

# ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ (НА ПРИМЕРЕ КЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ)

**А.А. Головнин, А.Н. Савчук**

*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Рассматривается влияние боевых искусств на формирование личности школьника на примере кёкусинкай каратэ. Почему большинство школьников выбирают именно полноконтактные системы боевых искусств. Представлены показатели физической подготовленности и показатели функционального состояния учащихся девятых классов, занимающихся полноконтактным видом единоборств.

*Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, совершенство, развитие личности, единоборства, кёкусинкай каратэ.*

**Введение.** Занятия восточными и боевыми единоборствами в нашей стране за последнее время обрели широкую популярность как среди мужского, так и среди женского населения. При этом занимающиеся в подавляющем большинстве преследуют цель оздоровления и овладения навыками и техникой самообороны. Внимание к занятиям единоборствами как способу борьбы с гипокинезией, формирования двигательной культуры в детском и подростковом возрасте и методу оздоровления на более поздних этапах онтогенеза уделяется значительно меньше.

Анализ теоретических и практических аспектов школьной физической культуры показывает, что при использовании упражнений с элементами восточных единоборств во многих учебных заведениях (лицеях, колледжах, гимназиях и др.) устраняется ряд трудностей и проблем в физическом воспитании школьников. Это связано с тем, что единоборства у школьников вызывают большой интерес и они с удовольствием занимаются этими видами спорта. В ходе проведенного анкетирования нами было опрошено 1008 школьников 9–11-х классов г. Красноярск и Красноярского края (614 мальчиков и 394 девочки). С удовольствием занимаются каратэ 41 % мальчиков и 17 % девочек. Причем к тренеру ученики приходят добровольно, а к учителю по обязательному расписанию не всегда с охотой. По нашим данным, лишь 37 % мальчиков и 43 % девочек удовлетворены видами спорта, которыми они занимаются по школьной программе.

Таким образом, несмотря на многочисленные научные и методические разработки по физической культуре в школе, интерес детей и подростков к занятиям физическими упражнениями крайне низок. В то же время, отмечая огромный интерес школьников к занятиям восточными единоборствами, можно заметить, что эти виды еще не получили должного распространения в образовательных учреждениях. В большинстве школ отсутствуют хорошие специалисты по восточным единоборствам, очень мало научных разработок, методик и программ по отдельным видам единоборств.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества в его дальнейшем развитии и исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности средствами восточных единоборств предполагает овладение школьниками основами физической культуры и специальными упражнениями из каратэ, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, физическое совершенство, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, а также умения и навыки техник самообороны в приемах каратэ (и др. видах систем рукопашного боя, единоборств и боевых искусств), мотивы и способы (умения) осуществлять оздоровительную и соревновательную деятельность [2, 5].

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию, совершенствованию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, а также умениям и навыкам техник самообороны, единоборств и боевых искусств;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей к выполнению специальных упражнений из каратэ и других видов боевых искусств;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, спорта и боевых искусств;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и повышения работоспособности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, нормализация психических процессов и свойств личности, т. е. воспитание физически и духовно гармонично развитой личности.

Рассмотрим воздействие восточных единоборств на организм школьников (на примере кёкусинкай каратэ).

Занятия восточными единоборствами открывают перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику.

Систематические занятия каратэ способствуют формированию таких важных качеств, как концентрация и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость и решительность учащихся.

Обсуждая эффективность разных вариантов организации учебного процесса, можно утверждать, что восточные единоборства в системе физического воспитания повышают заинтересованность учащихся в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни.

С этих позиций восточные единоборства в системе физического воспитания формируют у детей школьного возраста не только физические, но и нравственно-этические качества.

В восточных единоборствах существуют обоснования движений с позиции биомеханики, которые по своей структуре отличаются от движений в других видах спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося [1].

Главное преимущество каратэ состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения каратэ положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают вынос-

ливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию. Благоприятное влияние на нервную систему оказывает способность сосредоточивать внимание при выполнении приёмов.

При регулярных занятиях каратэ происходит укрепление сердечно-сосудистой системы за счет увеличения сердечной мышцы, вследствие чего сердце может вытолкнуть больше крови в большой круг кровообращения.

**Организация и методы исследования.** В тренировочном процессе, наряду с развитием физических качеств при изучении восточных единоборств, применялись следующие методические направления и приемы:

- воспитание положительных психологических качеств: воли, решительности, выдержки, способности совершать хорошие поступки, уметь постоять за себя и друзей;

- акцентирование внимания учеников на морально-этическом аспекте каратэ (кодекс каратэ): поведение в зале, культура внешности, уважение к старшим, друг к другу и др. При соблюдении кодекса своевременно обращать внимание на нарушения;

- поддержание и укрепление связи с семьей, воздействие с ее помощью на решение всех воспитательных задач;

- проведение письменного и устного опроса после изучения теоретического материала для закрепления пройденных разделов.

В воспитательной работе – учет приобретенных ранее положительных качеств и норм поведения с применением методов убеждения, одобрения и похвалы, осуждения, порицания и неодобрения; показ на занятиях иллюстраций, фотографий знаменитых спортсменов России, олимпийских чемпионов и выдающихся людей; использование видеоаппаратуры с показом соревнований по видам спорта с акцентом на правильности выполнения технических элементов и т. д.; приведение положительных примеров, обращение внимания школьников на позитивные моменты в жизни, акцентирование внимания на неправомерном поведении людей, анализирование последствий плохих поступков и извлечение правильных выводов. На родительских собраниях необходимо проводить беседы с родителями об успеваемости ученика, его успехах и неудачах.

Формирование у школьников нравственности путем уважения к старшим, к товарищам, к сопернику в бою, умения достойно вести себя на занятиях и т. д. Применяя метод наказания, следует учитывать мнение коллектива, исключая оскорбления. После наказания не вспоминать о нем, сохраняя с учеником доброжелательные отношения. Метод поощрения применять не только к учени-

кам, которые добились успеха, но и к тем, которые добросовестно трудились на занятиях и показывали пример честных отношений, проявляли высокие нравственные качества – трудолюбие, ответственность, отзывчивость и помощь другим.

За учебный год в единоборствах (каратэ) рекомендуется пройти основные разделы, такие как: базовая техника (кихон), стойки, удары руками, удары ногами, защита (блоки). Освоить базовую технику перемещений (идоо), отработать комбинационную технику-тактическую подготовку (ката), освоить тактико-технические действия работы с соперником (сабаки) и обязательно использовать соревновательную подготовку (кумитэ, ката). Каждый раздел характеризуется развитием определенных групп мышц, физических качеств и требует различной физической, функциональной и психологической подготовки.

В целях проверки усвоения учебной программы и определения физической, функциональной и психологической подготовленности у школьников необходимо проводить соревнования по ката и кумитэ, а также сдавать экзамены на пояса с определением уровня мастерства в каратэ. На тренировке рекомендуется проводить соревнования с показом правильных и красивых технических элементов (ката), а также учебные поединки по кумитэ на тренировке и по желанию школьника готовить его к участию в соревнованиях, нацеливая на получение медали, приза, почетной грамоты и т. д.

С целью выявления эффективности занятий каратэ на формирование физической культуры личности, физических и функциональных показателей у школьников в течение учебного года (10 месяцев) был проведен педагогический эксперимент. Две группы учащихся 9-х классов помимо обязательных уроков по физической культуре посещали дополнительно три занятия по каратэ в неделю. При этом контрольная группа (КГ2,  $n = 35$ ) занималась по программе общей физической подготовки с силовой направленностью [4], экспериментальная (ЭГ,  $n = 35$ ) – по разработанной программе каратэ. Для сравнения тестирование прошли и учащиеся, занимавшиеся физическими упражнениями только в рамках учебной программы [3] два раза в неделю по 45 мин (КГ1,  $n = 35$ ).

Оценка физической культуры личности школьников определялась по следующим компонентам:

- деятельностно-практическому (формы занятий физическими упражнениями);
- мотивационно-ценностному (цели посещения занятий по физической культуре);
- когнитивному (уровень знаний по физической культуре и здоровому образу жизни);
- личностному (социальный статус школьника). Оценивание осуществлялось по специальной анкете, включающей 40 вопросов. Также было проведено тестирование физической подготовленности и функционального состояния.

**Результаты и их обсуждение.** После педагогического эксперимента в отдельных компонентах оценки физической культуры личности у школьников произошли следующие изменения: в деятельностно-практическом компоненте в ЭГ прирост за учебный год составил 35,24 %, в КГ2 – всего 16,16 %, а в КГ1 положительных изменений не произошло; в оценке образа жизни в ЭГ прирост составил 20,28 %, в КГ2 – 8,57 %, а в КГ1, наоборот, оценка образа жизни ухудшилась на 0,57 %; в мотивационно-ценностном компоненте в ЭГ прирост составил 32,87 %, в КГ2 – 4,29 %, в КГ1 – всего 1,43 %; в когнитивном компоненте уровень знаний у школьников ЭГ улучшился на 55,72 %, в КГ1 – на 13,58 %, а в КГ2 – всего на 7,15 %; в личностном компоненте прирост за учебный год в ЭГ составил 41,9 %, в КГ2 – всего 2,54 %, а в КГ1 произошло снижение на 1,59 %.

Общий процент прироста в конце учебного года по всем компонентам физической культуры личности составил: в ЭГ – 37,17 %, в КГ2 – 7,87 %, в КГ1 – 2,57 %.

В ЭГ занятия единоборствами (каратэ) во внеурочной форме при систематических тренировках и экспериментальной методике оказывают положительное воздействие на формирование физической культуры личности. После педагогического эксперимента у школьников ЭГ по всем вопросам анкеты число положительных ответов приблизилось к 100 %; в КГ1 существенных положительных изменений во всех блоках анкеты не наблюдалось; в КГ2 в основном положительные изменения произошли, но менее значительные, чем в ЭГ. Физическая культура личности формируется при систематических занятиях общей физической подготовкой с силовой направленностью, но требует дополнительных педагогических методов.

В ЭГ у школьников, занимающихся каратэ во внеурочной форме, после педагогического эксперимента во всех двигательных тестах результаты значительно изменились в лучшую сторону (табл. 1).

Наибольшие изменения произошли в тестах: «Бег на 30 метров» ( $p < 0,01$ ) (скоростные способности), «Челночный бег»  $3 \times 10$  ( $p < 0,01$ ) (координационные способности) и «Наклон вперед из положения сидя» ( $p < 0,01$ ) (гибкость). Эти положительные изменения произошли за счет целенаправленной работы с учащимися, а именно за счет комплексного воздействия средств физической подготовки и применяемой нами методики.

Во всех функциональных показателях в ЭГ также произошли положительные изменения ( $p < 0,05$ ) (табл. 2). Более достоверные изменения зафиксированы в показателях «жизненная емкость легких» и «количество простудных заболеваний за учебный год» ( $p < 0,01$ ).

Улучшения функциональных показателей в ЭГ связаны со спецификой данного вида спорта, так как практически все упражнения каратэ выполняются при интенсивной и скоростной работе,

Показатели физической подготовленности учащихся 9-х классов в экспериментальной и контрольных группах до и после эксперимента,  $M \pm m$  двигательные тесты

Двигательные тесты	Мальчики (n = 35)			
	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий, p
Бег 30 м, с	ЭГ	5,56 ± 0,07	5,27 ± 0,06	< 0,01
	КГ1	5,52 ± 0,07	5,36 ± 0,05	> 0,05
	КГ2	5,53 ± 0,06	5,32 ± 0,05	< 0,05
Челночный бег 3×10, с	ЭГ	9,22 ± 0,12	8,72 ± 0,08	< 0,01
	КГ1	9,20 ± 0,13	8,88 ± 0,09	< 0,05
	КГ2	9,11 ± 0,12	8,74 ± 0,08	< 0,05
Прыжки в длину с места, см	ЭГ	185,86 ± 3,35	197,71 ± 2,97	< 0,05
	КГ1	185,29 ± 3,23	192,57 ± 2,75	> 0,05
	КГ2	186,86 ± 2,79	199,71 ± 2,60	< 0,01
6-минутный бег, м	ЭГ	1065,29 ± 24,73	1144,29 ± 18,04	< 0,05
	КГ1	1076,0 ± 23,64	1131,43 ± 15,39	< 0,05
	КГ2	1062,0 ± 23,52	1131,71 ± 15,64	< 0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	ЭГ	5,80 ± 0,46	7,83 ± 0,43	< 0,01
	КГ1	5,66 ± 0,44	6,86 ± 0,45	< 0,05
	КГ2	5,94 ± 0,48	7,37 ± 0,49	< 0,05
Подтягивание, раз	ЭГ	4,97 ± 0,44	6,71 ± 0,48	< 0,05
	КГ1	5,0 ± 0,43	6,09 ± 0,44	> 0,05
	КГ2	4,74 ± 0,44	6,77 ± 0,43	< 0,01

где значительную роль играет правильное распределение фаз дыхания, а также с включением в занятия теоретической части (лекции о здоровом образе жизни, правильном питании, гигиене, закаливании и др.).

Дополнительные занятия с силовой направленностью также улучшили большинство показателей физической подготовленности и функционального состояния школьников, однако в ЭГ положительные изменения оказались более выражены. В КГ1, учащиеся которой посещали только обязательные уроки по физической культуре, к концу учебного года в указанных показателях существенных изменений не произошло ( $p > 0,05$ ). Это еще раз указывает на то, что двух обязательных уроков физической культуры для улучшения физических и функциональных показателей недостаточно.

Таким образом, разработанная экспериментальная методика в системе физического воспитания у школьников ЭГ, занимающихся полноконтактным каратэ во внеурочное время, обеспечивает:

1) комплексное развитие физических качеств, улучшение показателей функционального состояния, повышение уровня теоретических знаний;

2) умение школьников использовать средства каратэ для укрепления здоровья, формирования навыков единоборства, получая на тренировке опыт жестких контактных поединков, умение осуществлять самозащиту в непредвиденных жизненных ситуациях;

3) приобщение учеников к физическому и нравственному воспитанию, здоровому образу жизни, закаливанию организма, построению правильного режима труда и отдыха;

4) прохождение квалификационных экзаменов по каратэ и участие в соревнованиях;

5) способность переносить большие физические и психологические нагрузки, понимать необходимость требований дисциплины и быть подготовленными к прохождению военной и иной государственной службы.

Единоборства (каратэ) обладают определенной спецификой формирования физической культуры и эффективны при включении в тренировочный процесс методических материалов. Систематические и регулярные занятия по разработанной методике приводят к значительным положительным изменениям в личности школьников.

Кёкусинкай каратэ – атлетический, силовой, динамичный вид боевого искусства, это очень жесткая полноконтактная система и, возможно, именно поэтому она способна по-настоящему закалывать и поднимать Дух человека. Это система самопознания и самосовершенствования человека. Многие ученики, начиная заниматься кёкусинкай каратэ в раннем школьном возрасте, учась уже в старших классах, могут выступать на соревнованиях по кикбоксингу. Придавая ключевое значение технической, физической и тактической подготовке в этом виде спорта, с ростом спортивного мастерства отводят определённое место координ-

Таблица 2

Показатели функционального состояния учащихся 9-х классов в экспериментальной и контрольных группах до и после эксперимента,  $M \pm m$  функциональные показатели

Функциональные показатели	Мальчики (n = 35)			
	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий, p
ЖЕЛ, мл	ЭГ	3,64 ± 0,06	3,89 ± 0,06	< 0,01
	КГ1	3,52 ± 0,07	3,54 ± 0,07	> 0,05
	КГ2	3,51 ± 0,07	3,65 ± 0,07	> 0,05
Ортостатическая проба, ЧСС	ЭГ	12,37 ± 0,56	10,48 ± 0,46	< 0,05
	КГ1	12,80 ± 0,72	11,23 ± 0,33	> 0,05
	КГ2	12,26 ± 0,34	10,37 ± 0,63	< 0,05
АД систолическое, мм рт. ст.	ЭГ	111,43 ± 0,91	111,14 ± 0,53	> 0,05
	КГ1	112,57 ± 1,16	113,14 ± 0,78	> 0,05
	КГ2	111,14 ± 0,88	111,43 ± 0,77	> 0,05
АД диастолическое, мм рт. ст.	ЭГ	71,14 ± 0,88	70,85 ± 0,62	> 0,05
	КГ1	69,43 ± 1,45	69,14 ± 1,01	> 0,05
	КГ2	69,71 ± 1,30	70,0 ± 0,85	> 0,05
Рост, см	ЭГ	162,57 ± 0,78	164,42 ± 0,79	> 0,05
	КГ1	161,03 ± 0,96	162,20 ± 0,97	> 0,05
	КГ2	161,60 ± 1,05	163,40 ± 1,02	> 0,05
Масса тела, кг	ЭГ	51,83 ± 0,74	52,91 ± 1,04	> 0,05
	КГ1	49,26 ± 1,49	49,97 ± 1,34	> 0,05
	КГ2	51,20 ± 1,25	53,71 ± 1,13	> 0,05
20 приседаний за 30 с, ЧСС	ЭГ	68,86 ± 1,37	62,94 ± 2,07	< 0,05
	КГ1	73,54 ± 2,92	66,57 ± 2,22	> 0,05
	КГ2	70,06 ± 2,27	63,29 ± 2,33	< 0,05
Пропуски занятий по болезни, кол-во заболеваний за учебный год	ЭГ	1,91 ± 0,08	1,57 ± 0,08	< 0,01
	КГ1	1,80 ± 0,10	1,51 ± 0,09	< 0,05
	КГ2	1,86 ± 0,09	1,54 ± 0,09	< 0,05

национальным способностям; физическому состоянию и мотивационному аспекту подготовки спортсменов также отводится важное место. Из систем организма, обеспечивающих спортивную результативность, в порядке ранжирования можно назвать три системы: нервно-мышечную, кардиореспираторную и вегетативную. Центральные уровни регуляции приобретают всё большее значение с ростом спортивного мастерства кикбоксёров. Недостаточно разработанными являются возрастные квалификационные и аукологические направления при программировании учебно-тренировочных нагрузок в кикбоксинге, а в кёкусинкай каратэ эти направления есть. Сегодня развенчан миф о том, что увеличение объёма тренировки всегда способствует повышению уровня физической подготовленности. В процессе комплексных исследований физиологические данные могут сопоставляться с результатами педагогических исследований. Появляются системообразующие связи, отношения и закономерности. В настоящее время в теории и практике спорта особое влияние придаётся вопросам управления, оптимизации

и индивидуализации тренировочного процесса на основании разработки модельных характеристик функционального состояния организма спортсменов и различных сторон уровня их подготовленности.

**Заключение.** Проблема всестороннего развития школьников физически и нравственно всегда была актуальной, проблема о здоровье школьника сегодня стоит очень остро, что и подвигло нас на разработку данной методики. К сожалению, на сегодняшний день боевые искусства представляют только как вид спорта, происходит выделение лишь соревновательного этапа, в то время как духовно-нравственный и оздоровительный аспект ставят на второе место. Боевые искусства – это прежде всего Школа воспитания гармоничной личности, всестороннего развития человека, где спорт выступает в качестве соревновательного этапа и не является основой боевых искусств.

#### Литература

1. Бальсевич, В.К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию

национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 4. – С. 11–16.

2. Донской, Д.Д. Биомеханика / Д.Д. Донской, В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 124 с.

3. Ирхин, В.М. Здоровьесориентированная система учителя физической культуры / В.М. Ирхин,

Ф.И. Собынин // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 4. – 27 с.

4. Колебательная активность показателей функциональных систем организма спортсменов и детей с различной двигательной активностью: моногр. / А.П. Исаев, Е.В. Быков, А.Р. Сабирьянов и др. – Челябинск: ЮУрГУ. – 238 с.

5. Психология и педагогика: учеб. пособие / К.А. Абульханова, И.В. Васиной, Л.Г. Лаптева, В.А. Слостенина. – М.: Совершенство, 1998. – 320 с.

*Поступила в редакцию 26 августа 2011 г.*