

Научная статья
УДК 793.8
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_271

КАРАТЭ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ



Николай Геннадьевич Москвин

*Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) федерального университета
Набережные Челны, Россия*

*Кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания и спорта,
Мастер спорта России по традиционному каратэ, 3-й Дан
тел.: +7(927) 467-33-37, e-mail: akpatr@mail.ru
ORCID 0000-0001-7359-3984*

Аннотация. На сегодняшний день отчетливо обозначилась объективная необходимость приобщать молодежь к ценностям общечеловеческой культуры, в том числе и физической, и на этой основе осуществлять воспитание духовности. Целостный педагогический процесс по формированию физической культуры личности одновременно складывается из процессов обучения и воспитания. Они неразрывно связаны друг с другом. Любой вид боевого искусства и спорта – это достояние той или иной страны. Его появление на одном из пяти континентов связано с развитием научно-технического прогресса, обменом опыта, с проблемой интеграции людей в различные уголки мира, с взаимодействием культур, расширением международных контактов и информационного пространства. Анализ отечественной и зарубежной литературы в области боевых искусств Востока привел нас к идее о возможностях их использования в процессе обучения и воспитания студентов. Для современного молодого поколения большой интерес представляет один из видов восточных единоборств – это каратэ. Оно привлекает разнообразием движений (уклонов, уходов, ударных и бросковых техник) и эффективностью. Ряд высших учебных заведений включили сейчас каратэ в свои программы физической подготовки. Все большее число юношей и девушек изучает приемы каратэ. В некоторых странах мира изучение каратэ включено в образовательную программу. Каратэ получает все большую популярность как вид спорта.

Ключевые слова: каратэ, восточные боевые искусства, единоборство, молодежь, студенты, физическое воспитание, высшее учебное заведение, физическая культура, спорт, вид спорта, учебные занятия.

Для цитирования: Москвин Н. Г. Каратэ в системе физического воспитания студентов // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 271-274. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_271.

Введение

В наше время, в условиях всеобщей глобализации мира, возрастает интерес к культуре Востока, можно говорить даже об определенной моде на Восток. Восток постепенно проникает в культуру Запада, интерес к нему проявляют представители мира искусства, науки, педагогики, философии и единоборств. На массовом уровне это увлечение традиционными и нетрадиционными восточными религиями, медитативными практиками, различными оздоровительными системами, боевыми искусствами, чудесами восточной магии и мистики и т.д. Взаимодействие различных культур позволяет им более критично оценивать себя, углублять самопознание, пробуждает надежды, что более углубленные контакты могут способствовать преодолению кризисных явлений современности [4, 7, 9].

Результаты исследования

Примечательно, что каратэ, зародившись на Востоке, в Россию пришло в начале 70-х годов XX века с Запада, из стран западной и восточной Европы, претерпев специфические европейские изменения, часто настолько большие, что от истинного каратэ остались только двигательные действия. К наиболее существенным изменениям, выхолостившим суть каратэ как боевого искусства, являются: 1) принятие за основу нападающего стиля ведения поединка, т.е. агрессивность; 2) отход от единства физического и духовного совершенствования в пользу первого; 3) отход от всестороннего физического развития в сторону однообразной специальной подготовки (сила удара).

Обособление рукопашного боя ведёт в единстве с пренебрежением к духовно-нравственным основам и тради-

циям привело к превращению каратэ СССР в голую технику «для служебного использования» и порой просто в технику убийства. От истинного каратэ сохранились лишь внешние атрибуты восточного единоборства – ки-моно, японская (зачастую искаженная) терминология и т.д.

«Переоценка ценностей в каратэ, которая на первое место вывела победу над противником с помощью техники каратэ и стала причиной появления в 1981 году в прессе статьи «Осторожно каратэ», после чего последовал указ о запрещении занятий каратэ. Период с 1981 по 1987 годы повторил период Окинавского «подпольного» каратэ.

В апреле 1987 года после интервью с Тадеушем Касьяновым в газете «Комсомольская правда» о необходимости отмены данного указа, боевое искусство вновь возродилось. Стали регулярно проводиться учебно-аттестационные семинары с приглашением ведущих специалистов, в том числе и японских. Этот период характеризуется одухотворением советского каратэ, изучением его философских, этико-психологических и других аспектов. Каратэ стало изучаться не как техника рукопашного боя, а как путь совершенствования человеческой личности через боевое искусство. Все чаще в его названии стала звучать частица «до» – каратэ-до [3, 8].

В начале 2001 года в России эксперты отметили рост спроса на занятия боевыми искусствами.

Россия является евроазиатской страной, в которой проживают люди различных национальностей. Географическая протяженность, границы с самыми разнообразными государствами и взаимосвязи с ними накладывают отпечаток на культурные, религиозно-философские, социальные ценности россиян. И все больше и больше различные виды восточных боевых искусств внедряются в нашу систему физического воспитания. Они привлекают людей своей экзотикой (модно), многие желают научиться приемам самозащиты, развиваться физически. Гиподинамия, экологическая обстановка требуют доступных систем оздоровления. Всеми этими возможностями обладают боевые искусства Востока. Все они отличаются по сложности технико-тактических действий, арсеналу приемов.

На современном этапе развития каратэ в России следует отметить тенденции к объединению видов и стилей каратэ, его признанию Министерством спорта Российской Федерации, Олимпийским комитетом. В октябре 2000 года на Всероссийской научно-практической конференции «Пути развития каратэ в России» была разработана концепция развития каратэ в Российской Федерации как вида спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности. Участниками конференции было отмечено, что сегодня каратэ в России сформировалось как учебно-воспитательная и спортивно-оздоровительная система [3].

Представим вашему вниманию фрагменты содержания учебных занятий по каратэ для студентов высших учебных заведений [1, 2, 5]:

1. Теоретический раздел. Предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний по каратэ, способствующих повышению сознательности, активности и целеустремленности в постоянном совершенствовании своих нравственных качеств и физических способностей.

Содержание лекций (групповых занятий) включает в себя следующие темы: «Основы здорового образа жизни», «Роль каратэ в обеспечении здоровья», «Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности», «Средства восточных единоборств в регулировании работоспособности», «Общая

физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания».

2. Практический раздел. Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности средствами восточных единоборств, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства, элементы каратэ.

Практический раздел реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по каратэ.

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами каратэ.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов в области восточных боевых искусств.

Эффективность учебных занятий зависит, прежде всего, от методики их проведения, которая предполагает творческое применение принципов и методов обучения и воспитания, определенную структуру занятия. Главным критерием правильности учебно-тренировочного процесса по каратэ принято считать наличие хорошего самочувствия и желания заниматься. Нагрузки должны расти постепенно, без форсирования, оказывая свое тренирующее воздействие на все органы и системы студента. Только сбалансированная физическая нагрузка, постоянный и интенсивный ее рост позволяют обеспечить высокий тренировочный эффект занятий и оказать свое положительное влияние на укрепление здоровья занимающихся. Все занятия должны носить учебно-тренировочный характер, т.е. на каждом из них, с одной стороны, решается задача познания чего-то (пусть очень малого) в технике выполнения приема (действия), в методике разучивания или тренировки, в тактике или условиях его применения и т.д. С другой – задача повышения качественных характеристик состояния организма – его тренированности (пусть тоже небольшая), т.е. в процессе совершенствования техники выполнения упражнения (выработка двигательного навыка) и в развитии физических и морально-волевых качеств.

Структура учебных занятий по каратэ для студентов выглядит следующим образом: каждое практическое занятие включает в себя подготовку, решение поставленных задач и логическое завершение занятия путем снижения нагрузки, достижением оптимального физического и психического состояния для последующей деятельности. Исходя из этого, в практическом занятии различают подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых имеет свои задачи, продолжительность и наиболее целесообразное содержание.

Подготовительная часть (разминка), главной задачей которой является подготовка организма к предстоящей физической нагрузке в основной части занятия, продолжается в течение 10-25 минут.

Основная часть занятия проводится в течение 65-85 минут. В ней решаются следующие задачи:

– изучаются приемы и действия, представляющие содержание каратэ, а также осуществляется тренировка в их выполнении;

– разбираются и совершенствуются физические и морально-волевые качества у занимающихся;

– повышается устойчивость организма к влиянию неблагоприятных факторов производственной деятельности и окружающей среды (гиподинамия, стрессовые нагрузки студентов) путем укрепления нервной системы и адаптации организма.

Содержание основной части занятия составляют приемы и действия из каратэ, выполняемые в различном объеме и с разной интенсивностью, в зависимости от степени их усвоения. Основная часть каждого занятия, в свою очередь, состоит как бы из двух частей. В первой части, как правило, проводится повторение изученных ранее технических действий и разучивание новых, а вторая часть носит исключительно тренировочный характер, где все изученные приемы выполняются в комплексе, в самом различном их сочетании с большой двигательной нагрузкой.

При организации тренировочной части широко используется состязательный метод, который позволяет добиваться высокой эффективности и эмоциональности занятия.

Заключительная часть ставит целью создать условия, обеспечивающие быстрое протекание восстановительных процессов, осуществить плавный переход к оптимальному состоянию организма для обычной повседневной деятельности. Занятие заканчивается подведением итогов. При этом дается краткая характеристика достигнутых результатов, подчеркиваются успехи и недостатки, а также приводятся в порядок место занятий и инвентарь [5,6,10].

Рассматривая тему представленной нами статьи, нельзя не затронуть соревновательную сторону применения каратэ в системе физического воспитания студентов. Так, например, особое развитие и популяризацию каратэ среди студентов Республики Татарстан получило в 90-е годы XX века (и до начала 2014 года). Основоположником развития студенческого каратэ в Республике Татарстан является Вадим Вадимович Головин. Он внес

неоценимый вклад в популяризацию данного восточного единоборства в нашей республике, а также в Российской Федерации. Под его руководством проводились разнообразные грандиозные масштабные мероприятия по каратэ, в их числе ежегодный республиканский чемпионат по каратэ среди студентов. Данные соревнования являлись официальным отбором кандидатов в состав сборной Республики Татарстан для участия в чемпионате России по каратэ среди студентов. В данном республиканском чемпионате принимали участие студенты всех вузов нашей республики, в их числе студенты Казанского федерального университета. В 2011 году студенты Набережночелнинского филиала КФУ Мусин Артур и ИНЭКА Ахтямов Айнур, Гарифьянов Артем стали серебряными и бронзовыми призерами данного чемпионата. В 2017 году студент Набережночелнинского филиала КФУ Фатхлисламов Ильяс стал бронзовым призером Открытого чемпионата РТ по каратэ JKS.

Выводы

На сегодняшний день для физического воспитания студентов каратэ играет огромную роль. Применение средств и элементов техники каратэ способствует проработке большого количества мышц организма, что создает прекрасные условия для общей тренировки тела, а также эффективному развитию физических качеств. Занятия каратэ способствуют эффективному развитию навыков самообороны у занимающихся, знание которых очень необходимо в наше время. Также данное единоборство способствует формированию необходимых жизненных позиций у молодежи, что является неотъемлемой составляющей формирования социально активных граждан.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Биджиев, С.В. Сетокан каратэ-до. СПб. : АОЗТ НПКФ, 1994. – 560 с.
2. Гульев, И.Л. Философские, социокультурные, нравственно-эстетические и психологические аспекты феномена каратэ-до. М. : ВНИТИ, 1989. 147 с.
3. Москвин, Н.Г. Причины неправильного толкования сущности каратэ в России // Потребность и мотивация интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни : Материалы Всерос. науч.-практ. конф., 7–8 окт. 2004, Наб. Челны: В 2 т. Т. 2. / Фед. агентство по физич. культуре, спорту и туризму, М-во по делам молодежи и спорту РТ, Камский государственный институт физической культуры; Под общ. ред. М.М. Бариева. Казань: РЦИМ, 2004. С. 49-50.
4. Москвин, Н.Г. Программно-методические основы развития нравственных и физических качеств подростков средствами каратэ-до в системе дополнительного образования: Дис. ...канд.пед. наук. – Набережные Челны, 2006. – 185 с.
5. Москвин, Н.Г. Физическая культура студентов с использованием средств и методов восточных единоборств (на примере каратэ): учебное пособие / Н.Г. Москвин, В.В. Головин, В.М. Григо. – Набережные Челны: Издательско-полиграфический центр НЧИ К(П)ФУ, 2015. – 112 с.
6. Накаяма, М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т.1. Полный обзор / М. Накаяма. – М.: Ладомир, АСТ, 1998. – 142 с.
7. Пасюков, П.Н. Россия и Япония: диалог и взаимодействие культур. URL: <https://textarchive.ru/c-1733713.html> (дата обращения: 03.05.2024).
8. Пути развития каратэ в России : Материалы научно-практической конф. Москва, 20 октября 2000 г. М. : Издательский центр «Академия», 2000. С. 15-22.
9. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта : Учебник для вузов. М. : Физкультура и спорт, 2000. 423 с.
10. Фомин, В.П. Диалог о боевых искусствах востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – М.: Молодая гвардия, 1991. – 367 с.

References

1. Bidzhiev, S.V. Shotokan karate-do. St. Petersburg, JSC NPKF, 1994. 560 p. (In Russian)
2. Guliev, I.L. Philosophical, sociocultural, moral, aesthetic and psychological aspects of the karate-do phenomenon. Moscow, All-Russian Institute of Scientific and Technical Information of the Russian Academy of Sciences publ., 1989. 147 p. (In Russian)

3. Moskvina, N.G. Reasons for misinterpretation of the essence of karate in Russia // Need and motivation of the population's interest in physical education and sports, the formation of a healthy lifestyle: Materials of the All-Russian Federation. scientific – practical Conf., 7–8 Oct. 2004, Nab. Chelny: In 2 vols. Vol. 2. Federal physical agency culture, sports and tourism, Ministry of Youth Affairs and Sports of the Republic of Tatarstan, Kam. state Institute of Physics culture; Under general ed. by M. M. Bariev. Kazan, Republican Medical Library and Information Center publ., 2004, pp. 49–50. (In Russian)
4. Moskvina N.G. Program and methodological foundations for the development of moral and physical qualities of adolescents using karate-do in the system of additional education: Dis...candidate of pedagogy Sci. – Naberezhnye Chelny, 2006. – 185 p. (In Russian)
5. Moskvina, N.G. Physical culture of students using the means and methods of martial arts (using the example of karate) : textbook. N.G. Moskvina, V.V. Golovina, V.M. Griego. Naberezhnye Chelny, Publishing and Printing Center of Naberezhnochelnynskiy Institute (branch) of Kazan (Volga Region) Federal University, 2015. 112 p. (In Russian)
6. Nakayama, M. The best karate. In 11 volumes. Vol. 1. Full review. Moscow, Ladimir publ., AST publ., 1998. 142 p. (In Russian)
7. Pasyukov, P.N. Russia and Japan: dialogue and interaction of cultures. Available from: <https://textarchive.ru/c-1733713.html> [Accessed 3 May 2024]. (In Russian)
8. Ways of development of karate in Russia : Materials of the scientific and practical conference. Moscow, October 20, 2000. Moscow, Publishing Center "Academy", 2000. P. 15-22. (In Russian)
9. Stolbov, V.V. History of physical culture and sports : Textbook for universities. Moscow, Fizkul'tura i sport publ., 2000. 423 p. (In Russian)
10. Fomin, V.P. Dialogue about martial arts of the East. V.P. Fomin, I.B. Linder. Moscow, Molodaya gvardiya publ., 1991. 367 p. (In Russian)

Поступила в редакцию 06.05.2024
Подписана в печать 27.06.2024

Original article
UDC 793.8
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_271

KARATE IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Nikolai G. Moskvina

Naberezhnye Chelny Institute (branch) of Kazan (Volga region) Federal University
Naberezhnye Chelny, Russia
PhD in Pedagogy, Professor, Professor of the Department of physical education and sports,
Master of Sports of Russia in traditional karate, 3rd Dan
ph.: +7(927) 467-33-37; e-mail: akpatr@mail.ru
ORCID 0000-0001-7359-3984

Abstract. Today, there is a clear need to familiarize young people with the values of universal human culture, including physical culture, and on this basis to implement the education of spirituality. A holistic pedagogical process for the formation of a person's physical culture simultaneously consists of the learning process and the upbringing process. They are inextricably linked to each other. Any kind of martial art and sport is the heritage of this or that country. Its appearance on one of the five continents is connected with the development of scientific and technological progress, exchange of experience, with the problem of integration of people in different parts of the world, with the interaction of cultures, expansion of international contacts and information space. Analysis of domestic and foreign literature in the field of Eastern martial arts led us to the idea of the possibilities of their use in the process of teaching and educating students. For the modern younger generation, one of the types of martial arts is of great interest - karate. It attracts with a variety of movements (slopes, escapes, striking and throwing techniques) and efficiency.

A number of higher education institutions have now included karate in their physical training programs. An increasing number of boys and girls are learning karate techniques. In some countries of the world, the study of karate is included in the educational program. Karate is becoming increasingly popular as a sport.

Keywords: karate, oriental martial arts, martial arts, youth, students, physical education, higher education institution, physical education, sport, type of sport, educational activities.

Cite as: Moskvina, N. G. (2024) Karate in the system of physical education of students. *Physical Culture and Health*. (2), 271-274. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_2_271.

Received 06.05.2024
Accepted 27.06.2024