

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

Кафедра теоретических основ и физического воспитания

**КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ СЁТОКАН**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 403 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Новичкова Евгения Александровича

Научный руководитель

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Занятия спортивными и боевыми единоборствами в нашей стране за последнее время обрели широкую популярность. Основными факторами, определяющими интерес молодежи к боевым искусствам, являются: привлекательность для современного молодого человека самого культурного феномена (в том числе ориентация на единство физического и духовного развития человека, имеющая под собой мощную духовно философскую доктрину); внешняя красота и эстетика движений; ориентация на здоровый образ жизни и ценность долголетия; связь боевых искусств с другими искусствами; ритуальность; медитация; возможность научиться защищаться физически и психологически; стремление к подражанию природе, к единению с ней. Интерес также стимулируется фактором моды, которая во многом поддерживается количеством всевозможных реклам.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом.

Стремление быть сильным, крепким, физически выносливым должно помогать современным школьникам работать над собой, самосовершенствоваться и добиваться новых результатов. Поэтому необходимо, чтобы занятия спортом вошли в моду у нынешних детей, как были они в моде у их родных в шестидесятые годы.

Каратэ - это система знаний, которая необходима для полного развития личности, как духовной, так и физической. Для детей это: отличный способ

научиться быстро, адаптироваться в незнакомой команде; развить стрессоустойчивый характер; научиться терпению; дисциплине; независимости; культуре поведения.

Занятия каратэ у детей способствуют развитию памяти, координации, концентрации, укреплению организма, формированию красивого тела благодаря разумным физическим нагрузкам.

Дети становятся более уверенными в своих способностях, проводят больше времени со своими сверстниками, а не сидят перед компьютером, учатся преодолевать лень и амбиции. Занимаясь каратэ, ребенок знакомится с правилами техники безопасности и самозащиты, он защищен от безделья и различных негативных влияний нашей жизни.

Таким образом, **актуальность** нашего исследования обусловлена потребностью комплексной подготовки каратистов Сетокан через гуманистическую, культурологическую и физическую составляющую тренировочного процесса;

Объект исследования: процесс комплексной подготовки каратистов Сетокан.

Предмет исследования: уровень комплексной подготовленности юношей-каратистов: физической, морально-нравственной и волевой.

Цель: изучить комплексную подготовленность юношей, занимающихся каратэ Сетокан на тренировочном этапе подготовки.

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что создание оптимальных условий для реализации физического и духовно-нравственного развития бойцов каратэ Сетокан, разностороннего совершенствования их физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств будет способствовать воспитанию общественно активной личности.

Для достижения этой цели необходимо выполнить следующие **задачи**:
-провести анализ литературных источников по теме исследования;

- установить уровень духовно-нравственного воспитания бойцов каратэ Сетокан;
- определить морально-волевые качества по самооценке каратистов;
- определить уровень физической подготовленности каратистов.

Методы и методики исследования: в ходе исследования применялись методы теоретического анализа и обобщения литературных данных. Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической статистики.

В качестве основных использовались методы опроса (анкетирование, беседа), тестирования, наблюдения, а также анализа документации.

Духовно-нравственное воспитание – педагогически организованный процесс усвоения и принятия обучающимся базовых национальных ценностей, освоение системы общечеловеческих ценностей и культурных, духовных и нравственных ценностей многонационального народа Российской Федерации.

Духовно-нравственное воспитание является неотъемлемой частью общего учебно-воспитательного процесса, выполняемого в системе отечественного образования, которое представляет собой отношение человека к Родине, обществу, коллективу, людям, и соответственно, развитие качеств: патриотизма, толерантности, товарищества, активного отношения к действительности, глубокого уважения к людям.

Духовно-нравственное воспитание заключается в воздействии учителя на воспитанников и в их ответных действиях, т.е. в усвоении ими нравственных понятий, в переживании своего отношения к нравственному и безнравственному в поступках и во всем поведении.

Осложнение духовно-нравственной обстановки в нашем обществе связано, в первую очередь, с отсутствием у подрастающего поколения положительных жизненных ориентиров. Сегодня материальные ценности превосходят духовные, поэтому у подростков изменены представления о доброте, милосердии, великодушии, справедливости, гражданственности,

патриотизме. Младших школьников и подростков различает эмоциональная, волевая и духовная незрелость. Высокий уровень детской преступности вызван общим ростом агрессивности и жестокости в обществе. Низкая нравственность, грубость, наркомания, алкоголизм, а также культ насилия, эгоизма и обмана и многие другие пороки нашего времени – все они разрушают и человека, и общество, и государство. Поэтому сегодня первоочередной задачей воспитания является – не позволить разрушить личность подростка.

Каратэ Сетокан является самым популярным стилем каратэ не только в Японии, но и во всем мире, и относится к четырем крупнейшим, наряду с Вадо-рю, Годзю-рю и Сито-рю. Сётокан является вариантом адаптированного Шури-тэ и является его прямым наследником, поскольку Г. Фунакоси тщательно переработал систему, которую он изучал у своих учителей.

Стиль каратэ Сетокан был включен в правительственные программы обучения во многих странах и в Японии с 1902 года, что отчасти объясняет рекордную продолжительность жизни его жителей.

Цель Сетокан каратэ - дать каратэ (каратэ-до) возможность победить врага в реальном бою. Сетокан- это классический стиль, с момента основания и до сих пор самый распространенный и полированный в мире. Он открыт и не имеет секретов - здесь огромное количество книг (в том числе на русском языке) и видеопродукция. Многие именитые мастера преподают во всех странах мира. Стиль чрезвычайно разнообразен.

Сетокан является относительно более сложным стилем, чем другие, по нескольким причинам:

1. Это стиль каратэ, требующий хорошей физической подготовки.
2. Выполнение каждого технического метода должно одновременно содержать несколько параметров.
3. Программа обучения довольно длинная, сложная и объемная. Знание более двадцати ката необходимо.

Занятия по Сетокан каратэ могут вызвать значительные положительные изменения в физическом, психологическом и эмоциональном развитии ученика. Так как методы обучения Сетокан-каратэ основаны на законах природы, тело ученика может легко адаптироваться к реализации фундаментальных техник, так что ученик может достичь пика своего физического развития.

Особенности влияния занятий Сетокан каратэ на организм ребенка, его двигательные и духовные качества включают следующее:

- разностороннее воздействие на организм. При изучении техники каратэ функции всех органов успешно улучшаются. Таким образом, с помощью каратэ решаются задачи общего физического развития и разностороннего улучшения двигательных способностей человека;

- всестороннее и гармоничное развитие функциональных качеств. Использование в процессе обучения разнообразных технических элементов способствует развитию силы, гибкости, выносливости;

- местное воздействие на определенную группу мышц, суставов, связок. Он определяется требуемой точностью определенных приемов в процессе обучения и способствует развитию координационных способностей и формирующих качеств, а также позволяет успешно исправлять недостатки физического развития;

- прогресс физических и духовных качеств. Это обеспечивается организацией учебного процесса по принципу последовательного решения конкретных задач с использованием разнообразных методических приемов.

Стиль каратэ - это не просто спорт или система, а боевое искусство, сочетающее в себе "жизненный путь" самосовершенствования духа и тела. Занятия влияют на формирование характера ребенка — он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю и целеустремленности. Сертификация проводится два раза в год, когда соблюдаются стандартные стандарты для вышеперечисленных методов.

и постулатах «кодекса чести»;

- методика М. Рокича «Ценностные ориентации», которая способствовала определению духовно-нравственных приоритетов.

При проведении анкетирования «Нравственные понятия» подросткам необходимо было ответить на вопрос: «Как ты объяснишь/понимаешь такие понятие как: добро, зло, мужество, честь, уважение.

В ключе анкеты «Нравственные понятия» представлены уровни градаций нравственных характеристик личности каратистов, переработанные с учетом основополагающих понятий в каратэ:

Низкий уровень - отсутствие знаний о базовых постулатах «кодекса чести» бойца каратэ, эмоционального отклика, умения использовать их в конкретных боях, неумение применять в деятельности и жизни характеризует низкий уровень.

Средний уровень – наличие неполных знаний об основных ценностях бойца каратэ, выражение эмоционального отклика на них, наличие малого практического опыта.

Высокий уровень предполагает полный объем знаний, наличие интереса и эмоционального отношения к ценностям, наличие большего практического опыта, следование базовым ценностям.

Исходя из результатов, можно сделать положительный вывод о духовно-нравственных ориентирах, потому что первые три места занимали здоровье, любовь, наличие друзей, семья, что говорит о достаточном уровне развития. Такие приоритеты, как материально обеспеченная жизнь, развлечения, карьера отошли у ребят на дальний план.

Проанализировав ответы каратистов, мы видим, что у ребят есть представления о духовно-нравственных постулатах, но большинство ответов очевидны, без более глубоких разъяснений.

Применяемая в тренировочных практиках каратэ Сетокан система формирования волевых качеств учеников-подростков состоит их трёх основных векторов воздействия:

– формирование начальных знаний, умений и навыков использования ценностных ориентиров в повседневной и соревновательной жизнедеятельности;

– включение механизмов воздействия на учеников посредством педагогического «требования», «поощрения и наказания», «сравнения», разработки духовно-педагогических ситуаций в плане волевого становления учеников каратэ Сетокан, как направления боевых искусств Востока;

– постоянное духовно-педагогическое взаимодействие инструктора-преподавателя с единоборцами (учителя с учениками); задания, основанные на силе воле и её развитии и т.д.

В связи с этим в рамках нашего исследования четко прослеживается прямая зависимость между уровнем нравственной воспитанности и уровнем их скоростно-силовой подготовленности.

В теоретическом аспекте результаты исследований дают объективное представление о закономерностях комплексной подготовленности юношей, занимающихся каратэ Сетокан на тренировочном этапе подготовки. Создается возможность для дальнейшего совершенствования скоростно-силовой подготовленности каратистов через повышение уровня его духовно-нравственной воспитанности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Каратэ представляет собой гармоничное сочетание физического и духовного начал в человеке является само собой разумеющимся фактором в восточных боевых искусствах, отличающихся комплексной системой психологической подготовки, где существует целостный взгляд на человека и на окружающую его действительность, которую он, в силу своих развитых физических, моральных и психологических качеств и при направляющем действии силы и чистоты сознания, способен изменить в лучшую сторону, создавая таким образом гармонию в самом себе и в окружающем его мире.

В настоящем исследовании установлено, что:

- У каратистов Сетокан в достаточной степени сформированы основные понятия духовно-нравственной воспитанности.
- Физическая подготовленность каратистов с достаточным уровнем нравственной воспитанности выше, чем у каратистов с недостаточным уровнем нравственной воспитанности, в большей степени это в подтягиваниях на 18%, но каратисты с достаточным уровнем нравственной воспитанности уступают в подъёме туловища на 2.1%.
- Духовно-нравственные приоритеты каратистов-сетокан: целеустремленность смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, самообладание и выдержка выше у каратистов с достаточным уровнем нравственной воспитанности
- В теоретическом аспекте результаты исследований дают объективное представление о закономерностях комплексной подготовленности юношей, занимающихся каратэ Сетокан на тренировочном этапе подготовки. Создается возможность для дальнейшего совершенствования скоростно-силовой подготовленности каратистов через повышение уровня его духовно-нравственной воспитанности.