

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра ТОФВ

## **Автореферат**

### **РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СЁТОКАН КАРАТЭ**

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Студентки 4 курса 403 группы

Направления подготовки бакалавриата 44.03.01 Педагогическое образование

Институт физической культуры и спорта

Рябовой Анны Вячеславовны

Научный руководитель:

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой:

Доцент, канд. мед. наук

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

## «Развитие гибкости и ее влияние на технико- тактические действия в сётокан карате .»

Принадлежность искусства карате не однозначна из-за места его возникновения. Основателем считается Гитин Фунакоси (1868—1957)<sup>1</sup>, а само искусство карате — японским. Самым популярным переводом 空手(яп.) является «пустая рука» или 空手道 (карате-до) - «путь пустой руки».

Термин карате появился в XVIII веке. Его создателем считается Сакугава из Акаты (префектура Окинава), который, до этого, изучал шаолиньский стиль единоборства в Китае. Впоследствии он основал школу Карате-но Сакугава.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup>

Местное население искало защиты от японских самураев, которые

---

1

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5>

2 Япония от А до Я. Энциклопедия.

3 <http://www.okinawakarate.ru/istoriya/okinava-te>

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 Гичин Фунакоси. Победив всех соперников, Фунакоси получил предложение от императора открыть школу Окинава-тэ в Токио.

Иронично в контексте истории происхождения Гичин Фунакоси, родившегося в первый год реставрации династии Мейдзи, а именно в 1868 году в семье самурая.

Так как появление карате носило вынужденный характер, занятия были под «конспиративным покровом», однако это не помешало в XIX веке в Шури организовать официальную школу Тэ. Организовал ее мастер Сакугава Канга (1733-1815гг.). Позже, Верховный наставник боевых искусств на Окинаве Матсамура Шокун основывает свою школу Шорин-рю Карате («Молодой лес»).

Гичин Фунакоси начинает свой путь в карате под наставничеством Асато Анко, который, в свою очередь, являлся учеником Матсамура Шокуна, и школы Шорин-рю Карате.

Отличительной чертой Шорин — рю Карате является нравственное воспитание и дисциплина Сюгё, тонкий маневр и обманные движения.

Несмотря на фактическое умаление необходимости карате как средства «смертельного боя», поединки в карате часто заканчивались как серьезными травмами и увечьями, так и смертью. Фактически умаление изначальной потребности не превратили карате в «безопасный» вид спорта. Именно поэтому, до конца своей жизни, Гичин Фунакоси был против спортивного восприятия карате, хоть и разрабатывал, даже, скорее, был вынужден, разрабатывать, совместно с Итоцу Анко спортивный раздел карате, т. е. менее травматичный.

Большую заслугу в развитие спортивной техники Фунакоши Гичин приписывает своему третьему сыну Йошитаке Фунакоши (1915 - 1945). Учитель видел в нем своего приемника. Йошитака Фунакоши, практически, заложил основу техники современного спортивного кумитэ, которая используется в настоящее время. В базовой технике остались ката его личной

разработки Тайкьёку («первая причина»). Одним из его учеников был Масутацу Ояма, в последующем основатель Кёкусинкай карате.

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 строится на принципах ненасилия, но и здорового 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 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 действий.

Все вышперечисленное требует 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.

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). Нирваны 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).<sup>4</sup>

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).

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.

Современное общество все больше демонстрирует игнорирование философской парадигмы карате, да и не только карате. Интерес вызывает только техника боя.

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 так же повышения внимания к глубинному смыслу самого карате. Среди основных слагаемых успешной подготовки – гибкость.

Основным 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.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный цикл, занимающихся сётокан карате.

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

**Целью исследования** является разработка упражнений, ориентированных на развитие гибкости, для повышения эффективности технико-тактических действий в сётокан карате.

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

**Задачи исследования:**

1. Изучить вопрос развития гибкости в сётокан карате.
2. Выявить основные средства и методы развития гибкости в сётокан карате.
3. Разработать комплекс упражнений, ориентированный на развитие гибкости .
4. Установить эффективность предложенного комплекса.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и аналитика источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. 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 сётокан карате.

Полученные результаты исследования дают нам основание сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что в теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфо-функциональное 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 сётокан 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 сётокан карате (как и в других видах карате) как спортивной дисциплине, не имеет должного научного обоснования.

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 сётокан карате являются:

- 1) активные упражнения для развития гибкости;
- 2) пружинистые движения;
- 3) маховые движения;
- 4) статические напряжения;
- 5) пассивные упражнения.

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

- 1) статические упражнения для повышения пассивной гибкости;
- 2) упражнения для развития активной гибкости;
- 3) 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 24,7 %. В упражнении «Шпагат» прирост показателей – 19,6%. Общий уровень развития гибкости у спортсменов экспериментальной группы увеличился на 11,9 %.

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.