

A BRIEF HISTORY OF KARATE - AN UNCONVENTIONAL METHOD OF HEALING

Yordan Georgiev

Medical college - Varna, Bulgaria, yordan.georgiev@mu-varna.bg

Abstract: Unconventional methods that have a beneficial effect on human health are those whose study is not part of the curriculum of the higher medical school. These methods should be applied only with the aim of causing a beneficial effect on health and should not worsen the health condition. Non-traditional physical methods, in which karate is included, are part of the non-conventional methods of treatment. The purpose of our reference is to study the origin and historical development of the eastern martial art (karate) in Bulgaria and its impact on health. The research is based on literary sources from databases (Google Scholar, books related to karate, websites of sports clubs), which are the basis of the spread of karate both in Bulgaria and in the world. The sources used to develop the report have been extensively researched. The chronological reference was made after synthesizing the results of the studied literature. Practicing karate strengthens muscles, reduces weight, improves coordination of movements and develops qualitative physical abilities. Eastern martial arts are an excellent example of non-conventional physical activities that can have a positive impact on the health of both children and adults. These arts not only offer physical activity, but also develop many other important skills and qualities. In this report, we will point out some of the main benefits of learning Eastern martial arts.

Physical fitness and coordination: Learning martial arts requires a variety of movements that improve children's flexibility, strength, balance and coordination.

Self-discipline and self-control: Martial arts encourage students to develop self-discipline and self-control, which is important for success in both pursuits and life.

Developing courage and self-confidence: Overcoming challenges during martial arts training helps children develop their courage and build more self-confidence.

Respect and Tolerance: Many Eastern martial arts place great importance on respect for instructors, fellow students, and the traditions of the art. This promotes respect and tolerance among children. Conflict Management Skills: Martial arts teach children not only how to defend themselves, but also how to deal with conflict peacefully and avoid violence. Learning Eastern martial arts can be an exciting and educational experience for children, while contributing to their physical and emotional development. However, it is important to note that proper supervision and appropriate training facilities are essential to the safety and success of these pursuits.

Keywords: martial art, history, development, unconventional method, health

КРАТКА ХРОНОЛОГИЧНА СПРАВКА ЗА КАРАТЕ – НЕКОНВЕНЦИОНАЛЕН МЕТОД ЗА ЛЕЧЕНИЕ

Йордан Георгиев

Медицински колеж – Варна, България, yordan.georgiev@mu-varna.bg

Резиме: Неконвенционалните методи, оказват благоприятно въздействие върху здравето на човека, са тези, чието изучаване не е част от учебната програма на висшето медицинско училище. Тези методи трябва да се прилагат само с цел да предизвикат благоприятен ефект върху здравето и не трябва да влошават здравословното състояние. Нетрадиционните физикални методи, в които е включено карате, са част от неконвенционалните методи за лечение. Целта на нашата справка е да се проучи произходът и историческото развитие на източното бойно изкуство (карате) в България и неговото въздействие върху здравето. Изследването се основава на литературни източници от бази данни (Google Scholar, книги, свързани с карате, уебсайтове на спортни клубове), които са в основата на разпространението на карате както в България така и в света. Източниците, използвани за разработване на доклада, са подробно проучени. Хронологичната справка е изработена след синтезиране на резултатите от проучената литература. Практикуването на карате укрепва мускулите, намаляват теглото, подобряват координацията на движенията и развиват качествено физическите способности. Източните бойни изкуства са отличен пример за неконвенционални физически занимания, които могат да имат положително въздействие върху здравето както на деца, така и на възрастни. Тези изкуства не само предлагат физическа активност, но и развиват много други важни умения и качества. В този доклад ще посочим някои от основните предимства на изучаването на източните бойни изкуства.

Физическа форма и координация: Изучаването на бойните изкуства изисква различни движения, които подобряват гъвкавостта, сила, баланса и координацията на децата.

Самодисциплина и самоконтрол: Бойните изкуства насърчават учениците да развиват самодисциплина и самоконтрол, което е важно за успеха както в заниманията, така и в живота.

Развиване на смелост и самочувствие: Преодоляването на предизвикателствата по време на тренировките в бойните изкуства помага на децата да развият смелостта си и да изградят повече самочувствие в себе си.

Уважение и толерантност: Много източни бойни изкуства поставят голямо значение върху уважението към инструкторите, съучениците и традициите на изкуството. Това насърчава уважение и толерантност сред децата. Умения за справяне с конфликти: Бойните изкуства научават децата не само как да се защитават, но и как да се справят с конфликти по мирен начин и да избягват насилието.

Изучаването на източните бойни изкуства може да бъде вълнуващо и образователно изживяване за децата, като същевременно допринася за техния физически и емоционален развитие. Важно е обаче да се отбележи, че подходящият надзор и подходящите условия за обучение са от съществено значение за безопасността и успешността на тези занимания.

Ключови думи: източно бойно изкуство, история, развитие, неконвенционален метод, здраве

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Прегледа на литературни източници за неконвенционални методи и детско здраве се очертава като основно начинание при отдиференциране на статии необходими за постигане на целта.

Тъй като парадигмите в здравеопазването продължават да се развиват, значението на детското здраве се простира отвъд традиционните медицински методи, като се признават и нетрадиционните методи на лечение (Roydeva, 2019) (Nikolova et al., 2022).

В съзнанието на повечето хора думата "бойни изкуства" извиква образи на източните бойни изкуства, но всъщност всички култури и общества имат изградени защитни системи. Борбата е човешка природа и причината е да защити семейството и ресурсите. Не е нужно да се връщаме твърде далеч към произхода на бойните изкуства, защото вероятно няма човешко същество, което да не е било потискано от хора с лоши намерения. В крайна сметка бойните изкуства са просто естествени движения на човешкото тяло, създадени за конкретни цели. Карате е наука и изкуство за самоотбрана, базирано на използването на естествените оръжия на тялото – ръцете и краката. Думата карате е комбинация от два японски знака: "kara", което означава празно, и "te", което означава ръка, тоест карате означава "празна ръка". Добавянето на "do" (произнася се "дое"), което означава "път" описва пълното определение за карате. Карате е начин на живот, който надхвърля употребата на самозащита. Карате може да се опише и като бойно изкуство или боен метод, който включва различни техники, включително блокиране, нападение, избягване и манипулиране на ставите. Практикуването му е разделено на три области: основни (основи), ката (форма) и кумите (борба). Карате започва и завършва с уважение. Колкото по-силен си, толкова по-учтив трябва да бъдеш (Tzouriadis, 2020)

2. МЕТОДИ И МАТЕРИАЛИ

Целта на настоящото изследване е да представи кратък преглед на историческото развитие на карате и въздействието му върху човека

Задачи:

- Проучване на достъпната литература
- Търсене в научни бази данни
- Анализирание на проучената литература

За нуждите на изследването е извършено търсене в бази данни като Google scholar, researchgate, национална библиотека - София. Беше извършено търсене на литературни източници основно от последните единадесет години (2013 г. – 2024 г.). Компиляция от ключови думи, свързани с карате, педагогика, източно бойно изкуство, история, неконвенционални методи бяха използвани за извличане на подходящи статии.

3. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Карате е изкуство, което се основава на използването на естествените оръжия - ръцете и краката. В края на VIII в. от н.е. Япония, страната на изгряващото слънце, е разположена на границите на огромна културна империя, която включва Китай, Индия, Пакистан, Виетнам, Лаос и Камбоджа. Всички културни течения, произхождащи от тези страни, били разпознати в югоизточния свят и накрая навлезли в Япония (Тапака, 2003) (Rosa, 2010). Към IX в. обаче Япония и особено нейните острови постепенно стават част от културната сфера на Стария Изток. Бойните изкуства се определят като система, която съчетава физическите елементи

на борбата със стратегия, философия, традиция и други характеристики, за разлика от чисто физическите реакции на човека при нападение или самозащита (Lafuente, Zubiaur and Gutiérrez-García, 2021)

Между VIII и IX в. в Япония навлиза култура, която донася със себе си нова религия - будизъм, нова писменост, заимствана от Китай - йероглифи, и нова форма на литература - поезия. За първи път този процес се случва в Окинава. Този остров, който е далеч от централна Япония и континентален Китай, е благоприятна почва за сливането на двете борби Туду и Чан Фа в отделно бойно изкуство, което по-късно ще бъде наречено Карате-до. Благодарение на усилията на Фунакоши Гичин карате се превръща от бойно изкуство в спорт със собствени правила и система за обучение (Yadav, 2023) (Ciembronięwicz, 2019).

Една от целите на бойните изкуства е да подобрят качеството на живот на човека. Здравословният начин на живот, контролът върху тялото, способността да се поддържате и умственото усъвършенстване - това са основните причини за популярността на спортните клубове и сегментите на бойните изкуства. Обучението по карате има важно въздействие върху човешкото развитие. Първо, те имат положително въздействие върху цялостното здраве и физическо благосъстояние. Редовната физическа активност може да направи тялото по-силно, по-пъргаво, по-енергично и да развие по-добра скорост на реакция ('Тялото машина', 2016).

Психоемоционалното състояние значително се подобрява като напрежението, страхът и прекомерната агресия намаляват и изчезват. Киокушин философията учи на здравословен начин на живот и спазване на високи морални принципи. Груповото обучение насърчава общителността, дружелюбието и толерантността (Channon, 2012).

Емпиричните изследвания подчертаха значението на неконвенционални методи при деца с хиперактивно поведение, като подчертаха потенциала му да предостави представа за техните уникални въздействия. Децата с увреждания често се сблъскват с редица физически, емоционални и социални бариери, които могат да окажат значително въздействие върху благосъстоянието им и цялостното качество на живот. Гледната точка на семейството добавя решаващ „глас“, тъй като благосъстоянието на децата с увреждания е тясно преплетено с динамиката, стратегиите за справяне и системите за подкрепа в рамките на семейната единица (Waters et al., 2009) (Simeoni et al., 2007). Тенденцията е родителите да са готови да направят първата стъпка към по-здравословен и активен начин на живот и са склонни да избират нетрадиционни физически активности (Porova et al., 2017).

Присъщият многостранен характер на неконвенционалните методи подчертава необходимостта от задълбочени познания, които могат сложно да уловят разнообразните измерения на преживяванията, с които се сблъскват децата с увреждания и техните семейства. Това подчертава значение на неконвенционалните методи като съществено и незаменимо

Изборът на подходящи методи обаче изисква разбирането на психометричните им свойства, приложимост и културна значимост (Padulo et al., 2014). Психометричните свойства обхващат надеждността, валидността и чувствителността на неконвенционалните методи за измерване тяхната успеваемост (Alesi et al., 2014) (Vando et al., 2013). Освен това, приложимостта на метода се простира отвъд присъщите му качества. Методиката трябва да бъде адаптивна към разнообразните характеристики на различни увреждания, като разпознава широкия спектър от състояния и тяхното различно въздействие върху качеството на живот (Richman and Rehberg, 1986). Освен това, той трябва да проявява чувствителност към фактори като възраст, когнитивни способности и културен произход на децата (Padulo et al., 2014). Сложната комбинация от философски и физически упражнения, присъщи на източните бойни изкуства, подчертава необходимостта от използване на подходящи инструменти за измерване за цялостно практикуване (Fuller, 1988). Следователно, фокусът на този преглед е да се задълбочи в често използваните източни бойни изкуства за въздействие върху системи и органи на децата с хиперактивно поведение и техните семейства. Чрез задълбочено изследване на ползите, ограниченията и приложението на различни източни бойни изкуства, този преглед се стреми да задълбочи нашите познания за качеството на живот на децата с психомоторни увреди.

4. КАРАТЕ В БЪЛГАРИЯ

Износът на културни традиции и практики от Азия към България се увеличава, което допринася за последователното възприемане на азиатската култура. Появяват се и се разширяват сравнително нови културни практики и общности, основани на тях. По този начин се очертава нов етап в изследването, възприемането и споделянето на азиатски традиции и знания в българския контекст (Vlaeva, 2019).

Карате е въведено за първи път в България през 1956 г. Първите системни занимания се провеждат от 1956 г. до 1961 г. от корейския ученик Хванг.

През 1991 г. във Военния факултет, който по-късно става треньорски факултет, е създадена специалност "Карате" към Националната спортна академия "Васил Левски"; след конкурс на 22 ноември 1991 г. Пламен Кавакулов е назначен за преподавател (Н. Станчев, Р. Пенев, 2014). Българската федерация по карате е основана през 1992 г. Тя обединява стиловете Уудо-рю, Годжу-рю, Шито-рю и Шотокан, признати от Световната карате федерация; от 1998 г. в нея членува и Киокушин карате. Понастоящем в Българската национална федерация по карате членуват 84 клуба. Почти няма град в страната, в който да няма карате клуб, а младежите са основната група, практикуваща бойното изкуството (Българска Национална Федерация Карате Достъпен на: <http://karatebg.org>).

Бойните изкуства могат да се практикуват от хора на всякаква възраст. Фактът, че различни възрастови групи могат да се запознаят с бойните изкуства, е едно от предимствата на бойните изкуства. Важно е обаче да се отбележи, че различните стилове и форми на бойните изкуства предлагат различни предизвикателства и подходи към обучението в зависимост от възрастта и физическите възможности на практикуващия (Jansen and Dahmen-Zimmer, 2012).

5. ПОЛЗИ ОТ ПРАКТИКУВАНЕТО НА БОЙНИ ИЗКУСТВА

Физическа годност и гъвкавост: Бойните изкуства могат да подобрят общата физическа форма, координацията и гъвкавостта във всяка възраст.

Самодисциплина и самоувереност: Изучаването на техники и принципи на бойните изкуства може да развие самодисциплина, самоувереност и уважение към другите. Социални умения: Груповото обучение по бойни изкуства дава възможност за взаимодействие с други хора, за развиване на социални умения и за изграждане на общност (Naves-Bittencourt et al., 2015).

Самозащита и безопасност: Бойните изкуства преподават основите на самозащитата и повишават осведомеността за личната безопасност.

Важно е обучението да е съобразено с индивидуалните способности и нужди на практикуващите. То предоставя възможност на всички възрасти да се учат и развиват в рамките на собствените си възможности (Dokova, 2018).

6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По времето, когато карате - източно бойно изкуство - се създава и изучаване, то има морален и образователен аспект, както и здравен аспект. С развитието на теоретичното мислене и научните изследвания карате започва да се разглежда в един многостранен спектър, като се набляга на неговия био-психо-социален подвид. Източното бойно изкуство намери своето място в България и света, като метод за усъвършенстване на здравето на хората и като метод за неконвенционална медицина.

ЛИТЕРАТУРА

- Alesi, M. et al. (2014) 'Motor and cognitive development: the role of karate', *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 4(2), pp. 114–120.
- Channon, A. (2012) 'Western Men and Eastern Arts: The Significance of Eastern Martial Arts Disciplines in British Men's Narratives of Masculinity', *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 1, pp. 111–127. Available at: <https://doi.org/10.1080/21640599.2012.751170>.
- Ciembroniwicz, E. (2019) 'Imitation or genuine forms? : Chinese martial arts in the process of cultural globalisation'. Available at: <https://doi.org/10.12797/RM.02.2019.06.08>.
- Dokova, N. (2018) 'The pedagogical process of the physical education in the elementary school (comparative-historical analysis)'. Available at: <https://doi.org/10.12797/RM.02.2019.06.08>.
- Fuller, J.R. (1988) 'Martial arts and psychological health', *The British Journal of Medical Psychology*, 61 (Pt 4), pp. 317–328. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1988.tb02794.x>.
- Jansen, P. and Dahmen-Zimmer, K. (2012) 'Effects of Cognitive, Motor, and Karate Training on Cognitive Functioning and Emotional Well-Being of Elderly People', *Frontiers in Psychology*, 3, p. 40. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00040>.
- Lafuente, J.C., Zubiaur, M. and Gutiérrez-García, C. (2021) 'Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review', *Aggression and Violent Behavior*, 58, p. 101611. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101611>.
- Naves-Bittencourt, W. et al. (2015) 'Martial arts: mindful exercise to combat stress', *European Journal of Human Movement*, 34, pp. 34–51.

- Nikolova, S.P. et al. (2022) 'Essential elements of a care delivery model for children with neurological impairments during the COVID-19 pandemic: Notes from Bulgaria', *Frontiers in Public Health*, 10, p. 932847. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.932847>.
- Padulo, J. et al. (2014) 'The effects of one-week training camp on motor skills in Karate kids', *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 54(6), pp. 715–724.
- Popova, M.S. et al. (2017) 'The Reflection of Exercise on the New Generation', *Scripta Scientifica Vox Studentium*, 1(1), pp. 37–42.
- Richman, C.L. and Rehberg, H.R. (1986) 'The development of self-esteem through the martial arts.', *International Journal of Sport Psychology* [Preprint]. Available at: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-development-of-self-esteem-through-the-martial-Richman-Rehberg/70204a0a8abff603b94c459b1bccce36fadb6fee> (Accessed: 12 February 2024).
- Rosa, V. (2010) 'Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation', *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 5(2), pp. 160–163. Available at: <https://doi.org/10.18002/rama.v5i2.120>.
- Roydeva, A. (2019) 'Strategies to overcome the stigmatization of non-conventional communicators', *Diogen*, 27(1), pp. 219–229.
- Simeoni, M.-C. et al. (2007) 'Field testing of a European quality of life instrument for children and adolescents with chronic conditions: the 37-item DISABKIDS Chronic Generic Module', *Quality of Life Research*, 16(5), pp. 881–893. Available at: <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9188-2>.
- Tanaka, F. (2003) *Samurai Fighting Arts: The Spirit and the Practice*. Kodansha International.
- Tzouriadis, I.-E. (2020) 'Historical European Martial Arts: An International Overview', *Historical European Martial Arts: An International Overview* [Preprint]. Available at: https://www.academia.edu/49334524/Historical_European_Martial_Arts_An_International_Overview (Accessed: 26 April 2024).
- Vando, S. et al. (2013) 'Postural Adaptations in Preadolescent Karate Athletes Due to a One Week Karate Training Camp', *Journal of Human Kinetics*, 38, pp. 45–52. Available at: <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0044>.
- Vlaeva, I. (2019) '„ЦВЕТОВЕТЕ НА ТРАДИЦИИТЕ“ – СПОДЕЛЕНИ ОБРАЗИ ОТ АЗИЯ', *Езиков свят - Orbis Linguarum*, 17(2), pp. 182–189.
- Waters, E. et al. (2009) 'Quality of life instruments for children and adolescents with neurodisabilities: how to choose the appropriate instrument', *Developmental Medicine & Child Neurology*, 51(8), pp. 660–669. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.2009.03324.x>.
- Yadav, D.P.K. (2023) 'Exploring the influential figures in the evolution of Shotokan Karate by Karate Coach Dr. Pradeep Kumar Yadav, Black Belt 3rd DAN in Karate from the World Karate Federation, Spain', *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH AND ANALYTICAL REVIEWS*, 10(04), pp. 540–556. Available at: <https://doi.org/10.56975/7qdz550>.
- 'The Body Machine' (2016) *Philosophical Alternatives*, XXV(2), pp. 82–87
- History - Bulgarian National Karate Federation. [cited 05 February 2024]. Available at: <http://karatebg.org>.