

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ КУДО (ДАЙДО ДЗЮКУ)»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ибрагимовой Людмилы Владимировны

Научный руководитель
ассистент

_____ М.Ю. Рагулина

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин

Саратов 2021

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.

Адзума Такаши, как лучший ученик, перерос своего учителя, основателя кекусинкай карет, Масутацу Ояму. Адзума Такаши был обладателем прозвища «Танк», по жизненному же пути он шел как философ. Разработанный Такаши личный и универсальный стиль контактного боя вначале получил название Дайдо Дзюку Карате До. Его школа, открытая в частном порядке, в переводе носила название «школа великого пути» и вскоре после открытия стала необычайно популярной в Японии, а затем и за ее пределами. Год от года, посредством соревнований, последователей, как и победителей из разных стран мира становилось все больше, что свидетельствует о популяризации нового вида боевого искусства.

Кудо интересно тем, что в нем собраны воедино элементы карате, дзюдо и даже бокса.

Помимо того, что кудо — это боевое искусство, оно так же носитель определенной философии, как почти все пришедшее с востока. Так как кудо разновидность карате — философия созвучна и так же базируется на даосизме, буддизме и йогических практиках. Даосизм подарил кудо

Кудо, помимо того, что является боевым искусством, так же является носителем определенной философии.

«Кудо» состоит из двух иероглифов: «Ку» обозначает «открытое сознание», «До» - «путь», соответственно адаптированное название «Путь открытого сознания». Разумеется, в таком названии сокрыт глубокий философский смысл.

Кудо по праву считается одним из самых эффективных стилей, совмещающая в себе все самое лучшее из разных видов боевых искусств.

Сам Адзума Такаши, объясняя сущность кудо, говорил следующее: «Не существует врат, ведущих к Великому Пути. Каждый должен построить такие

врата в своем сердце, следуя к совершенству собственной дорогой».¹ Размышляя над такой формулировкой подхода к бою, можно однозначно утверждать, что кудо про ненасилие, но про избираемый каждым человеком путь.

В кудо предусмотренная своя клятва Додзё кун. Дается она в начале и/или в конце тренировки. В адаптированном переводе звучит она следующим образом: «Клянусь, что через учение кудо я буду воспитывать силу духа и тела, гармонично развиваться и достигать мастерства! Клянусь стать настоящей личностью и внести свой вклад в развитие общества».

Философия восточных единоборств основана на взаимосвязи элементов из буддизма, даосизма, медитативных практик из йоги. Именно выборка элементов делает восточную философию единоборств абсолютно обособленными от тех направлений и верований, на которой она основана. Этакий парадокс заложен именно в этом миксе установок, движений и философий. Мастера восточных единоборств определяют, что уважение к любой вере быть должно, однако, каждому необходимо оставаться независимыми от любой веры. Это означает, что человек должен сам определять свой жизненный путь, не под диктовку, но в союзе и уважении к догмам, иначе нет мотивации нести ответственность за свою жизнь.

Основной целью кудо является тренировка разума через развитие тела, развитие духа через совершенствование тела. Разум, дух и тело образуютместилище той силы, которую используют в повседневной жизни, для осуществления побед, а победа в кудо, как говорят мастера — это, прежде всего, победа над собой.

В кудо так же существует собственный этикет, основанный на определенных ритуалах, имеющих название «Гирэй». Данные ритуалы установлены для повседневного (ежетренировочного) поведения в Додзё.

Ритуал приветствия и прощания состоит в среднем из 10 действий. Все взаимодействие осуществляется по команде тренера (сенсея). Ритуал

¹ <http://martialartsworld.ru/>

приветствия включает в себя команду «Мокусю» (5 позиция), после которой борцы погружаются в медитацию, необходимую для настройки на последующую тренировку. По команде «Мокусю — ямэ» - медитация плавно завершается.

Медитация в карате не имеет чисто духовного или религиозного смысла. Ее основной функционал в очищении сознания и умиротворении борца, а так же в очищении его разума от посторонних мыслей и эмоций. Без внутреннего умиротворения и готовности полностью включиться в процесс тренировки пострадает качество как освоения техники так и концентрации внимания, что может повлечь ослабление стратегии и травматизм.

Даосизм подарил философии кудо (карате) постулат о том что, если все в мире в своей сумме равно нулю, то и каждый отдельный элемент равен нулю. Однако в карате философское рассуждение пошло дальше и вывело постулат, что при той же логике человек равен всей вселенной, включая всю силу и потенциал Вселенной. Именно этот постулат послужил появлению сакрального «Пути». Идя только по верному пути можно получить ту самую силу Вселенной.

Отходя от высокопарных рассуждений, именно медитация позволяет человеку сконцентрироваться на прохождении его «Пути». Она помогает овладеть «ки» (*энергия вне и внутри человека*), очистить и умиротворить «син» (*дух человека*), что крайне необходимо для единения морального, духовного и физического планов человека. А единение такое осуществляется совсем не в физическом мире.

Так же основным принципом даосизма является мягкое воздействие для достижения эффективного результата. Даосизм про терпение и спокойное построение. Прекрасным адаптированным примером этого принципа служит русская поговорка: «Капля камень точит». Спокойное течение в рамках пути не подразумевает насилия и запретов. Важны осознанность, моральность и приверженность принципам. При умении приспособливаться к миру, нужно оставаться верным самому себе в своем пути. Кстати именно в этом очень

важна нравственность сенсея и семьи, так как именно им предстоит закладывать основные постулаты начинающегося «Пути» и дальнейшая реализация — ответственность идущего, но изначальные ориентиры и ценности — все таки остаются за теми, кто их транслирует в формирующуюся психику.

Автор не хочет сказать, что человек не может изменить изначальному курсу, но, в идеале, проще развиваться, не отвлекаясь на рефлексию.

Буддизм подарил философии кудо (карате) понятия «нирвана» и «дзен». Согласно этой религии человек через медитацию способен на время покинуть «сансару» (жизненный круг) и погрузиться в «нирвану» (покой). Одним из путей попадания в нирвану, в некоторых трактовках учения буддизма является путь укрепления тела и духа во имя высшей цели. Медитация же является проводником для синтеза частей всего этого пути.

Состояние же «дзен» - это полное принятие мира во всех его проявлениях.

Подводя итоги всему вышесказанному можно сделать следующие выводы философских принципах кудо: ненасилие; гармония со всем миром во всех его проявлениях; мульти -религиозная база (уважение и терпимость); сила внутри, подвластная каждому; свобода выбора своего «пути». По мнению Автора, философская база кудо (карате) прекрасна именно своей моральностью, уважением и терпимостью, что позволяет восточным единоборствам оставаться лидерами по содержанию в симбиозе с эстетикой и спокойствием.

Кудо – сравнительно молодое боевое искусство для России. Первый клуб, в котором проводились занятия по данному направлению, был открыт только в 1993 году. В Москве кудо появилось только в 2000-х годах. Однако, это не помешало кудо стать интересным широкой массе людей. С каждым годом все больше желающих заниматься этим видом спорта: в него, помимо молодых мужчин, включаются и дети, и девушки и даже женщины.

Актуальность. Возрастающая популярность кудо требует

совершенствования физической подготовки, от которой зависят спортивные достижения, а так же повышения внимания к глубинному смыслу самого кудо. Среди основных слагаемых 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 кудо является хорошая подвижность суставов, что подразумевает обязательное развитие гибкости борца.

Проблема исследования. Минимальное количество научно обоснованных методических рекомендаций по организации тренировочного процесса в кудо.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс занимающихся кудо.

Предмет исследования: физическая подготовка борцов кудо с основным упором на развитие гибкости, а так же 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 кудо.

Задачи исследования:

1. Изучить научную и научно-методическую литературу по проблеме развития гибкости в кудо.
2. Выявить основные средства и методы развития гибкости в кудо.
3. Разработать упражнения, ориентированные на развитие гибкости 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: использование в учебно-тренировочном процессе борцов кудо комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости, позволит повысить уровень ее развития и окажет положительное влияние на качество исполнения технико-тактических действий в кудо.

Исследование и экспериментальная работа осуществлялись в несколько этапов:

1-й этап – на основе аналитики литературы производилась разработка упражнений, направленных на развитие гибкости.

2-й этап – предварительные исследования для коррекции содержания и определения объема экспериментальной программы.

3-й этап – осуществление экспериментальной программы.

4-м этап – обработка и аналитика полученных результатов.

Исследование проводилось в спортивном зале на базе Клуба единоборств «Кобра» с августа 2020 по февраль 2021 г.

Проверка эффективности экспериментальной программы (блока развития гибкости) у занимающихся кудо от 7 до 9 лет осуществлялась в процессе педагогического эксперимента. По итогам предварительных исследований было сформировано две группы: контрольная (n=10 чел.) и экспериментальная (n=10 чел.)

Программа спортивной школы по кудо не устанавливает конкретные требования к содержанию тренировочного процесса. В занятия экспериментальной группы были дополнены предложенным автором комплексом упражнений. На основании полученных результатов были сделаны выводы, изложенные в заключении бакалаврской работы.

Гибкость развивается при регулярности тренировки и существенного

количества повторений. Для того чтобы избежать однообразности и монотонности многократного повторения, а также предотвратить адаптационные последствия, которые могут наступить после длительного выполнения одних и тех же упражнений, следует подбирать упражнения, несколько различающиеся по форме, но одинаковые по воздействию на мышцы.

Регулярность тренировочно процесса с постепенным увеличением нагрузки влечет повышение предельной амплитуды в каждом упражнении. Необходимо быть внимательным, чтобы вовремя почувствовать боль. При этом необходимо учитывать, что боль может быть двух видов – приятной и неприятной, режущей.

Сравнительный анализ полученных данных, свидетельствует о том, что тренировка борцов кудо, организованная по разработанным упражнениям, ориентированным на развитие гибкости и подвижности основных суставов, обеспечивает более эффективное развитие общих и специальных физических качеств, а также уровня технико-тактической подготовки.

Успешность защиты в боевом поединке напрямую связано с амплитудой движений обеих сторон поединка. К примеру, при осуществлении захвата стопы соперника и последующем поднятии его ноги вверх с целью опрокидывания соперника на спину, хорошая растяжка атакуемого (предельная амплитуда его движений) способна обеспечить ему максимальный подъем захваченной ноги без потери равновесия, что, в свою очередь, позволяет как уйти от атаки, так и произвести контратаку.

Результаты проведенного Автором исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. По результатам проведенного анализа научно — методической литературы, посвященной изучению проблематики развития гибкости в карате и ,в частности, в кудо показал:

- в теории и методологии физической культуры, гибкость рассматривается как морфо - функциональное свойство опорно-

двигательного аппарата, устанавливающее предел в движении каждого отдельного звена тела. Специфика кудо, как боевого искусства, состоит в том, что его основой является большое количество сложно - координационных и широко — амплитудных движений, что обуславливает повышенное требование, в данном виде боевых искусств, к такому параметру физической подготовки как гибкость.

- Проблематика рациональности структуры тренировочного процесса в кудо , в частности разработка тренировочных средств для всесторонней подготовки (общая и специальная физическая, технико-тактическая) спортсменов не имеет должного научного обоснования. Научно обоснованные и задокументированные методики по организации тренировочного процесса, направленного на целенаправленное развитие гибкости в тренировочном процессе кудо, на сегодняшний день, не сильно распространены.

2. Для органичного и поступательного развития физического параметра «гибкость» со стороны тренера необходимо крайне важно определить оптимальность пропорций даваемых подопечным упражнений на растяжку, а так же следить за соблюдением индивидуальной нагрузки каждого подопечного. Фактически со стороны тренера необходим индивидуальный подход к физическим параметрам и показателям каждого занимающегося.

3. Основными средствами и методами развития гибкости в кудо являются:

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

4. На основе теоретического обоснования Автором разработан и реализован на практике комплекс упражнений, ориентированный на развитие гибкости у занимающихся кудо. 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).

При анализе результатов эксперимента обеих групп выявлено, что экспериментальная группа, занимавшаяся с добавлением в обычную программу тренировочного процесса предложенного комплекса упражнений показала более высокий уровень развития гибкости, нежели контрольная группа.

Спортсмены экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты:

- в тесте «Мостик» прирост показателей — 11,6 %.
- в тесте «Шпагат» прирост показателей – 10,9 %.
- в тесте «Наклон вперед» прирост показателей – 25,3%
- общий уровень развития гибкости у спортсменов экспериментальной группы увеличился на 16 %.

Вышеуказанные результаты свидетельствуют о эффективности предложенной Автором методике как в части развития гибкости у борцов кудо, так и на увеличение их общефизической подготовленности.