

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Тульский государственный университет»

16+

ISSN 2305-8404

ИЗВЕСТИЯ
ТУЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
УНИВЕРСИТЕТА

Физическая культура. Спорт

Выпуск 1

Тула
Издательство ТулГУ
2016

Известия ТулГУ. **Физическая культура. Спорт.** Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2016. 254 с.

Представлены научные публикации по актуальным проблемам физической культуры и спорта, в которых рассматриваются вопросы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Материалы предназначены для научных работников, преподавателей, студентов и аспирантов, специализирующихся в области физической культуры и спорта.

Редакционный совет

М.В. ГРЯЗЕВ – председатель, **В.Д. КУХАРЬ** – зам. председателя, **А.А. МАЛИКОВ** – отв. секретарь, **В.В. ПРЕЙС** – главный редактор, **И.А. БАТАНИНА**, **О.И. БОРИСКИН**, **А.Ю. ГОЛОВИН**, **В.Н. ЕГОРОВ**, **В.И. ИВАНОВ**, **Н.М. КАЧУРИН**, **В.М. ПЕТРОВИЧЕВ**.

Редакционная коллегия

В.Н. Егоров (отв. редактор), Е.Д. Грязева (зам. отв. редактора), С.А. Архипова, Ю.Л. Веневцева, Г.Н. Германов, В.А. Ермаков, А.Д. Скрипко, А. Стула, Н.Н. Чесноков, М.Г. Суханова (отв. секретарь)

***Подписной индекс 11912
по Объединенному каталогу «Пресса России»***

Сборник зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). ПИ № ФС 77-61105 от 19 марта 2015 г.

«Известия ТулГУ» входят в перечень ведущих научных журналов и изданий, выпускаемых в Российской Федерации, в которых должны быть опубликованы научные результаты диссертаций на соискание ученой степени доктора наук

КАРАТЭ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

М.С. Скляр

Проведен анализ видов боевых искусств, развитых на Украине. Исследовано положительное влияние занятий каратэ на двигательную активность человека. Раскрыто содержание каратэ как вида боевых искусств и его основные средства, использование которых позволит повысить двигательную активность как учащейся молодежи, так и других слоев населения.

Ключевые слова: занятия, каратэ, содержание, средства, движение, активность, техника.

Одной из форм реализации естественной потребности учащейся молодежи в движениях могут быть восточные боевые искусства. Проведенные исследования [10] показали, что у школьников, которые регулярно посещают занятия по восточным единоборствам: меньше проблем связанных, с гиперактивностью; лучшие показатели психического здоровья; выше оценки по поведению и предметам; меньше стеснительности и больше уверенности в себе; меньше агрессивности; более тесные и теплые отношения между родителями и детьми. Таким образом, выбранное восточное боевое искусство может выступать одним из средств повышения двигательной активности ученика общеобразовательной школы и дополнять традиционную систему физического воспитания, потому сформулированная тема исследования является актуальной и своевременной для сегодняшнего раскрытия.

Анализ последних исследований и публикаций отметил положительный эффект от занятий боевыми искусствами [6, 10, 12]. Различные аспекты практики каратэ обосновывались в работах следующих авторов [2, 3, 6-9, 11, 12, 15]. Однако проблемы использования занятий каратэ как формы двигательной активности до сих пор не раскрывались. Это уменьшает наличие научно обоснованных средств физкультурно-оздоровительной направленности для различных групп населения. Поэтому в данной статье осуществляется анализ данного направления.

Цель исследования – раскрыть значимость использования занятий боевыми искусствами и в частности каратэ как формы двигательной активности.

Изложение основного материала исследования. На современном этапе развития общества восточные боевые искусства получили большую популярность в мире и насчитывают более 1500 разновидностей. В каждой стране практикуются как свои национальные виды борьбы [14], так и многочисленные системы восточных боевых искусств, прошедших

многовековой путь адаптации. По формулировке [12], боевые искусства – это различные системы единоборств и самозащиты преимущественно восточноазиатского происхождения; развивались они главным образом как средство ведения рукопашного поединка. Большинство восточных боевых искусств практикуются преимущественно в виде выделенных спортивных упражнений, ставящих целью физическое и духовное совершенствование человека. Несмотря на содержательную особенность, они группируются по направлениям, видам, стилями и школам. Динамично развиваются в Украине следующие восточные боевые искусства [4, 5, 11, 12, 14], среди которых: айкидо, вьетводао, джит-кун-до, джиу-джитцу, дзюдо, каратэ, кунг-фу, тайский бокс, тхэквондо, у-шу и др.

Одним из видов большого разнообразия восточных боевых искусств является каратэ. По данным [4], каратэ-до (по япон. «Путь пустой руки») – это боевое искусство, основанное нао. Окинава, где сформировались различные стили каратэ, раскрыты в источниках [3, 7]. Впоследствии, некоторые стили начали практиковаться в Японии [7, 11].

Важной причиной популярности каратэ во всем мире является его доступность. По утверждению [4], каратэ может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Его можно практиковать медленно или быстро, мягко или жестко, с напряжением или спокойно, в любое время суток. По своему содержанию каратэ – это система защиты и нападения без оружия, в которой применяются удары и блоки руками и ногами, захваты и броски. Средствами каратэ является базовая техника «Кихон», формальные комплексы базовой техники «Ката», боевая техника «Кумитэ». Они включают следующий педагогический смысл.

Кихон – это фундаментальный способ освоения базовой техники. Базовая техника формирует основу каратэ [4, 6, 15]. Процесс обучения базовой техники продолжается несколько лет, а совершенствование в течение всей жизни. При выполнении базовой техники закладывается дальнейшее развитие, направленное к осознанию и чувство центра тяжести (по япон. «Тандэн»), правильной позиции, обеспечивающей баланс и укрепления важнейших мышечных групп. Ритмизация движения и дыхания способствует правильной координации в выполнении техники, повышение ее эффективности. Попутно формируются навыки управления выносливостью и концентрации, способность перехода в измененные состояния сознания. Специальные умения и навыки закладываются при постоянной работе в кихон, и уже в более сложных разделах подготовки закрепляются и развиваются.

Ката – это традиционные «формы» боевого искусства. Боевые движения ката отражают противодействие нескольким условным противникам. По утверждению [1, 9], это средство каратэ является

важнейшим инструментом приобщения к древним традициям и является неотъемлемой частью обучения через самопознание. Поэтому на занятиях по каратэ целесообразно отводить больше времени изучению деталей ката и совершенствованию отдельных движений, согласованию их с правильным дыханием и концентрацией.

Кумитэ в концепции каратэ имеет особое значение. Виды и формы кумитэ различные [2, 13]. Поединки, проводимые по спортивным правилам, позволяют относительно безопасно усложнять задачи, постепенно снимать ограничения и использовать травмоопасную технику. Условий, в которых ведутся спортивные поединки, вполне достаточно, чтобы каратист мог испытать реальность единоборства и продемонстрировать собственное превосходство. Несмотря на бескомпромиссную борьбу и эмоциональные проявления, в процессе поединков по каратэ большое значение придается соблюдению уважения к своему сопернику. Таким образом, практика кумитэ – это важнейшее и наиболее специфическое средство единения военного ремесла и боевого искусства, во время которого в учебных поединках приобретает мастерство самозащиты, а в соревновательном противостоянии накапливается бесценный опыт побед и поражений.

С помощью приведенных средств каратэ развиваются координационные способности тех, кто занимается, уменьшаются отклонения внутренних органов и тому подобное. Благодаря многократному повторению различных переворотов, вращений, прыжков в каратэ повышается адаптация организма к необычным положениям тела. С помощью комплекса упражнений, в которых каратист формирует двигательные качества, такие, как гибкость, прыгучесть, равновесие, учась двигаться назад и вперед, влево и вправо, вверх и вниз свободно и универсально.

Таким образом, определена положительная значимость использования занятий боевыми искусствами и, в частности, каратэ, как формы двигательной активности. Подробно освещены средства каратэ, которыми являются базовые и боевые техники.

Список литературы

1. Арнейл С., Танюшкин А.И., Фомин В.П. Ката Кёкусинкай применение в самозащите. М.: IFK, 2003. 104 с.
2. Баранов М.В. Характеристика эффективности индивидуализированной технико-тактической подготовки спортсменов каратэ-до с учетом стилей ведения поединков // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2011. № 2. С. 98–101.
3. Бишоп М. Окинавское каратэ. М.: ФАИР-Пресс, 2001. 304 с.

4. Вернер Л. Энциклопедия боевых искусств / пер. с нем. А.В. Волкова. М.: АСТ-Астрель, 2007. 927 с.
5. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. М.: ФАИР-Пресс, 2000. 544 с.
6. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до. Ростов н/Д : Феникс, 2007. 240 с.
7. Кусій В.М. Окінавське Годзю-Рю Карате-до: навч. прогн. Одеса: Южноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського, 2006. Вип. 1. 178 с.
8. Микрюков В.Ю. Каратэ-до: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. М.: АСТ-Астрель, 2008. 429 с.
9. Пфлюгер А. Шотокан карате-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. М.: ФАИР-Пресс, 2004. 132 с.
10. Романенко В.А. Психофизиология агрессивности. Донецк: Изд-во ДонНУ, 2010. 142 с.
11. Саенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: монографія. Луганськ: СПД Резніков В.С., 2012. 404 с.
12. Саенко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств: монографія. Луганськ: СПД Резніков В.С., 2011. 440 с.
13. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / под ред. А.Ф. Шарипова, О.Б. Малкова. М.: Физкультура и спорт, 2007. 224 с.
14. Тарас А.Е. Боевые и спортивные единоборства: справочник. Минск: Харвест, 2003. 640 с.
15. Хики П. Каратэ. Техника и тактика. М.: Эксмо, 2006. 208 с.

Скляр Максим Сергеевич, канд. пед. наук, доц., ollmpian_max@mail.ru, Украина, Луганск, Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко

KARATE AS A MEANS OF INCREASING THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

M.S. Sklyar

Analysis of martial arts developed in Ukraine. Studied positive karate influence on the motor activity of man. The content of karate as a form of martial arts and its fixed assets, the use of which will increase the motor activity as students and other segments of the population.

Key words: training, karate, content, tools, movement, activity, machinery.

Sklyar Maxim Sergeevich, candidate of pedagogical Sciences, assistant professor, ollmpian_max@mail.ru, Ukraine, Lugansk, Lugansk State University named after Taras Shevchenko

<i>Никонов В.Т., Файзрахманов И.И.</i> Использование подвижных игр с нестандартными заданиями при проведении уроков физической культуры	84
<i>Орешкина Е.Ю., Чернова А.О.</i> Особенности применения энергосберегающих технологий на уроках физической культуры	89
<i>Панфилов О.П., Борисова В.В., Шестакова Т.А., Титова А.В.</i> «Антропоспорткультура» как требование сегодняшнего дня в физкультурном образовании.....	95
<i>Патрушева Л.В.</i> Влияние оздоровительной аэробики на успеваемость и здоровье студенток вуза.....	104
<i>Петрук О.И., Леонтьева М.С.</i> Теоретическое обоснование методики адаптивного физического воспитания детей-сирот с интеллектуальными недостатками	109
<i>Скляр М.С.</i> Каратэ как средство повышения двигательной активности учащейся молодежи.....	115
<i>Суриков А.А., Кожанов В.И.</i> Исследование интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой.....	119
<i>Туревский И.М., Бородаенко В.Н.</i> Подготовка студентов по комплексу ГТО в процессе модернизации формы работы кафедр физического воспитания	125
<i>Чапурин М.Н., Симзяева Е.Н.</i> Коррекция морфофункционального состояния студенток с учетом соматотипа занимающихся шейпингом.....	132
<i>Чухно П.В., Ахметов А.М., Денисенко Ю.П., Школьникова Л.Е., Гераськин А.А., Андрущишин И.Ф.</i> Особенности физического воспитания младших школьников с нарушениями речи.....	139

СПОРТ

<i>Гамалий В.В., Шевчук Е.Н.</i> Технико-тактическая подготовка фехтовальщиков на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования	146
<i>Денисенко Ю.П., Яценко Л.Г.</i> Релаксационная тренировка в повышении эффективности специальной физической работоспособности спортсменов.....	157