

6. Гришаева Л. И., Цурикова Л. И. Введение в теорию межкультурной коммуникации: учебное пособие / Л. И. Гришаева, Л. В. Цурикова. 2-е изд. дополн. – Воронеж : Воронежский государственный университет, 2004. – 424 с.

7. Луман Н. Невероятность коммуникации / Н. Луман // Проблемы теоретической социологии. Вып. 3. – СПб., 2000. – С. 43-54.

8. Москалик Г. Філософська парадигма модернізації освіти в умовах інформаційно-комунікативного середовища : монографія / Г. Москалик. – Кременчук : Видавництво «Християнська Зоря», 2014. – 328 с.

9. Петрушенко В. Л. Філософія [Текст]: навч. посібник (в 2-х част.) / В. Л. Петрушенко. – Львів: Новий Світ – 2000, 2011. – 647 с.

10. Соколов А. В. Общая теория социальной коммуникации / А. В. Соколов. – СПб. : Изд-во Михайлова, 2002. – 449 с.

Годлевський П.М., Свирида В.С.

## ОСНОВИ ФІЛОСОФІЇ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ ЯК ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Актуальність.** Філософія популярності здорового способу життя останнім часом стає все більш вагомим в нашому суспільстві. Уже давно не модно отруювати себе неякісними продуктами, потерпати від гіподинамії і обростати шкідливими звичками, які прискорюють процес старіння. Переконавання, що систематична рухова активність веде до підвищення працездатності, зміцнення здоров'я, зниження ризику захворіти в майбутньому – на разі, надзвичайно актуальна. Велика кількість сучасних видів і технік фітнесу для чоловіків і жінок різних вікових груп для оздоровлення, рекреації і спортивного вдосконалення – як напряду фізичної культури, не відповідають на питання гармонійного розвитку особистості в цілому. На особливу увагу заслуговують види східних і національних єдиноборств, їх історія та філософія. Відзначимо активну зацікавленість членів суспільства до різних сторін східної культури, де духовні орієнтири передбачають гармонію природного та соціального. Саме духовний чинник є провідним і системоутворюючим в східній цивілізації на всьому шляху її розвитку, а філософія – ключовий нормативний компонент всієї діяльності людини.

**Аналіз наукових досліджень.** Вивчення праць дослідників історії Запорозької Січі Є.Н. Приступи, Ю.Д. Руденка, В.І. Сергійчука, Ю.Л. Мельничука, Д.І. Яворницького та інших засвідчує, що в системі психофізичної підготовки українських козаків велика роль відводилася бойовим мистецтвам [4,5,7,11]. Ю. Руденко, Ю. Мельничук в монографії “Козацько-лицарське виховання учнівської і студентської молоді” проводять порівняльний аналіз “що багато рухів, прийомів, немає в єдиноборствах і подібних фізичних тренувальних методиках інших народів” [8, с. 20]. В дослідженнях східної філософії І.Е. Власова, Е.А. Кормочі визначена ідея гармонії і загального взаємозв'язку особистості з природою [6]. Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен, К. Юнг визначали ідею західної філософії: «...є поділ світу (розділені: світ і Бог, матеріальне і духовне, людина і природа і т.д.)» [9]. Проблеми педагогічного та філософського напрямку у східних єдиноборствах вивчалися рядом авторів М. Бишоп, В. Г. Буров, Д.В. Джохадзе, Е.А. Фролова, А.А. Долин, Г. В. Попов [1,6,9,10]. Питанням розвитку і становлення людини в ринковий простір завдяки застосуванню новітніх педагогічних засобів переймалися науковці Г.М. Максименко, В.Г. Саєнко, С.В. Смеричевська, Н.А. Нікітенко.

**Метою роботи** є дослідження філософії видів єдиноборств для визначення шляхів виховання високих моральних якостей та здорового способу життя курсантів ХДМА.

**Завдання:** проаналізувати основи філософії видів єдиноборств; виділити характерні відмінності; обґрунтувати аспекти обраної філософії видів єдиноборств для застосування в виховному процесі, як засобу фізичного виховання та здорового способу життя.

**Методи дослідження.** Системний підхід, аналіз науково-методичної літератури, порівняльно-історичний метод; описовий метод, зіставний метод, системний аналіз.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема історії виникнення, становлення і розвитку національних системи єдиноборств має історичні глибокі філософські корені і потребує окремого вивчення. Найбільш відомі і дослідженні науковцями єдиноборства, проаналізовані нами, є:

«Спас» – філософія якого формувалась століттями, і трактувалась як звичай гордої нескореності, правди й совісті. Це ціла культура, психоментальний трикутник, складений з війни, праці та гри (тренувань). Опис носіїв «спаса» козаків-характерників відображений у казках «Котигорошко», «Коза-дереза». В них чітко викладена методика виховання воїна. Сам по собі «спас» – явище, що увібрало в себе дуже багато складових. Існує чотири версії походження терміну «спас». Перша – це те, що спасає тебе в бою чи в житті. Друга – бойовий припас, резерв українського народу, світогляд воїна – захисника і переможця. Цього звичаю, як техніки бою, так і філософії, навчали в козацьких родах з дитинства. Третя версія – це назва на честь Христа Спасителя. Людина, яка володіє «спасом», стає під захист самого Ісуса Христа. І четверта версія пов'язана з язичницькими богами Спасами, які з часом стали християнськими [2,8,11].

«Хортинг» – спеціальна система козацьких єдиноборств основою якої вважалися елементи козацьких бойових комплексів, спеціальних фізичних вправ, оздоровчих та лікувальних методик. Українські бойові комплекси втілювали у собі численні практичні комбінації прийомів, специфічні фізичні вправи та психофізичні прийоми, які були природними, самобутніми й виразно національними. Вершиною бойових єдиноборств у козаків була система козацького характерництва. У народі це мистецтво відоме під назвою «господар ночі». В народній пам'яті боротьба характерників овіяна нев'янучою славою, ореолом легендарності й поваги.

У літературних джерелах [4,5,8] є інформація про те, що козаки-характерники спеціальними вправами досягали неймовірного ефекту, коли «тіло грає» й больові удари супротивника не відчуваються. Такі козаки вміли миттєво концентрувати внутрішню енергію в тій частині свого тіла, куди спрямовувався удар нападника.

«Бойовий гопак» – Українське бойове мистецтво, розроблене на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях та власного досвіду дослідника бойових мистецтв Володимира Пилата. Філософською концепцією якого є: «Світло породило Світ. Бог у Світлі і Світло у Богові. Правда завжди стоїть на захисті добра, ладу, злагоди і законів. Добро приносить людям щастя, здоров'я і злагодю. Любов – найвища благодіть дарована Богом. Довкола Любові завжди мир, спокій, радість, щастя і злагода» [8,10].

«Самбо» – включає найбільш ефективні прийоми і тактику різних видів спортивних єдиноборств, бойових мистецтв і народних видів боротьби: кулачного бою, російської, грузинської (чидаоби), казахської (казакша курес), татарської, бурятської боротьби; фінсько-французької, вільно-американської, англійської боротьби, японська дзюдо і сумо та інших видів єдиноборств. Така система, спрямована на пошук всього передового і доцільного, лягла в основу філософії самбо – філософії постійного розвитку, поновлення, відкритості до всього найкращого [2,3].

«Айкідо» – належить японському виду єдиноборства, яке з'явилося в ХХст., і активно користується величезною популярністю серед людей по всьому світі. Філософією виду є концентрація уваги на якісному захисті. І вчить бачити головне – не дію опонента, оформлену в рух, а його свідомість. Саме цей ключовий підхід дозволяє виявити слабкі місця і повернути нападнику його агресію. Цей вид вважається м'яким стилем єдиноборств. Порівнюючи цей вид з образом води, який з одного боку дуже м'який і гнучкий, а з іншого, розмиває навіть найміцніші гірські породи. В основі його принципів виступає тактика не опору, відмова від лобового зіткнення, податливість, контроль рухів нападаючого і чітка реакція [6,9].

«Карате» – з'явилося на невеликому острові Окінава, між Тайванем і Японією. Цей вид боротьби – контактний, досить жорсткий. Він вимагає сили, витримки, знань і тривалого часу тренувань. За підсумком практиків удар стає схожим на зіткнення з поїздом, а тіло набуває «залізних» м'язів і абсолютно занижений больовий поріг. У чому і виражена головна ідея єдиноборства. Головне – це знищити противника з одного удару. З цієї причини бій складається з численних стрибків, ударів ногами, руками і навіть пальцями. До того ж бій супроводжується гучними криками, які надають бійцю додатковий обсяг хоробрості і внутрішньої сили [6,9].

«Кунг-фу» – прирівнюється до абсолютної психофізичної досконалості людини. У самому Китаї це слово означає ідеальна майстерність, навик доведений до максимального ступеня володіння. Будь-яка людина з раннього дитинства до глибокої старості може практикувати поодинокі формальні вправи «внутрішніх» стилів Кунг-фу: Сінь цюань, Тайцзи цюань, Багуачжан

і ін. Практикуючій бойові мистецтва людині важливо розуміти, що ні в якому разі не можна сприймати реальний бій, де немає місця поняттям про гуманізм і жалість, як модель усього життя. Це глибоке нерозуміння суті кунг-фу. Бій в кунг-фу розуміється як необхідність повернути рівновагу в світ і є відображенням екстремальної життєвої ситуації. Боець, здатний зберегти в бою холоднокровність, завжди зможе спокійно усвідомити, прийняти і правильно оцінити будь-яку життєву ситуацію і адекватно на неї відреагувати.

В процесі навчання виділяють чотири основні етапи:

1. Детальне занурення в особливості свого тіла і його будову. Отримання інструкції, як правильно ним користуватися для досягнення унікальних результатів;
2. Учень вивчає набір формальних комплексів рухів і вправ;
3. Тренується здатність чітко відчувати партнера, читати його знаки тіла, контролювати власні реакції і запобігати ударам.
4. Відточується майстерність ведення бою.

При проходженні всіх ступенів становлення себе, як бійця кунг-фу, особа може підпорядкувати собі управління енергією «ци», що дозволяє розкрити надзвичайні особливості тіла та духу [1].

«Ушу» – є результат інтеграції декількох основних чинників: традиційних бойових мистецтв, містичного досвіду філософських доктрин і характерних для китайського світогляду методів виховання. В основі філософії єдиноборства лежить поєднання безліч несхожих між собою філософсько-релігійних систем: конфуціанства, даосизму, чань-буддизму, древніх шаманських уявлень, а також ряду інших шкіл, час виникнення і розквіту яких припадає на VI–III ст. до н. е.

У той же час слід зазначити, що за багато століть існування бойових мистецтв так і не відбулося формування самостійної філософської теорії «ушу» і зберігся характерний для Китаю філософський синкретизм. Розвиток «ушу» в Китаї багато в чому визначалося тим, що дане бойове мистецтво практикували представники різних соціальних груп. Кожна соціальна група (аристократична або військова еліти, монахи чи селяни та ін.) привносила в «ушу» властиві їй характерні риси ідеології та світогляду. Проте, все різноманіття китайської філософської думки базується на загальних характерних ознаках і принципах.

Згідно старокитайським уявленням, світ являє собою безперервний потік змін, складний процес переходу і взаємовпливу протилежностей. Цими протилежностями є трансформації енергії «ци»: «їнь-ци» і «янь-ци». Вони не тільки протистоять один одному, але між ними властиво також взаємодоповнення і взаєморозподіл. Згідно з даними уявленнями в «ушу» вважається, що силі можна протистояти тільки податливістю і слабкістю, рух і спокій повинні постійно чергуватися, жорсткі сильні рухи необхідно поєднувати з м'якими і гнучкими відходами від ударів, і навпаки. Самі по собі «їнь-ци» і «ян-ци» не є субстанціями – вони лише проявляються в безлічі змін, що відбуваються у Всесвіті. Мета практикуючого «ушу» – увійти в постійний потік змін, злившись з природою і, завдяки своїм рухам, досягнути Тайцзи (Велика межа) [1].

На сьогодні, як і століття тому, через традиції і ідеологію «ушу» здійснюється спадкоємність основних культурних цінностей минулого, ідеалізована китайцями. За допомогою бойових мистецтв китайці не просто дізнаються, але і усвідомлюють, досягають реальності багатьох філософських понять і принципів. Заняття мистецтвом «ушу» дає можливість відчути прилучення до єдиного світу традиції і ритуалу – китаець ніколи не сприймає «ушу» як просту сукупність прийомів, методів тренування як якийсь окремий стиль.

Необхідно виділити кілька основних філософських принципів бойових мистецтв Китаю: найсуворіша самодисципліна і розуміння життя, людинолюбство, безперервний роздум і практика, смиренність, приборкання гордості. «Хто думає, що досягнув все, той нічого не знає. Хто гордий, той не може піднесеться»[6 с. 429].

«Джиу-джитсу» – називають технікою гнучкості для бою без зброї. Борці використовують своє тіло не як масу сили для тотального нападу з метою нанесення фізичних каліцтв, а як м'який інструмент. Кредо філософії єдиноборства спрямоване на збереження життя і здоров'я під назвою «Чотири стіни». Це універсальне поняття, яке означає ідею направлення «4 несучих стін свого світу». В основі чого лежить шлях воїна «джиу-джитсу» протягом життя, а саме: комунікативний навик спілкування з оточуючими, здоров'я, знання і духовність.

В основу «джиу-джитсу» закладено ідею, згідно якої людина невеликої комплекції і сили, використовуючи принцип важеля і застосовуючи больові та задушливі прийоми, може успішно захистити себе від супротивника, набагато більшого за силою і розмірами і дуже схожа на

філософію традиційного дзю-дзюцу. Навіть основна ідея традиційного «дзю-дзюцу» – «гілки, не зламані під тягарем снігу» – вважається більш розкритою саме в сучасному бразильському «джиу-джитсу» [1,6]

**Результати дослідження.** При аналізі літературних джерел національних видів єдиноборств, філософія трактується як звичай гордої нескореності, правди й совісті. Ознакою високих моральних якостей є цитата: «Свою надзвичайну силу й енергію козаки-характерники в основному застосовували лише за потребою: у боротьбі з ворогом, під час стихійних лих, герців тощо» [5]. Відмінна психофізична підготовка, розвинута духовна сфера допомагали козакам-характерникам залякувати ворога навіюванням йому інформації про свою надзвичайну силу й непереможність, а також про те, що їх не беруть ні шабля, ні вогонь, ні вода, ні куля, окрім срібної. Також виявлена інформація й про те, що козаки-характерники спеціальними вправами досягали неймовірного ефекту, коли «тіло грає» й больові удари супротивника не відчуються [8]. Такі козаки вміли миттєво концентрувати внутрішню енергію в тій частині свого тіла, куди спрямовувався удар нападника. Подібні явища притаманні й майстрам східних систем боротьби, наприклад, мистецтву тибетських ченців катеда, «школі залізної сорочки» в кунгфу та карате [1,8].

В основу східної філософії єдиноборств покладені постулати: ритуальність, честь, чесність, вірність. Символи «інь» та «янь» означають боротьбу протилежностей, трансформації енергії «ци»: «інь-ци» і «янь-ци». Вони не тільки протистоять один одному, але між ними властиво також взаємодоповнення і взаєморозподіл. Зв'язок духу, який на сході є союзом мислення, емоцій, волі та твердого матеріального тіла утворюючи рівновагу особистості. Цілісна особа «сифу» в китайській, чи «сенсей» в японській культурі – це певний ідол, образ для наслідування і самовдосконалення [1,6]. Вдосконалення відбувається все життя, від початку входження в світ єдиноборства до останнього подиху. Прагнення досягти гармонії своєї свідомості з фізичним тілом веде до гармонії людини з природою і людьми. Відмінністю східних єдиноборств є не насилля з готовністю покалічити чи навіть ліквідації суперника в поєдинку, а філософське ставлення. Тільки при смертельній загрозі життю або близьких людей прийняти і правильно оцінити будь-яку життєву ситуацію і адекватно на неї відреагувати [1,6].

### **Висновки.**

Підводячи підсумок, можна стверджувати наступне. Філософські аспекти національних видів єдиноборств як і філософія бойових мистецтва Сходу відрізняються від аналогічних європейських систем тим, що існували і відроджуються як засіб і метод удосконалення людини в духовній, інтелектуальній і тілесній цілісності та єдності із природою. Подібність Українських видів єдиноборств із Східними бойовими мистецтвами в літературних джерелах досліджено не достатньо.

Філософська основа європейських систем базується на прикладі визначення слова «спорт» – що походить від старофранцузького *desport* – розвага, гра, метою є показ швидкості, витривалості, сили, спритності для перемоги над суперником, обов'язковим є правила і суддя. Характерною відмінністю єдиноборств від європейських систем є, не засіб розважання, а тренування до останнього дня в своєму житті.

Дотримання філософських аспектів національних та східних видів єдиноборств являється своєрідною методологічною основою в вихованні високих моральних якостей і є пошуком ефективних форм залучення до систематичних занять з фізичного виховання і здорового способу життя курсантів ХДМА.

### **Література**

1. Власова І.Е. Філософські аспекти кунг фу / [Електронний ресурс] – Режим доступу. – URL: <http://www.fae.ru/a-kung-fu.htm> (дата звернення 12.04.2014).
2. Годлевський П.М. Поєднання національних та нетрадиційних засобів психофізичного виховання студентів / П.М. Годлевський // „Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчання”. Мат. Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во Маковецький Ю.В. Дніпропетровськ, 2007. – С. 67–70.
3. Годлевський П.М. Жіночий самозахист: [навчальний посібник] / П.М. Годлевський, Б.Д. Зубрицький. – Рівне: НУВГП, 2015.
4. Єрмоєнко Е.А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник / Е.А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А.В. – 2009. – 227 с.

5. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків / О. Остапенко, М. Зубалій // *Фізичне виховання в школі*. – 2000. – № 2. – С. 48.
6. Кормочі Е.А. Ставлення до природи як філософська проблема: Захід і Китай // *Соціальні та гуманітарні науки на Далекому Сході* / Е.А. Кормочі. – 2012. – № 4 (36). – С. 142–146.
7. Приступа Є.Н. Традиції фізичної культури / Є.Н. Приступа. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 135–138.
8. Руденко Ю. Козацько-лицарське виховання учнівської і студентської молоді: монографія / Ю. Руденко, Ю. Мельничук. – К., 2011. – 415 с.
9. Тао ТЕ Кінг Дао: гармонія світу. М.: Видавництво Ексмо, Харків: Видавництво Фоліо, 2002. – 864 с.
10. Філософський словник / За ред. І.Т. Фролова. 4-е изд. – М.: Политиздат, 1981. – 445 с.
11. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків: у 3-х т. / Д.І. Яворницький. – К.: Наукова думка, 1990. – Т.1. – С. 236–237.

Дашевська Л.М.

## ТЕСТОВИЙ КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

Перевірка і оцінка знань, умінь і навичок є важливою частиною навчального процесу. Від її правильної постановки залежить багато в чому успіх всього процесу навчання. Оволодіння методикою перевірки знань і виставлення оцінок є однією з найважливіших і найскладніших завдань, що стоять перед викладачем.

Контроль дозволяє удосконалювати процес навчання, замінювати малоефективні прийоми і способи навчання більш ефективними, створювати більш сприятливі умови для корекції та покращення практичного володіння мовою. В результаті контролю викладач отримує відомості про результати роботи групи в цілому і кожного студента окремо. За результатами контролю викладач може виявити труднощі в засвоєнні студентами певних мовних явищ, прогалини в знаннях. Ці дані можуть служити підставою для індивідуалізації та диференціації навчання. Контроль необхідний як викладачеві, так і студентам. Він дозволяє кожному студенту зрозуміти, яких успіхів у вивченні іноземної мови він досяг, які його недоліки, допомагає координувати самостійну роботу. Об'єктивні оцінки є для студентів певним стимулом для подальшої роботи.

Для того щоб інформування студентів про хід засвоєння ними знань було своєчасним потрібно скоротити часові проміжки між проведенням контролю знань і умінь та отриманням відповідної інформації про результати. Своєчасна інформація про засвоєння студентами матеріалу необхідна для проведення заходів щодо усунення виникаючих відхилень, попередження відставань, для проведення індивідуальної та самостійної роботи. Тому в даний час великою популярністю користується саме тестовий контроль, який дозволяє до мінімуму скоротити час між проведенням контролю і повідомленням результатів.

Під тестом розуміються завдання, що мають специфічну організацію, яка дає можливість всім студентам працювати одночасно в однакових умовах і записувати виконання символами. Завдання тестів завжди мають однозначне рішення, визначення правильності відповіді здійснюється за складеним ключем.

Тест (від англ. test-випробування, дослідження) – це система завдань, виконання яких дозволяє охарактеризувати рівень володіння мовою за допомогою спеціальної шкали результатів. Тести також широко застосовуються для визначення здібностей, розумового розвитку та інших характеристик особистості.

Тести є складовою частиною тестування - методу дослідження, що передбачає виконання випробуваніми спеціальних завдань. Такі завдання носять назву тестові. Вони пропонуються або у відкритій формі (випробуваніми повинен доповнити основний текст, щоб отримати справжнє висловлювання), або в закритій формі (випробуваніми повинен вибрати потрібну відповідь з декількох варіантів, причому один з них правильний, а інші - ні).

Тести можуть визначати рівень навченості, мовної компетенції студента щодо рівня інших студентів або щодо певного критерію. Таким чином, результати тестування можуть бути