

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

по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
студентки 4 курса 402 группы
Института физической культуры и спорта
Мироевской Валерии Игоревны
Тема работы: «РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЕ»

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой
доцент, к. м. н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся карате.

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 впитывали 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 и 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.

Основателем карате считается Гитин Фунакоси (1868—1957). Хотя это не совсем верно, так как Гитин Фунакоси является основателем карате шотокон (сётокан). Однако Гитин Фунакоси был против разделения карате на стили, он считал, что карате должно быть единым.

В настоящий момент существуют четыре основных стиля карате: карате шотокан (сётокан), годзю-рю карате, вадо-рю карате (Хиронори Оцука, ученик Фунакоси) и сито-рю карате. Позднее возникли такие виды карате как кёкусинкай (киокушинкай) (основатель Ояма Масутацу), ашихара карате и другие стили.

Само искусство карате считается 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.

Существенный вклад в популярность карате внесла его философия. 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 - «дзэн».

«Дзэн» (чань) — до ухода в язык обывателей, одна из школ буддизма. Свое развитие данная школа получала в восточной Азии, Китае, Японии под сильным влиянием даосизма. Основой данной школы является учение о условности концепций и практиках созерцания. Кстати своим наименованием «дзэн» обязан санскриту, с санскрита «дхьяна» (ध्यान) переводится как сосредоточенное созерцание.

Буддизм «просветлением» считает переход ума с сансары в нирвану. В сансаре ум работает по принципу причинно-следственных связей, в нирване же он волен в любых интерпретациях и освобожден от оков формальной логики.

Кстати именно по этому в учении дзэн практикуются «коаны» - парадоксальные высказывания. Именно коаны призваны помочь ученикам отказаться от привычного мышления и «выйти за его границы». Одним из популярных примеров служит следующий коан: «Как звучит хлопок одной ладонью?»

На древнем востоке считалось, что оптимальное состояние человека достигается только тогда, когда его духовный центр и центр разума концентрируются в районе живота. Фактически достижению такого состояния служат йогические медитации (йога).

Спокойное дыхание способствует внутреннему успокоению, отлаживанию, а в последующем и изменению русла «внутреннего монолога». Со временем и при исчезновении первопричин внутренних дилемм и мытарств «внутренний монолог» прекращается, и наступает период осознанного восприятия мира в целом и любого его проявления в частности. Способность анализировать мир не через собственный «внутренний монолог» и характеризует состояние «дзэн».

Фактически можно вывести определение: дзэн — состояние внутренней тишины и внешнего покоя.

В контексте исследования состояние внешнего и покоя так же важны

для освоения методик развития координации. Спокойствие объекта исследования определяет эффективность реализуемой методики.

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 ряде школ 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.

Даосизм так же говорит о естественном пути всего и вся. Движение пяти стихий (огонь, вода, земля, воздух и металл) в вечном круговороте являются естественным путем и для человека. Нужно следовать своим путем в согласии с законами природы и попутно совершенствовать собственную нравственность. При этом аскеза и отшельничество возможны как «Путь», но по собственному желанию. Фактически же нужно уметь приспособливаться к миру вокруг, руководствуясь по прежнему собственной моралью и путем. Гармония и невозмутимость духа и приверженность собственному «Пути» - являются основой физического и духовного совершенства личности.

Даосизм подразумевает мягкое воздействие и терпение. Мягкое действие — сильный результат. Примером служит поговорка: «Вода камень точит».

Применительно к карате этот постулат находит следующее выражение: грубой силе нужно противопоставить ловкость и умение, а в некоторых случаях податливость может обратить силу врага, против него же самого (инерция).

Из буддизма взято понятие «нирвана» и «дзен».

Согласно буддизму человек может на время покинуть греховный жизненный круг (сансару) и погрузиться в блаженство и покой (нирвану). Нирвану по буддизму можно достигнуть разными путями: аскезой и долгим пассивным самосозерцанием, истовой молитвой или, как проповедовала секта «Дзен», через укрепление тела и духа, во имя высшей цели.

Основная идея дзен — буддизма — это принятие мира таким, какой он есть. Не надо искать в нем рациональное зерно, в нем просто нужно быть. При этом сам «Дзен» не различает «бытие» и «небытие», отрицает Бога с правилами и послушанием и так же предлагает доктрину опоры на самого себя.

«Все на свете требует спонтанности в исполнении и не должно делаться предумышленно. То, что обдумывается заранее, не соответствует реальности. Нет в мире ничего такого, к чему Пустота не могла бы приспособиться,— не важно, длинное оно или короткое, квадратное или круглое. Только дух, проникнутый Пустотой, может совладать с любым препятствием»,— писал дзенский патриарх Такуан (1573–1645).

Дзенский образ жизни «путь» к достижению единения со всем миром и с природой в частности («сатори»). В идеи данного «пути» основой является, что при единении проявляется все самое лучшее в человеке, все светлое. Соответственно все плохое нивелируется. В конечном итоге человек и достигает состояния «сатори», т.е. «дзен» в привычном обывателю понимании — умиротворение и принятие мира как «чуда».

Дзенский метод достижения «сатори» идет по четырем направлениям: «дзадзен» (медитация в сидячем положении), «коаны» (алогичные диалоги), «сандзен» (личные беседы с учителем/ наставником) и физическая подготовка (овладение боевыми искусствами).

Основатель стиля Кёкусинкай Масутацу Ояма в своей книге «Философия каратэ» говорил о «Дзен», что он не сложное для понимания явление. Применительно к карате он говорил, что карате — это Дзен, а Дзен

— это карате. Дзен во всем и в каждом. Он доступен каждому вне зависимости от расы, нации и вероисповедания. Состояние «дзен» стирает понятие «враг» или «противостояние».

Фактически «Дзен» - это не подспорье в соревновании, это состояние, в котором защита от нападающего защищает внутреннее спокойствие человека. Любая деятельность в состоянии «дзен» - это спокойное течение жизни. В конце концов, для более простого понимания, «дзен» - это спокойное наблюдение с берега за бушующим морем.

Подводя итоги всему вышесказанному можно сделать следующие выводы о философии карате:

1. это философия ненасилия;
2. это гармония с миром во всех его проявлениях;
3. это выжимки самого лучшего из множества религий;
4. это о человеке, властвующим над самим собой;
5. это о силе внутри, которую под силу развить каждому;
6. это о «пути», который каждый выбирает для себя.

По мнению Автора, каждый из перечисленных принципов прекрасен в любом вероисповедании, и даже, находит в них свое отражение.

Способность донести до обучающегося эти принципы, продемонстрировать их своей собственной жизнью, поспособствовать формированию правильных шагов к своему пути — это то, что на самом деле, требуется от наставника, что сразу накладывает очень четкое требование к наставнику — как минимум быть целостной личностью, понимающего свой «путь».

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 незащищенных, 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 его действий.

Грамотно построенный обучающий процесс юных каратистов развивает личность, дух и тело, т. е. все то, что необходимо для получения всесторонне развитой и гармоничной личности.

В настоящее время мир стремится к упрощению всего и вся. Упрощаются взаимоотношения, общение, субординация. Пропадает понимание авторитета, размываются границы морали. Популяризируются разнообразные идеи от экологических инициатив до ЗОЖ, но характер их популистский и никакого отношения к пользе общества и мира не имеют. Духовные практики страдают так же от упрощения, так как преподается метод, без внутреннего содержания, а ведь именно внутреннее содержание так необходимо для формирования полноценного индивида. Именно внутреннее содержание служит моральными и духовными скрепами, задает вектор последующим мыслям и поступкам.

Отсутствие общности так же вносит свой разрушительный вклад в динамику развития «бездуховности» общества.

Актуальность исследования. Карате в настоящее время крайне популярный вид боевых искусств. В том числе популярным его делает и философия карате, являющаяся неотъемлемой частью освоения данного боевого искусства. Формирование же координации так же обусловлено современными реалиями: раньше период 7-9 лет, да и более поздний характеризовался повышенной активностью вне дома. Подвижные игры развивали скоростные и координационные способности ребенка. В настоящее время все это в прошлом. За счет этого, тренировочный процесс в любом виде спорта должен максимально (из возможного) компенсировать такой пробел в формировании человека.

В данном случае карате является прекрасным выбором в силу сложности как базовых элементов, так и духовного формирования личности.

Обязательным условием для выполнения технических, защитных и контактирующих действий в карате является хорошая координация движений, что и определяет актуальность данного исследования.

Проблема исследования. Необходимость разработки новых подходов и методик для развития координации движений у начинающих каратистов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс начинающих каратистов.

Предмет исследования: физическая подготовка каратистов с основным упором на развитие координации движений, а так же способствование медитативных практик в достижении поставленной цели.

Целью исследования является разработка методики, ориентированной на развитие координации движений, для повышения эффективности технико-тактических действий начинающих каратистов.

Задачи исследования:

Изучить научную и научно-методическую литературу по проблеме развития координации движений в карате.

Выявить основные средства и методы развития координации в карате.

Разработать упражнения, ориентированные на развитие координации движений и проверить их эффективность в процессе экспериментального исследования.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и аналитика источников.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Методы математической статистики.

Гипотеза исследования: применение в учебно-тренировочном процессе каратистов предложенной методики, направленной на развитие

координации движений, позволит повысить уровень ее развития и окажет положительное влияние на качество исполнения технико-тактических действий начинающих каратистов.

В результате проведенного педагогического исследования можно сделать следующие выводы.

На основании анализа научно-методической литературы по проблеме развития координации движений в карате мы выявили, что измерителями координации считаются: координационная сложность усвоенного двигательного задания; точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик данного движения и время, необходимое для усвоения нового движения и изменения двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой (т. е. время сложной двигательной реакции).

Средства и методы развития координации сводятся к систематическому разучиванию новых движений и применению упражнений, вынуждающих мгновенно перестраивать двигательную деятельность (спортивные игры и др.)

Упражнения на координацию лучше включать в первую треть тренировочного занятия короткими, не более чем 15 - минутными сериями.

Из разнообразных методических приемов, повышающих проявление двигательной координации (ловкости) рекомендуется следующее: применение необычных исходных положений (бег из положения стоя); быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движения; смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, с боку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом; использование в упражнениях предметов различных форм, массы, объема; выполнение согласованных действий школьниками участниками (вдвоем держась за руки, садиться и вставать, выполнять наклоны, прыжки); систематически и целенаправленно включать подвижные игры, усложнять условия игры.

Разработанная методика по планомерному внедрению восточных единоборств предусматривает на каждом занятии отводить 30 % от общего времени урока на комплекс упражнений каратэ и 70 % на выполнение школьной программы, что составляет 13 мин. и 32 мин. соответственно.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что использование восточных единоборств в системе физического воспитания детей школьного возраста, обеспечивает положительные изменения координационных способностей учащихся в 1 классе показатели выросли на 17 % от исходных данных ($P < 0,05$).

Применение восточных единоборств с элементами каратэ в системе физического воспитания позволило получить статически достоверные сдвиги в показателях координационных способностей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой конечные данные выше в среднем на 10%.

