

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ  
бакалаврской работы на тему:

**«Развитие гибкости у детей дошкольного возраста и младших школьников, занимающихся кёкусинкай карате. Аспекты воспитания физической культуры и влияние на личность.»**

студентки 4 курса Института физической культуры и спорта  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль подготовки Физическая культура

Солоневич Ирины Сергеевны

Старший преподаватель \_\_\_\_\_ П. А. Андюков  
подпись, дата

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
к.м.н., доцент  
подпись, дата

Саратов 2020

История происхождения карате не однозначна из-за места возникновения этого боевого искусства. Основателем считается Гитин Фунакоси (1868—1957), а само искусство карате — японским. Самым часто используемым переводом является «путь пустой руки» или «пустая рука».

В XVIII веке вводится в обращение термин «карате». Вводит его Сакугава из Акаты (префектура Окинава), который, до этого, изучал шаолиньский стиль единоборства в Китае. Впоследствии он основал школу Карате-но Сакугава. Иероглиф «кара» изначально читался как «китайский», но впоследствии был изменен на созвучный иероглиф, имеющий другой смысл - «пустой».

Гитин Фунакоси объяснил смысл этой замены следующим образом: «Как полированная поверхность зеркала отражает всё, что находится перед ним, а тихая долина разносит малейший звук, так и изучающий карате должен освободить себя от эгоизма и злобы, стремясь адекватно реагировать на всё, с чем он может столкнуться. В этом смысл иероглифа «пустой». Сама же замена была обусловлена тем, что японцам не нравилось заграничное наименование их вида боевого искусства. Однако именно изначальное наименование по сей день вводит некоторых людей в заблуждение, заставляя предполагать зарождение карате в Китае.

Возникновение карате обусловлено политической ситуацией в регионе Окинава. Постоянный переход влияния на государство Рюкю (современная префектура Окинава) побуждал местных жителей искать способы самозащиты. В результате налаживания торговых взаимоотношений с Китаем к 1397 году в государстве Рюкю появляются собственные мастера ушу.

Со временем Япония объявляет государству Рюкю войну, из-за отказа последнего оказывать поддержку японским завоевателям в завоевании Кореи.

Местное население оказывается подавленным японскими завоевателями. Во избежании восстаний у местного населения отбираются все колющие и режущие предметы (1610 г.), что, в конечном итоге, и послужило основанием для пересмотра упражнений ушу.

Все тайные общества Цюань фа и ти в 1929 г. объединились в единый союз против японских оккупантов. Следствием этого является создание нового смертоносного искусства, которое возникло как комбинация всех существующих концепции, названное просто То Дэ, а позднее Окинава-тэ.

Местное население искало защиты от японских самураев, которые выпитывали культ меча (катана, вакидзаси, тати и т.д.) с самого детства. В среднем самурай мог нанести до 4-х ударов за секунду. Фактически, даже человеку с оружием противостоять такому напору невозможно, что обуславливает необходимость максимальной концентрации внимания.

В начале XIX века в Токио был проведен первый турнир воинской чести, куда был приглашен один из представителей школы Окинава-тэ. Этим представителем был Гитин Фунакоси. Победив всех соперников, Фунакоси получил предложение от императора открыть школу Окинава-тэ в Токио.

Карате, помимо того, что является боевым искусством, так же является носителем определенной философии. Философия карате — это смесь даосизма, буддизма и йогических медитативных практик. Даосизм - «путь вещей», учение о естественном пути нравственного самосовершенствования. Буддизм, в упрощенном восприятии — избавление от всех разрушающих человека чувств. Йогические медитации — дорога к себе, и путь к «му син» - пустому сознанию. Собственно, из этого и вытекает понятие «дзэн». На древнем востоке считалось, что оптимальное состояние человека, когда его духовный центр и центр разума концентрируются в районе живота. Даже чтобы осознать такую мысль, даже не почувствовать —

необходимо уметь концентрироваться. Вообще владение любым восточным видом единоборств требует сильнейшей концентрации и отсутствия сторонних мыслей.

Философия же карате зиждется на принципах ненасилия, но и здравого самоуважения. Фактически ценности карате определяют, что мир естественен во всех своих проявлениях и ценить его нужно в каждом моменте, однако, носитель боевых искусств должен стоять на страже справедливости и равновесия. При основах ненасилия, карате стоит на страже слабых и беззащитных, служит пути развития целостной личности по стезе добра и справедливости.

Ненасилие в сочетании с силой прекрасный пример мягкого воздействия на грубую силу. Такой принцип применим во всех сферах жизни: где-то достаточно демонстрации силы внутренней, где-то физической силы, а где-то спокойного изматывания соперника, простым уклонением и предугадыванием действий.

Все вышеперечисленное требует недюжего ума, широкого кругозора, глубоких познаний о физике человека и его психологии. Собственно, грамотно построенный обучающий процесс юных каратистов развивает личность, дух и тело, т. е. все то, что необходимо для получения всесторонне развитой и гармоничной личности.

Современное общество, к сожалению, начинает демонстрировать тенденцию к игнорированию философской парадигмы карате, да и не только карате. Интерес вызывает только техника боя. Кстати такая «бездуховная» тенденция демонстрируется во всем обиходе человечества: нет вдумчивости, нет осознания пользы для всего человеческого сообщества. Удовлетворяются сиюминутные потребности и интересы каждого отдельного индивида, а уж идет это в разрез с глобальным миром или мешает «соседу» - это не проблема

индивида, это проблема того, кому мешают.

Бездуховность — это то, что со временем определит современный период существования человеческой цивилизации.

**Актуальность.** Карате в современном мире востребованный вид боевого искусства. Возрастающая популярность требует совершенствования физической подготовки, от которой зависят спортивные достижения, а также повышения внимания к глубинному смыслу самого карате. Среди основных составляемых успешной подготовки – гибкость. Для занимающихся боевыми искусствами гибкость связана, прежде всего, с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов.

Обязательным условием для выполнения технических, защитных и контактирующих действий в карате является хорошая подвижность суставов. Гибкость, в свою очередь, является лучшей составляющей профилактики травматизма. Поэтому развитие гибкости для каратистов актуально.

**Проблема исследования.** Отсутствие научно обоснованных методических рекомендаций по организации тренировочного процесса в карате. Не разработана и не обоснована рациональная структура тренировочных процессов подготовки каратистов.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный занимающихся кёкусинкай карате.

**Предмет исследования:** физическая подготовка каратистов с основным упором на развитие гибкости, а также влияние на индивида философской парадигмы.

**Целью исследования** является разработка упражнений, ориентированных на развитие гибкости и подвижности основных суставов,

для повышения эффективности технико-тактических действий в кёкусинкай карате.

Выявление взаимосвязи между пониманием философской парадигмы карате и результатами обучения боевому искусству.

**Задачи исследования:**

- Изучить научную и научно-методическую литературу по проблеме развития гибкости в кёкусинкай карате.
  - Выявить основные средства и методы развития гибкости в кёкусинкай карате.
  - Разработать упражнения, ориентированные на развитие гибкости и проверить их эффективность в процессе экспериментального исследования.

**Методы исследования:**

- Теоретический анализ и аналитика источников.
- Педагогические наблюдения.
- Педагогический эксперимент.
- Тестирование.
- Методы математической статистики.

**Гипотеза исследования:** использование в учебно-тренировочном процессе каратистов комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости, позволит повысить уровень ее развития и окажет положительное влияние на качество исполнения технико-тактических действий в кёкусинкай карате.

В основе философии карате лежит идея ненасилия. Хошу Икеда (основатель стиля Дзёсинмон-Шорин-рю карате-до) высказался о философии карате следующим образом: «Вы не можете обучать карате как средству

нанесения ущерба другому человеку, это нарушает гармонию Природы. Но вы можете учить карате как средству, позволяющему остановить того, кто хочет причинить вред вам или другим людям. Таким образом, вы восстанавливаете гармонию Природы».

В некоторых ученики дают клятву, которая в общих чертах звучит так: «Я обязуюсь следовать духу карате- никогда не использовать, полученные мною знания и умения для нападения. Обязуюсь использовать мои навыки только для защиты, в том числе нуждающихся».

В восточных же школах, сам процесс обучения карате тесно сплетен с духовным и религиозным обучением. Как выше указывалось, философия карате зиждется на основе буддизма, даосизма и медитативных практик из йоги. Однако, прямой взаимосвязи нет. Даже мастера определяют, что уважение к вере должно быть, будь то Бог, Будда или Аллах, однако необходимо оставаться и независимыми от них. Фактически такой постулат определяет, что человек сам определяет свой путь, сам наполняет его смыслом и сам несет ответственность.

Медитация же в карате носит не духовный и не религиозный смысл. Задача медитации — очищение сознания, умиротворение и путь к концентрации внимания. Внимание и внутреннее умиротворение необходимые составляющие не только к освоению техники, но и к построению стратегии, концентрации внимания в спарринге.

Работа с сознанием позволяет мобилизовать скрытые ресурсы человека, сконцентрировать их. Концентрация же позволяет применить сконцентрированные ресурсы направить в нужный момент, в нужную точку.

Собственно, карате, точнее приемы используемые, строятся на умении избирательно направить энергию по четко заданной траектории, посредством внешнего выражения в физическом движении.

От даосизма философия карате взяла следующие умозаключения: если сумма всего в мире равна нулю, то каждая вещь в мире так же равна нулю. Но, по той же логике, получается, что человек так же равен всей Вселенной, что прямо означает, что в человеке есть весь потенциал и сила Вселенной. Тут и появляется «Путь». В даосской философии, только верно отыскавший «Путь» («до») сможет найти и собрать ту самую силу и мощь вселенной. А, для начала, человек должен овладеть энергией («ки»), которая окружает человека повсюду и содержится в нем самом. Кроме того, дух человека («син») должен быть не замутнен. В данной части медитация так же необходима, так как путь единения моральной, духовной и физической составляющих человека все-таки осуществляется не в физическом мире, а на глубинно — психологическом или духовном планах.

Целью исследования является разработка упражнений, ориентированных на развитие гибкости и подвижности основных суставов, для повышения эффективности технико-тактических действий в кёкусинкай каратэ.

Данная цель позволила сформулировать следующие задачи исследования:

- Изучить научную и научно-методическую литературу по проблеме развития гибкости в кёкусинкай карате.
  - Выявить основные средства и методы развития гибкости в кёкусинкай карате.
  - Разработать упражнения, ориентированные на развитие гибкости и проверить их эффективность в процессе экспериментального исследования.

В решении поставленных задач автор опирался на следующие методы исследования:

- Теоретический анализ и аналитику литературных данных.
- Педагогические наблюдения.
- Педагогический эксперимент.
- Тестирование.
- Методы математической статистики.

Полученные результаты исследования дают нам основание сделать следующие выводы:

1. Анализ научной и научно-методической литературы по проблеме развития гибкости в кёкусинкай карате показал, что в теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела. В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широко - амплитудных, сложно - координационных движений, занятия боевыми искусствами, в частности кёкусинкай карате, предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки, как гибкость.

В настоящее время проблема рациональной структуры тренировочных средств различной направленности подготовки спортсменов (технико-тактическая, общая и специальная физическая) в кёкусинкай карате (как и в других видах карате) как спортивной дисциплине, не имеет должного научного обоснования. Научно обоснованных методических документов и рациональной структуры средств по организации тренировочного процесса в каратэ с ориентировкой на развитие гибкости не разработано.

На сегодняшний день, специализированные средства и методы совершенствования и поддержания достигнутого уровня гибкости на этапе высшего спортивного мастерства в кёкусинкай карате отсутствуют.

2. Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% – активные, 40% – пассивные и 20% – статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических.

Основными средствами и методами развития гибкости в кёкусинкай карате являются:

- активные упражнения для развития гибкости;
- пружинистые движения;
- маховые движения;
- статические напряжения;
- пассивные упражнения.

3. Теоретически обоснованы, разработаны и реализованы в практике упражнения, ориентированные на развитие гибкости. Программа состоит из следующих разделов:

- статические упражнения для повышения пассивной гибкости;
- упражнения для развития активной гибкости;
- упражнения для комплексного развития гибкости, координации (пластика, упругость, прыгучесть, акробатика).

Если сравнивать результаты эксперимента в обеих группах, то уровень развития гибкости у каратистов экспериментальной группы, которые занимались по предложенному комплексу упражнений, несколько выше, чем у спортсменов контрольной группы, которые занимались по общепринятой

методике. Так, спортсмены экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в тесте на гибкость «Мостик», прирост показателей составил 25 %. В упражнении «Шпагат» прирост показателей – 20%. Общий уровень развития гибкости у спортсменов экспериментальной группы увеличился на 12 %.

Это свидетельствует об эффективности влияния разработанных комплексов упражнений, способствующих развитию гибкости и подвижности основных суставов, а также в целом на увеличение физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы.