бусидо «Путь самурая», направленные на воспитание доброжела-

тельности и уважения к другим, осознание бесконечности пути самосовершенствования, на достижение гармонии и душевного спокойствия [5]. Как отмечает С.Б. Петрыгин: «Процесс тренировки тела без развития позитивного, гармоничного сознания недопустим, ибо нужно учиться правилам этикета не только в спортивном зале, но и вне его, в окружающем социуме» [6, с. 104].

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что процесс развития волевых качеств у воспитанников Нахимовского училища во внеурочной деятельности будет эффективным при реализации следующих условий:

– формирования у воспитанников образа «Я» в будущем при проведении философских бесед о смысле жизни, о желаемом будущем с целью развития жизненной целеустремленности;

– ознакомления воспитанников с философией восточных единоборств, сводом правил кунг-фу, кодексом воина бусидо, направленными на созидание силы духа и тела, воспитывающими в нахимовцах умение мотивировать себя на преодоление трудностей, сохранять оптимизм в сложных обстоятельствах, что позволит развить решительность, смелость, настойчивость;

– овладения воспитанниками приемами психофизической саморегуляции через техники дыхательных и физических упражнений из системы восточных единоборств, что будет способствовать развитию выносливости и выдержки.

Теоретический анализ источников позволил выявить факторы, влияющие на развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, решительность, смелость, выдержка, выносливость и настойчивость. В работах В.И. Селиванова обозначены две группы факторов: факторы, связанные с проявлениями активности и способствующие выработке целеустремленности, решительности, настойчивости и смелости; факторы, связанные с торможением нежелательных действий и способствующие выработке таких волевых качеств, как выдержка и выносливость. Внешними условиями, определяющими развитие волевых качеств, могут стать беседы о смысле жизни, знакомство с философией восточных единоборств, овладение приемами физической саморегуляции [7].

На основе выделенных внешних факторов и условий в соответствии с выдвинутой гипотезой и принятым регламентом жизнедеятельности воспитанников Нахимовского училища во внеурочное время были определены педагогические условия развития волевых качеств.

1. Проведение цикла философских бесед (классные часы).

2. Ознакомление с философией восточных единоборств.

3. Обучение приемам психофизической саморегуляции.

4. Оказание психолого-педагогической поддержки в трудных ситуациях.

Исследование проводилось на базе филиала Нахимовского военно-морского училища (во Владивостокском президентском кадетском училище). В опытной педагогической работе приняли участие воспитанники двух взводов в возрасте 16 лет, общий состав – 32 человека. Опытная работа включала следующие этапы: констатирующий, формирующий и контрольный.

Для отслеживания динамики были разработаны качественные критерии и показатели развития волевых качеств: критерий жизненной устремленности (наличие образа «Я-идеальное» в будущем; наличие плана по достижению желаемого будущего; наличие примера для подражания, обладающего волевыми качествами); критерий мотивированности на преодоление трудностей (умение понимать свои эмоции; умение объяснить возникающие трудности и настроить себя на их преодоление; умение сохранять оптимизм в сложных обстоятельствах); критерий проявления волевых качеств в повседневной жизни (умение не допускать импульсивных действий – выдержки); умение терпеть невзгоды и добиваться поставленной цели; отражение волевых качеств в моторике (осанка, походка, строевая стойка). Решение задач диагностического характера обеспечивалось применением экспертных оценок и самооценок, рефлексивно-оценочных процедур и наблюдения.

Раскроем реализацию предложенных условий на формирующем этапе.

Первое педагогическое условие – проведение цикла философских бесед о смысле жизни, о желаемом будущем с целью развития жизненной целеустремленности. Были разработаны и проведены классные часы по темам: 1. Жизненная целеустремленность. Образ «Я-идеальное» в будущем. 2. Какие волевые качества необходимо развивать мужчине. 3. Сила духа. 4. Путь к себе. 5. Люди с сильной волей: кто они? 6. Самовоспитание – путь к совершенству. 7. Роль волевых качеств в жизни будущего военного. Это были дискуссии о жизни, трудностях, неудачах в жизни каждого человека, о волевых качествах, которые важно и нужно развивать, о том, как строить жизненные планы и как мечта помогала известным людям достигать жизненных вершин.

Полученные знания о сущности воли и механизмах волевых процессов позволили нахимовцам глубже осознать закономерности волевого поведения, роль волевых качеств в будущей деятельности офицера. В течение первого этапа ребята познакомились с образами вымышленных и реальных героев, обладающих высокими волевыми качествами, обсуждали и осмысливали их поведение и поступки вместе с воспитателем.

Осознанию своих возможностей и особенностей (психических способностей, нравственных качеств и т.д.), своего сходства с другими людьми и своей уникальности, развитию жизненной целеустремленности способствовали продумывание собственного будущего в эссе, построение маршрута и осознание собственных желаний. Размышления о будущем начинаются с мечты «Я в будущем», затем выстраиваются планы и идут размышления над тем, как добиться желаемого. Ребята с удовольствием мечтали о будущем, представляли себя и свою семью через 20 лет. Таким образом, реализация первого педагогического условия способствовала развитию такого волевого качества, как целеустремленность.

Второе педагогическое условие – ознакомление воспитанников с философией восточных единоборств. Данное условие реализовывалось через проведение тренингов и практикумов. Основные задачи данного этапа: знакомство со сводом правил кунг-фу, кодексом воина бусидо, развитие психологической устойчивости, воспитание умения мотивировать себя на преодоление трудностей, сохранять оптимизм в сложных обстоятельствах. Преодоление возникающих трудностей – одна из сложных задач, стоящая перед воспитателем, работающим с нахимовцами. Непременными правилами стали индивидуальный разбор причин трудностей, помощь в рефлексии и определении новой нормы жизнедеятельности, способствующей преодолению трудностей. Спустя время ребята составили для себя памятку по преодолению трудностей, возникающих в учебе или общении с одноклассниками. Достижение перечисленных задач способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, настойчивость, и в целом помогает личностному самосовершенствованию.

Третье педагогическое условие – овладение воспитанниками приемами психофизической саморегуляции. Данное условие способствует развитию выносливости и выдержки. Значительный потенциал для развития волевых качеств имеют упражнения, взятые из восточных единоборств: дыхательные упражнения, динамическая гимнастика, а также упражнения на вынос-

ливость. Цель таких упражнений – развитие способности управлять психоэмоциональным состоянием с помощью слов, образов и телесных практик. В.М. Розин в своей статье «Понятие и типы антропопрактик» отмечает, что телесные практики непременно влияют на развитие личности, формирование особых установок сознания и впоследствии – на весь образ жизни [8, с. 26].

Проводили практические занятия по таким темам: 1. Отработка дыхательных упражнений (у-шу). 2. Отработка упражнений для снятия стресса (цигун). 3. Отработка приемов психофизической саморегуляции. 4. Приемы кикбокс-гимнастики. 5. Отработка упражнений для утренней зарядки (упражнения на выносливость). 6. Приемы саморегуляции в экстремальных ситуациях. 7. Упражнения для развития силы, ловкости, скорости и ритма в боевых искусствах. 8. Динамическая гимнастика.

Телесные практики развивают психические и вегетативные функции, что позволяет воспитаннику сознательно управлять своим нервно-психическим состоянием, при этом повышается способность к мобилизации духовных и физических сил для решения задач, связанных с военной подготовкой. Тренированная нервная система в условиях стресса способна мгновенно мобилизовать внутренние ресурсы, вызвав прилив энергетических сил. Телесные практики развивают способности нахимовцев сознательно организовывать и регулировать личную деятельность, мобилизовать волевые усилия на преодоление внутренних и внешних препятствий, концентрировать внимание на действиях, руководить эмоциональным состоянием, преодолевать неблагоприятные психические состояния.

Четвертое педагогическое условие – оказание психолого-педагогической поддержки в трудных ситуациях. При реализации четвертого условия проводилась индивидуальная работа с каждым нахимовцем по преодолению трудных ситуаций и развитию таких волевых качеств, как выдержка, самообладание, самостоятельность, решительность. Поддержка необходима тогда, когда надо прийти на помощь подростку, незащищенному и ранимому, в трудных, а иногда критических для него ситуациях. Самые распространенные критические ситуации – это зачеты, экзамены, олимпиады, внутриведомственные конкурсы и соревнования. Важно было научить нахимовцев не подавлять свои негативные переживания, а, используя наработанные приемы саморегуляции и установки на совершенствование духа, применить их в реальной жизни.

## Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов

Критерии	Уровни					
	Низкий		Средний		Высокий	
	до	после	до	после	до	после
	От общей численности, %					
Критерий жизненной устремленности	65,7	<b>15,7</b>	21,8	<b>31,2</b>	12,5	<b>53,1</b>
Критерий мотивированности на преодоление трудностей	84,3	<b>21,8</b>	15,7	<b>65,7</b>	0,0	<b>12,5</b>
Критерий проявлений волевых качеств в повседневной жизни	15,7	<b>0,0</b>	59,3	<b>43,7</b>	25	<b>56,3</b>

По мере возникновения трудных ситуаций, требующих проявления волевых качеств, используются тактики педагогической поддержки (по О.С. Газману): защиты, помощи, содействия, взаимодействия [9]. Результатами такой работы стали укрепление желаний и умения воспитанников совладать со своими трудностями, проблемами, разрешение конкретных конфликтов.

Сравнительные данные констатирующего и контрольного этапов опытной работы свидетельствуют о положительной динамике развития волевых качеств. Результаты представлены в таблице.

Наиболее выраженные изменения произошли по критериям жизненной устремленности и проявлений волевых качеств в повседневной жизни. Представления о себе в будущем расширились и конкретизировались, стали более аргументированными, что позволяет говорить о повышении целеустремленности нахимовцев. Нахимовцы демонстрируют повышение уверенности в своих силах. В повседневной жизни педагоги стали отмечать изменения в осанке, походке, появилась так называемая военная выправка. Стойкость и выдержка особенно проявились в осложненных условиях подготовки к параду на Красной площади, посвященному 75-летию Великой Победы, куда два взвода были откомандированы весной. Как отмечают сами воспитанники, упражнения из системы восточных единоборств дают возможность проследить в себе изменения, увидеть нарастание выдержки и выносливости. Немаловажную роль сыграли психолого-педагогическая поддержка и индивидуальный подход в преодолении трудностей. Благодаря практикующим и тре-

нингам нахимовцы освоили приемы психофизической саморегуляции и самоконтроля.

Проведенная опытная работа показала, что развитие жизненной целеустремленности как волевого качества происходит при формировании образа «Я» в будущем; решительность, смелость и настойчивость возникают при целенаправленной работе над силой духа на материале наставлений кунг-фу и бусидо; формированию выносливости и выдержки способствует овладение приемами психофизической саморегуляции. В целом потенциал философии восточных единоборств может быть применим в работе по развитию волевых качеств воспитанников Нахимовского военно-морского училища.

## Список литературы

1. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2006. 583 с.
2. Ильин. М.: Издательский дом Шалвы Амонашвили, 2005. 224 с.
3. Глухов С.Т., Лукавенко А.В., Усков С.В. Религиозно-философские основы учебно-воспитательного процесса боевых искусств дальнего востока // Проблемы современного педагогического образования. 2018. (58–1). С. 67–70.
4. Вернер Л. Энциклопедия боевых искусств. М.: АСТ, 2010. 928 с.
5. Болелли Д. На пути война: философия и мифология боевых искусств. Санкт-Петербург: Весь, 2011. 170 с.
6. Петрыгин С.Б. Значимость духовно-нравственного совершенствования в процессе занятий восточными единоборствами // Физическая культура и спорт в XXI веке: материалы межрегиональной научно-практической конференции. 2020. С. 104–107.
7. Селиванов В.И. Воспитание воли школьника. М.: Концептуал, 2018. 208 с.
8. Розин В.М. Понятие и типы антропопрактик // Человечество. 2017. № 12. С. 13–33.
9. Михайлова Н.Н., Юсфин С.М., Александрова Е.А. Педагогическая поддержка ребенка в образовании: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 288 с.