



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра легкой атлетики

**ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАК СРЕДСТВО  
ФИЗИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа по направлению 44.03.01  
Педагогическое образование.  
Направленность программы бакалавриата Физическая культура

Проверка на объем заимствований:

86,91 % авторского текста

Работа допущена к защите

«28» апреля 2017 г.

Зав.кафедрой легкой атлетики

 Н.М.Горохов

Выполнил:

Студент группы ЗФ-414/106-4-2  
Юдин Сергей Геннадьевич

Научный руководитель:

Доцент кафедры легкой атлетики  
Чикалин Михаил Владимирович

Челябинск  
2017



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ФИЗИЧЕСКОЕ И НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ (НА ПРИМЕРЕ КАРАТЕ).....	7
1.1. Каратэ как вид социо-культурного развития.....	7
1.2. Основные критерии спортивного отбора к занятиям восточными единоборствами в школьном возрасте.....	12
1.3. Влияние каратэ на физическое развитие школьников .....	21
1.4. Особенности развитого воспитания школьников средствами восточных единоборств каратэ.....	28
Выводы по первой главе .....	34
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	36
2.1. Особенности занятий физической культурой с элементами восточных единоборств.....	36
2.2. Организация, проведение и результаты педагогического эксперимента.....	42
Выводы по второй главе.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	58

## ВВЕДЕНИЕ

Изменения, произошедшие за последние годы в нашем обществе, дают повод задуматься и более детально рассмотреть систему школьного образования. Последние 10-15 лет в этой сфере ведется модернизация, направленная на повышение качества образования. Основная цель школы - воспитание разносторонне гармонично развитой личности, адаптированной к условиям современной жизни, и подготовленной к осознанному выбору профессии (Черкасов В.А.) [42 с 202]. Многие научные работы посвящаются воспитанию подрастающего поколения, но изменения, которые происходят в общественности, требуют от их специфического и порой неординарного подхода.

В последнее время наблюдается тенденция к изменению деятельности общеобразовательных школ всех видов, однако необходимо признать, что школа и сегодня еще очень далека от выполнения своей основной задачи - воспитания образованного, высоко нравственного, культурного гражданина, работника, семьянина [44, с 123]. Эта проблема усугубляется сложившимися противоречиями: с одной стороны, между потребностью современного общества в социальной и активной личности и необходимостью, в этой связи, совершенствования процесса формирования гражданственности у учащихся в условиях современной школы, а с другой стороны, недостаточной теоретической и практической разработанностью модели воспитания, ориентированной на всё подрастающее поколение, и гуманистическими требованиями развития индивидуальности каждой личности в ходе воспитательного процесса; ориентацией государства, в том числе всей образовательной системы, на интеграцию в мировое сообщество, признающее воспитание в духе прав человека и основных свобод.

Отечественный педагог конца девятнадцатого века П.Ф.Лесгафт, внесший большой вклад в теорию физического воспитания, считал, что физическое воспитание является важным средством всестороннего развития личности. Многие воспитательные задачи могут быть решены рациональной организацией физического воспитания. Огромная возможность заложена в совершенствовании физического и духовного воспитания школьников на занятиях восточными

единоборствами (Биджиев С.В. 1994, Захаров Е.Н.1994, Иванков Ч.Т. 1993, Ишков В. С. 1992) [22,24,25]. Восточные единоборства уникальны и в первую очередь тем, что являются детально разработанной своеобразной системой движений, позволяющей владеть телом, как гармонически целым организмом (Игами С. 1976, Накаяма 1973, Вунш С. И. 1998, Паркер Е. 1963).[57,58,59] Вопросы рационального внедрения эффективных техник восточных единоборств в теорию и практику физического воспитания детей и подростков до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования у нас в России. А вот в странах Азии единоборства давно включены в воспитательную систему. В Японии с 1870-1880-е годы в среде мастеров кэндзюцу, дзюдзюцу и других будзюцу постепенно формируется концепция использования старинных воинских искусств для укрепления физического здоровья и воспитания нации. В 1876 г. группа мастеров и поклонников кэндзюцу во главе с выдающимся мастером Сакакибара Кэнкити добивается признания кэндзюцу видом физической культуры, подходящим для воспитания японской нации. В начале-середине 1880-х гг. Кано Дзигоро на основе дзюдзюцу создает Кодокан дзюдо, которое быстро набирает популярность и привлекает к себе внимание интеллигенции и военных. В то же время в Японии разворачивается широкое движение за возрождение будо, которое с 1895 г. при поддержке императорского дома возглавила Ассоциация воинской добродетели Великой Японии Дай Ниппон Бутокукай. В 1898 г. с подачи

Бутокукай в качестве факультативных предметов в программу средней школы вводятся кэндо и дзюдзюцу. Этот опыт был признан положительным, и с 1911 г. кэндо и дзюдо вводятся в качестве обязательных предметов программы средней школы. Одновременно Бутокукай разворачивает работу по созданию программ кэндо и дзюдо, пригодных для использования в обучении детей.

Среди наших соотечественников много чемпионов Мира и Европы, по разным видам единоборств. Примером может служить выступление наших спортсменов в «Кудо», где мы зачастую тесним родоначальников этого вида единоборства японцев, есть у нас и чемпионы по ушу, дзюдо, теквондо, каратэ. В «Комплексной

программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» (второе издание 2005 г.) с седьмого класса включены элементы единоборств. В ней сказано, что «этот материал способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, а также оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей» [45 с 4], но этот раздел программы, почти не используется на занятиях. Так как не имеет детальной проработки и многие преподаватели не знакомы с этим направлением физической культуры.

Проблема создания и внедрения техник восточных единоборств, как дополнение к системе физического воспитания актуальна. Тенденция к повышению эффективности специальной тренировочной работы обусловлена необходимостью широко использовать нетрадиционные средства специальные упражнения из восточных единоборств, имеющих приёмы из различных видов спорта и с учётом индивидуальных способностей учащихся.

**Цель исследования:** изучение влияния использования системного комплекса физических упражнений с элементами единоборств на физическую подготовленность и уровень нравственного воспитания школьников.

**Объект исследования** процесс физического и нравственного воспитания детей среднего школьного возраста.

**Предмет исследования** эффективность влияние комплекса упражнений с элементами каратэ на уровень физической подготовленности и нравственного развития учащихся.

**Гипотеза исследования** - мы предполагаем, что внедрение в систему образования упражнений с элементами восточных единоборств, повысит эффективность занятий физической культурой, а так же поможет решить проблему нравственного воспитания детей среднего школьного возраста.

В соответствии с целью и гипотезой были поставлены и решались **следующие задачи:**

1. Провести обзор теоретического материала по исследуемому вопросу.

2. Разработать методику проведения занятий физической культуры в школе с использованием элементов восточных единоборств.

3. Апробировать методику, и оценить уровень её влияния на физическое и нравственное воспитание школьника.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников отечественных и зарубежных исследований;

2. Педагогические наблюдения;

3. Педагогические контрольные испытания;

4. Педагогический эксперимент;

5. Методы математической статистики;

6. Тестирование

**Методологическую основу исследования составили работы следующих авторов:** Марио Хигаоне (Годзю-рю каратэ до), Итосу Анко (сейшукан каратэ-до) Санг Х.Ким.

Для реализации цели и задач определена база исследования – Лянторская МОУ СОШ № 11. **Этапы исследования:**

**На первом этапе (2014-2015) исследовалась** теоретическая и научно-методическая сторона интересующей проблемы. Изучались работы отечественных и зарубежных специалистов, характеризующие основные закономерности повышения уровня физического и нравственного воспитания школьников.

На первом этапе констатирующего эксперимента изучались особенности упражнений с элементами единоборств, отношение школьников к оригинальному построению занятий, отбирались наиболее интересные и эффективные упражнения. Разрабатывалась система дозировки упражнений, апробировались различные варианты проведения занятий.

Проводилось рациональное распределение времени прохождения учебного материала по школьной программе и внедрение технических действий из восточных единоборств в подготовительную, основную и заключительную части урока. На основе полученных данных была составлена программа педагогического эксперимента.

**На втором этапе (2015-2016)** проведен педагогический эксперимент по выявлению эффективности применения восточных единоборств в системе физического воспитания школьного возраста на основе специальных упражнений из каратэ.

**На третьем этапе (2016-2017)** проводился анализ полученных результатов (оценка достоверности уровня физической подготовленности различных групп школьников, участвующих в исследовании проводилось по  $t$ -критерию Стьюдента), которые позволили сделать необходимые корректировки и разработать практические рекомендации, а так же оформить дипломную работу.



# ГЛАВА I. ФИЗИЧЕСКОЕ И НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ (НА ПРИМЕРЕ КАРАТЭ)

## 1.1. Каратэ как вид социо - культурного развития

Каратэ в современном обществе занимает место, которое дает основание рассматривать его как общественное явление. Взоры очень многих людей обращены к каратэ, и, пожалуй, в мире нет человека, который не слышал бы этого слова и не имел суждения на эту тему.

Кто-то искренне верит, что, занимаясь каратэ, сможет познать тайные приёмы древних монахов. Кто-то считает, что каратэ - это такой же вид спорта, как бокс. Кто-то стремится через каратэ усовершенствовать возможности своего тела. Эти противоречия не вызывают удивления. Они только подчёркивают, насколько глубока суть этого восточного единоборства.

Последние десятки лет каратэ развивается преимущественно под влиянием Запада. Большинство информации, которую можно найти на книжных полках, адаптировано под европейское мышление. А бесконечные боевики окончательно сформировали представление о каратэ, как о жестокой драке. Что, впрочем, к каратэ, как к боевому искусству, не имеет никакого отношения. Многие, начиная заниматься каратэ, думают, что они приобретают знания, дающие им превосходство над другими. Ничего подобного на самом деле произойти не может, так как в каратэ нет ничего сверхъестественного. Процесс совершенствования своих возможностей связан с многолетней ежедневной работой над собой и своими недостатками. И каратэ здесь выступает лишь в роли набора специфических упражнений [40, с. 23].

Наиболее популярным является представление о каратэ, как о спортивном единоборстве. И большинство принимает за истинное каратэ именно то, что видит на спортивных площадках во время бесконечных чемпионатов. Конечно, спортивное каратэ очень привлекательно, ведь в него введены элементы реального

боя. Но способы выполнения приёмов, используемые в спортивном поединке, неприемлемы для реальной схватки.

Впрочем, сколько бы не было противоречивых представлений о каратэ, интерес к этому виду единоборства не угасает. Напротив, он всё больше растёт, поддерживаясь за счёт киноиндустрии, различных федераций, периодическими слухами о включении каратэ в олимпийскую программу.

Каратэ пришло в Европу из Японии лишь в начале XX века. До этого оно носило название «Тодэй», как китайский рукопашный бой. Придя на Рюкю (старое название Окинавы) из Китая, Тодэй развивался в течение нескольких столетий, и, вбирая в себя все качества, присущие восточным боевым искусствам, использовался для подготовки гвардейцев рюкюкского монарха [58].

Одним из последних представителей воинского искусства Тодэй является Ангаки Итосу (1830-1915). Он переработал старинную технику, которая пришла от кита йцев, придав ей привлекательный гимнастический вид, с тем, чтобы использовать её как средство для развития способностей человеческого тела. Замысел был прост. В начальных и средних школах в массовом порядке вводится военная гимнастика. А затем, те, кто должны быть обучены военному делу, на этой базе обучаются реальному бою. Однако Итосу хорошо понимал, что бесконтрольное распространение боевого искусства может быть опасно, и заложил в свою систему только основы физкультурной этики Тодэй. В 1905 году эта физкультурная система введена в качестве официальной дисциплины по военной подготовке. Это была первая модернизация старинного окинавского боевого искусства [59].

Вторая модернизация связана с именем Гитина Фунакоши (1866-1957). А, именно благодаря этому человеку, каратэ распространилось не только по всей Японии, но и по всему миру. Фунакоши ещё раз модернизирует существующую систему физического воспитания, сделав её более привлекательной с точки зрения красоты выполнения стоек и движений. Он также заменяет окинавские и

китайские названия приёмов на японские. Благодаря этому в середине 20-х годов, произошло изменение названия «Годэй» на «Каратэ».

Эта дважды модернизированная система, уже лишённая боевого содержания, попадает в Европу и распространяется по всему миру. Каратэ получает официальное признание как японское боевое искусство. Но, можно с уверенностью говорить о том, что современное каратэ является всего лишь уникальной системой физического воспитания. Впрочем, данный вид деятельности может быть использован как база для обучения реальным боевым приёмам. Всё дело в методике обучения, которая естественно не распространяется в массовом порядке [55,56].

Тем не менее, на сегодняшний день, прочно укрепилось такое понятие, как «боевое искусство каратэ». Это не корректное определение, поскольку, современное каратэ имеет такое же отношение к боевому искусству, как удары по макиваре к уличной драке. Как система формирования личности воина, каратэ утратило своё назначение, но как педагогическая система, представляет большой интерес.

Итак, в современном каратэ можно условно выделить три направления:

- физкультурно-массовое каратэ;
- спортивное каратэ;
- боевое единоборство каратэ.

*Охарактеризуем три направления развития современного каратэ*  
Физкультурно-массовое каратэ представляет собой систему физического воспитания, направленную на развитие специальных физических качеств и сохранения двигательной активности. Именно этим занимается большинство людей в мире. Однако не нужно требовать от этого направления навыков ведения реальных боёв. Физкультурно-массовое каратэ даёт только видимость причастности к настоящему боевому искусству. Достаточно проанализировать ката, кихон и кумитэ на предмет содержания, взаимосвязи и методики обучения,

как становится понятна гуманитарная сущность этой системы. Именно такую цель ставил перед собой Ангаки Итосу, модернизируя Годэй [36, с.200].

Спортивное каратэ является частью спортивного движения, наряду с другими видами спортивных единоборств. Любители этого направления приравнивают спортивный поединок к боевому, чего делать не следует. Спортивный бой представляет собой строго оговорённые действия, цель которых максимально уменьшить все возможные травмы и сделать поединок более зрелищным. Совсем другая цель ставится перед боевыми дисциплинами, где всё направлено на уничтожение противника любыми средствами.

Боевое единоборство каратэ в современном понимании - это разновидность приёмов рукопашного боя, основанных на движениях, характерных для восточных единоборств. Данная дисциплина не может быть спортивной в силу своего особого назначения и, любая попытка перевести такое каратэ к спортивному виду, приведёт к потере прикладной значимости [50, с. 120]. Следует также заметить, что это направление каратэ не может быть массовым, поскольку своей задачей ставит уничтожение одного человека или группы людей средствами рукопашного боя.

Возвращаясь к вышесказанному, нужно сказать, что массовое и спортивное каратэ могут быть использованы в системе боевого искусства каратэ на начальных этапах обучения, как составная часть тренировочного процесса, цель которого овладение навыками реального боя. Если такая цель не ставится, то каратэ перестаёт быть боевым искусством и становится уникальной системой интеллектуально-нравственного либо физкультурно-спортивного воспитания.

## **1.2. Основные критерии спортивного отбора к занятиям восточными единоборствами в школьном возрасте**

Школьный возраст - важный период в развитии физических качеств детей. В это время закладываются основы физической и умственной подготовленности. Главной задачей, определяющей значимость физического воспитания, как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закалённого, жизнерадостного, инициативного ребёнка, хорошо владеющего своими движениями, любящего физические упражнения, самостоятельно ориентирующегося в окружающей его среде, способного к обучению и к последующей активной творческой деятельности [1, с. 2].

Основной формой организованного обучения физическими упражнениями в учебных заведениях являются занятия физической культурой, которые, нередко, понимаются лишь как развитие моторики ребёнка. Традиционная система образования и физического воспитания, хотя и декларирует принцип всесторонности полноценного физического воспитания, вместе с тем не обладает адекватными возможностями целенаправленной его организации. В связи с этим существует противоречие между требованиями к развитию личности ребёнка и современной системой образования и физического воспитания. Современный уровень физического воспитания требует длительной и упорной работы, направленной на развитие физических качеств, овладение техникой умений и на выков и воспитание психологической устойчивости. Содержание учебно-тренировочных занятий, форма и организация их в процессе многолетней подготовки школьников существенно изменяются, неизменными пока остаются только положения, касающиеся средств и методов физического воспитания учащихся [6, с. 80]. Если детально рассмотреть методы физического воспитания, то условно их можно разделить на традиционные и нетрадиционные. Последнее время прослеживается тенденция к использованию все более специализированных средств, специфических видов тренировки, т.е.

нетрадиционных средств и методов физического воспитания. В области повышения спортивного мастерства и физической подготовленности обычно идут по пути расширения применения нетрадиционных средств позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма детей школьного возраста, а это дает возможность более продуктивно проводить занятия и получить наибольший эффект.

Анализ теоретических и практических аспектов школьной физической культуры показывает, что применяемые на занятиях физической культурой средства и способы одинаковы и однообразны, что и снижает интерес школьников к физической культуре [8, с. 44].

При выполнении программного материала не учитывается индивидуальность и интерес обучаемого, отсутствует деятельное и заинтересованное участие детей в процессе обучения.

Переориентация учебного процесса школьных программ на обучение с элементами восточных единоборств, может решить эти проблемы, а использование занятий каратэ, как дополнительный компонент школьного обучения может помочь в решении задач массового спорта.

В использовании упражнений с элементами восточных единоборств в процессе учебных занятий, заложена методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств, которая заимствована из спортивной тренировки в восточных единоборствах. Перспективным представляется применение комплекса физических упражнений с элементами каратэ, обеспечивающих взаимосвязанное совершенствование развития двигательных качеств, повышающих эффективность тренировочных занятий без дополнительного увеличения объема среднего времени нагрузок. Говоря о каратэ в школе мы предполагаем, не жесткое боевое искусство, а прежде всего, комплекс упражнений, имеющий разнообразную технику включающий в себя ударную технику и основы других техник. Сэнсэй Ясуцунэ Итосу разработал несколько форм оздоровительной направленности вместо секретных приёмов ведения боя, имевших место в исходной форме. Все

ката начинаются и заканчиваются блоком, подчёркивая гуманистическое направление каратэ [65].

Элементы восточных единоборств довольно широко применяются в спорте. При этом более эффективными в плане обучения и тренировок спортсменов являются те, приёмы которые обладают простотой и надёжностью в применении, целесообразны в работе, дают возможность дозировать нагрузки, соответствуют биохимической деятельности соревновательного упражнения.

Однако спортивно-тренировочная деятельность (секции, факультативы) не переносится в школьные занятия. Следует учитывать, что в школе дети учатся с разными возможностями усвоения школьной программы и разного уровня физического развития. Применение вариативного метода тренировок на занятиях разной формы позволяет значительно повысить объём и интенсивность двигательных действий в учебно-тренировочном процессе. Это можно расценивать как положительный фактор специфики тренированности у учащихся и общего физического развития ребёнка.

Если уделять больше внимания теории поэтапного формирования действий и понятий, центральными положениями которой является ориентация на заданный результат, можно моделировать и прогнозировать рост ребёнка, как в спортивном направлении, так и в общем как, личности, способной выполнять нормативы по учебной программе готовится к самостоятельной взрослой жизни [17,43]. Круг нетрадиционных средств и методов подготовки школьников не ограничивается только спортивными тренировками по восточным единоборствам. Следует включить еще и дыхательную гимнастику, элементы индийской системы «хатха йоги», и китайского боевого искусства «тайцзи», аутогенные тренировки и т. д.

#### *Предпосылки для занятий восточными единоборствами в школьном возрасте*

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, исходя из показателей общего среднего образования, целью физического воспитания школьников и является содействие всестороннему развитию личности. Устанавливая 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, оптимальный объём двигательных особенностей, знания и навыки в области физической культуры и каратэ, мотивы способы (умения) осуществляя физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением сложных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) навыков специальными упражнениями из каратэ;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки, повышения работоспособности, получения навыков самообороны и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая все внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и элементами каратэ, могут создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических качеств, но и духовных способностей ребёнка, и его самоопределения [5,66].

Решая задачи физического воспитания средствами восточных единоборств, учитель сможет ориентировать свою деятельность на важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями с элементами каратэ, воспитание моральных волевых качеств. Школьников можно учить способами творческого применения полученных знаний и навыков для поддержания высокого уровня физической и



умственной работоспособности, состояние здоровья, самостоятельных приёмов самообороны.

Увеличение количества детей школьного возраста с нетренированным состоянием сердечно-сосудистой системы, что равноценно предболезненному состоянию или начальному развитию патологического процесса, и рост удельного веса этой категории лиц в общей структуре занимающихся физической культурой делает актуальной проблему совершенствования педагогических аспектов оздоровительной направленности.

Низкая физическая активность школьников способствует закреплению опорно-двигательного аппарата, снижению физической подготовленности, уменьшению работоспособности и приближению к болезненному состоянию организма.

Многочисленные исследования доказывают, ограничение физической активности приводит к детренированности организма и неблагоприятно влияет не только на сердце и функциональные резервы, но и на механизмы кровообращения [2, с. 3].

В отличие от других видов спорта в восточных единоборствах уровень мастерства зависит не только от уровня соревновательной деятельности, но и от способности выполнять определённые технические действия - «кихон»: блоки, стойки, передвижения; «ката»: комплекс формальных упражнений; «рендзоки»: связки; «кумитэ»: спарринг, работа с партнёром.

Вся выше перечисленная техника, должна выполняться последовательно, на высоком уровне, психологически устойчивым характером, реальным видением и пониманием демонстрируемой технике «дзаншин». Чтобы перейти с одного уровня подготовленности на другой необходимо освоить более сложную технику. Для этого нужно не только постоянно поддерживать свою форму, но и дополнительно изучать и отрабатывать новую технику для совершенствования физической подготовленности.

Восточные единоборства на занятиях физической культурой по урочной и не урочной форме позволяют активизировать двигательную, интеллектуальную и оздоровительную деятельность детей, способствуют приобщению детей к занятиям физическими упражнениями, обеспечивающими в полной мере полноценное физическое, умственное и функциональное развитие школьников.

Физкультурные занятия в сочетании с восточными единоборствами во внеурочной форме проводятся с целью закрепления совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и способностей в измененной обстановке. Они основываются при выполнении комплексов движений в сочетании с ударами, боевыми комплексами формальных упражнений (ката), работы в парах (кумитэ), как в спортивном, так и в оздоровительном направлениях.

Занятия восточными единоборствами способствуют усилению нормализации взаимосвязи физиологических систем, что обеспечивает приспособление к повышенным запросам, предъявляемым организму. Открывают перед педагогом большие возможности для создания любых ситуаций в условиях соперничества, требующего соблюдения правил и норм, спортивной этики, уважения к сопернику.

Творческое использование этих особенностей с двигательной активностью, позволяет учителю создавать конкретно воспитывающие ситуации.

Под влиянием регулярных физических тренировок у занимающегося улучшаются условия внешнего дыхания, метаболизм, липидный обмен [2, с. 3].

Базовой основой физической подготовки учащихся школьного возраста является приобретение умений, навыков, а также решение образовательной, воспитательной и оздоровительной задач.

Неотъемлемой частью всего учебного процесса физического воспитания учащихся является контроль за качеством умений и навыков. Контроль знаний и умений является составной частью программы всех видов и форм учебных занятий, а его результаты представляют собой основу как для коррекции работы

обучаемых, так и для изменения и содержания учебной программы, оптимизации все организации структуры учебного процесса.

Одной из неиспользованных возможностей является увеличение и расширение роли и значения спортивной тренировки для педагогических задач в процессе занятий. Основная цель заключается в том, чтобы для оптимизации управления учебно-тренировочной деятельностью занимающихся разработать методические обоснования и использовать их в соответствии с дидактическими задачами.

Комплексы упражнений с элементами каратэ в настоящее время применяются не только в обучении во внеурочной форме, но и в форме физического воспитания школьников. Это способствует улучшению организации урока, увеличивается его плотность, содержательность, эмоциональность, занятия каратэ помогают и в совершенствовании физических качеств в процессе обучения двигательным действиям [40,41].

Рассматривая основные направления, определяющие получение спортивных достижений, В.Н.Платонов среди прочих направленных выделил несколько: совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективных знаний о физической и функциональной подготовленности учащихся, совершенствования методов подготовки, и организации систематического контроля. И эти направления вполне естественны, поэтому попытки учёных и педагогов использовать, в этих целях, нетрадиционные средства физического воспитания обоснованы.

Применение восточных единоборств для физического совершенствования является существенным фактором современного развития физической культуры. При этом восточные единоборства выполняют две важные функции: обеспечивают объективный контроль за физическим состоянием и физической подготовленностью и они могут быть использованы как средства тренировки в учебных занятиях.

Оптимальные занятия физическими упражнениями возможны при условии объективной оценки состояния двигательной системы учащихся во времени при строгом учёте тренировочных нагрузок и управления в процессе спортивной тренировки зависит от объективности и точности информации, которой располагает тренер об учащемся. При этом особую актуальность приобретают вопросы педагогического контроля.

Именно на основе комплексного контроля возможно обоснование содержания программ и планов учебно-тренировочной работы, т.к. основная его цель - всесторонняя проверка подготовленности учащегося, проводимая во время этапа углублённых комплексных обследований.

Комплексное использование восточных единоборств, обеспечивает как физическую и функциональную подготовку, так и психологическую способствуя, оптимизации учебно-тренировочного процесса в учебных заведениях и, в частности, на факультативных занятиях.

Из анализа литературных источников, вытекает, что рациональное применение средств восточных единоборств и системы тренировок в физическом воспитании детей школьного возраста даёт возможности

- целенаправленно решать вопросы управления тренировочным процессом учащихся и более эффективно преподавать обучение технике спортивных упражнений;
- расширить круг средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовки учащихся;
- соблюдать принцип сопряжённости т.е. соответствие специальных упражнений основным соревновательным движениям, благодаря этому развиваются не только физические качества но и совершенствуется техническое мастерство;

- использовать эффект преодолевающего и уступающего упражнения работы мышц с учётом специфики движений основного физического упражнения;

- изобретательно и целенаправленно развивать основные и специфические группы мышц, определяющие успех в данном виде, где необходимо проявление максимальных усилий;

- применять упражнения локального и регионального характера, способствующие укреплению относительно слабых, звеньев мышц системы детей школьного возраста;

- многократно повторять сложно-координационные упражнения в заданном режиме;

- восстанавливать в мышечной памяти основные фазы двигательных действий;

- чётко дозировать нагрузку.

Применение восточных единоборств для физического совершенствования является существенным фактором современного развития физической культуры. При этом восточные единоборства выполняют две важные функции: обеспечивают объективный контроль за физическим состоянием и физической подготовленностью и они могут быть использованы как средства тренировки в учебных занятиях.

### 1.3. Влияние каратэ на физическое развитие школьников

В течение всей жизни человека его мышцы находятся в состоянии некоторого напряжения, называемого физиологическим мышечным тонусом. Мышечный тонус поддерживается сокращением медленных мышечных единиц, т.е. мышечных волокон, обладающих большим периодом сокращения (75-100 мс). Сокращение мышечных волокон носят рефлекторный характер, т.е. они происходят под действием импульсов возникающих в мотонейронах спинного мозга, активность которых поддерживается и регулируется импульсами, исходящими от вышележащих нервных центров, так и с периферии от рецепторов мышц. Возбуждение центральной нервной системы сопровождается повышением мышечного тонуса, торможение - его понижением. Как известно, медленные мышечные волокна при сокращении развивают сравнительно небольшую силу, но зато могут выполнять работу в течение длительного времени без заметного утомления. Они отличаются малой скоростью процессов укорочения и расслабления, длительным удержанием укороченного состояния, поэтому и участвуют в сохранении определенной позиции заданного положения в пространстве [12, с. 10].

Кроме физиологического мышечного тонуса, мышце свойственны различные состояния, связанные с её сокращением и расслаблением, а также с укорочением или удлинением относительно исходного состояния. Так, по морфологическим признакам мышца может быть в исходном укороченном или удлинённом состояниях, а по функциональному признаку - напряжённой или расслабленной [23, с. 35].

Рассмотрим по подробнее биомеханическую структуру двигательных действий в каратэ-до. Для характеристики техники боевых приёмов каратэ, следует уделить внимание структурной основе системы боевых движений, т.е. необходимой взаимосвязи отдельных элементов друг с другом при выполнении какого либо приёма, целесообразной организации отдельных элементов в пространстве и во времени, о закономерностях взаимодействия внешних и

внутренних сил, обеспечивающих конечный результат боевого действия и т.д., т.е. закономерного построения боевых приёмов в целом. Анализ техники приёмов каратэ позволяет выделить кинематическую, динамическую и общую координационную структуру боевых движений.

Кинематические характеристики. Наблюдая сам факт движений в каратэ-до, их внешнюю картину, различают пространственную форму и их характер (изменения во времени - быстрее, чаще и т.п.). Количественные характеристики, раскрывающие форму и характер боевых движений, называются кинематическими. Они описывают движения в пространстве и во времени. Соответственно различают характеристики: пространственные, временные и пространственно-временные (скорость и ускорение).

Пространственно техника боевых приёмов каратэ характеризуется, во-первых, рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата, обеспечивающим целесообразное исходное положение перед началом действия и оперативную позу в процессе его выполнения; во-вторых, соблюдением оптимальной траектории движений.

Правильное исходное положение служит одной из важных предпосылок эффективного выполнения последующих движений. Особые требования в этом отношении предъявляются к боевым стойкам.

В траектории боевых движений различают направление, форму и амплитуду. Технику каратэ-до характеризует не сама по себе траектория удара или защиты, а оптимальное сочетание траекторий различных звеньев в целом механизма движения и рациональное регулирование этих частей движения по направлению, амплитуде и форме траектории.

Совершая движения в трёхмерном пространстве, надо каждый раз выбирать из множества возможных направлений такие, которые были бы наилучшими для эффективного выполнения и сочетания боевых приёмов. От того, насколько это удастся сделать, существенно зависит результат самого приёма. Например, если

выполнять серию прямых ударов рукой по противнику, находящемуся впереди с большим отклонением передвижения в сторону, теряется сила удара.

Амплитуда (размах) движений зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц. В каратэ-до не обязательно использовать максимальную анатомически возможную амплитуду движений при выполнении боевых приёмов. Это связано с экономичностью техники движений (для достижения максимальной амплитуды требуется добавочная затрата мышечных усилий, направленных на предельное растягивание мышц - антагонистов) и эффективностью (большая амплитуда приёма влияет на время его исполнения). Определённые ограничения амплитуды связаны с опасностью травмирования мышечно-связочного аппарата.

По форме траектории общий путь боевых движений в каратэ может быть прямолинейным или криволинейным (круговые удары). Однако движения отдельных звеньев двигательного аппарата, к примеру, в прямом ударе рукой, имеют кривообразную траекторию, что обусловлено естественными особенностями строения и функций органов движения живых существ. Поэтому для воспроизведения прямолинейной траектории требуется определённые затраты мышечных усилий на преодоление сил инерции движущихся звеньев тела, а также тонкого согласования траекторий отдельных звеньев с общим направлением движения т.е. координация. Прямолинейная форма траектории движения позволяет обеспечить наибольшую скорость движения какому-либо звену на коротком отрезке пути. Криволинейная форма позволяет экономично расходовать мышечную энергию, поскольку не требуется больших усилий на преодоление сил инерции. Таким образом, существенную роль в технически правильном выполнении приёма каратэ-до играет целесообразное управление движениями отдельных звеньев двигательного аппарата в пространстве.

С позиции биомеханики движения в каратэ характеризуются во времени его моментами, длительностью и темпом (количеством движений в единицу времени). Но эти характеристики относятся, строго говоря, не столько к технике боевого приёма, сколько к измерению движений в мерах времени. Чтобы



составить представление о том, как строится во времени технически правильно выполняемое боевое движение, важно кроме этих элементарных характеристик иметь в виду и такие признаки движений, входящих в состав целостного боевого действия, как своевременность их начала, изменения и завершения, согласованность по времени друг с другом. Последняя же выражается в синхронности одних моментов или фаз различных движений (тех, которые по условиям эффективности боевого приёма должны быть одновременными) и закономерной последовательности других (тех, которые должны следовать за предыдущими).

Всё это в совокупности характеризует временную структуру боевых приёмов, т.е. то, как они организованы (построены или развёрнуты) во времени. От степени своевременности и согласованности движений во времени в составе сложного боевого действия, понятно зависит сама возможность его выполнения и конечная эффективность.

#### Пространственно-временные характеристики

Пространственные и временные параметры боевых движений могут быть разделены только в абстракции. В реальных же проявлениях они неотделимы. По пространственным характеристикам в каратэ-до определяют, как изменяются положения, и движения каратиста во времени, как быстро каратист изменяет свои положения (скорость) и движения (ускорение). Технику боевых приёмов в этой связи характеризует целесообразное сочетание и регулирование скоростей движений в процессе боевых действий.

Динамические характеристики. Биомеханические силы, с использованием которых выполняются боевые движения в каратэ-до, принято подразделять на внутренние (силы активного сокращения - тяги мышц, силы упругого, эластичного сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы, возникающие при взаимодействии звеньев опорно-двигательного аппарата и т.д.) и внешние (гравитационные силы, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления внешней среды, и т. д.). Взаимодействие всех этих сил составляет силовую, или динамическую структуру двигательного-боевого действия. Эффективность техники

боевых приёмов каратэ во многом определяется тем, насколько рационально выполняющий его каратист использует внутренние (свои собственные) и внешние силы, обеспечивающие боевые движения [24,25,26].

В биомеханике каратэ-до установлен ряд правил использования сил способствующих достижению цели действия и уменьшению противодействующих сил (тормозящих, отклоняющих, действующих против направления движения и т.д.) [24, с. 45].

Совершенство техники каратэ-до японских мастеров объясняется кроме всего прочего тем, что доля активных мышечных напряжений в их действиях относительно меньше, а доля умело используемых других сил (тяжести, инерции, реакции опоры и т.д.) больше, чем у новичков, не владеющих техникой боевых приёмов. К использованию всех сил, содействующих цели, при одновременном уменьшении сил, противодействующих этому, и следует стремиться в процессе обучения технике боевых приёмов каратэ. В итоге должна быть сформирована по возможности оптимальная динамическая структура боевых приёмов.

В деталях её характеризует ряд закономерностей и черт взаимодействия следующих сил:

а) оправданная передача по ходу выполнения приёма количества движения с одного звена двигательного аппарата на другое (когда боевое движение в очередной фазе совершается не только в результате мышечных сокращений, но и как бы благодаря переносу кинетической энергии с одного, ранее двигавшегося звена на другое, как например, при ударе рукой благодаря активному торможению туловища при повороте и торможению движения ног, или при том же ударе рукой выполняется возврат "хикитэ", при котором также часть энергии передаётся через тело удару;

б) увеличение скорости звеньев тела за счёт использования энергии упругой деформации мышц, участвующих в боевых движениях которая, образуется в результате их натяжения, и способствует возникновению силы тяги на концах мышц. Например, жёсткое скручивание бедер во время удара сэйкэн

чеку цуки - фаза натяжения мышц и раскручивание бёдер при ударе другой рукой  
- сила тяги;

в) последовательное наращивание усилий в решающей фазе боевого действия (равнодействующая сил, приведённых в действие к исходу этой фазы, должна, возможно, полностью совпадать с оптимальным направлением результирующего движения - на пример, выполнение нескольких ударов в передвижении перед решающим акцентированным ударом).

Характеристики общей координационной структуры боевых действий (ритмические характеристики). В боевых движениях необходима определённая упорядоченность отдельных звеньев в составе целостного боевого движения, при котором акцентированные (связанные с активным нарастанием мышечных напряжений) фазы действия закономерно чередуются с неакцентированными (отличающимися меньшими напряжениями, либо расслаблением) [24,25,26].

Общая координационная структура боевых действий (ритм) - это комплексная характеристика техники боевых действий, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике боевого действия.

В акцентированных фазах боевого действия сосредотачиваются наиболее активные мышечные усилия. Движения, вызванные этими усилиями, могут продолжаться определённое время без напряжений, в условиях относительного или полного мышечного расслабления. Например, во время удара активное мышечное усилие присутствует в начале движения, и длится не более того промежутка, который достаточен для "спуска" руки или ноги, легко продолжающей свой путь, как инертная масса, следующее усилие производится во время соударения.

Для ритмично выполняемых боевых приёмов характерна чётко согласованная последовательность «включения» различных мышечных групп по ходу действия. Во время движений мышцы, последовательно сокращаясь, дополняют друг друга,

однако такие сокращения едва различимы во времени. На пример, при осуществлении прямого удара рукой с шагом, вначале выполняется толчок ногой, при этом мышцы ног ещё не закончили своего сокращения, как начинается поворот туловища и т.д., в конечной фазе все мышцы образуют единое целое. Следует заметить, что при последовательной передаче энергии первая мышца, осуществившая начальное сокращение, временно отдыхает (расслабляется). Особое внимание обращается на мышцы-антагонисты, которые во время выполнения приёма не только бесполезно включать в работу, но и вредно. Такие противоположные напряжения увеличивают расход энергии и приводят к ранней усталости, поэтому в работу должны включаться только «полезные» мышцы, чем больше в движении участвует полезных мышц, тем больше на выходе конечная сила и скорость приёма.

Удары, подсечки и защитные действия каратиста включают в себя как поступательные, так и вращательные движения [25, с. 20].

Движение может быть больше поступательным, чем вращательным или наоборот. Поступательные и вращательные движения, совершаются одновременно, образуя сложное действие. Иногда действие в себя включают движения в вертикальном направлении (удар снизу вверх с разгибанием ног) [25, с. 22].

В действие, даже самое простое, вовлекаются разные группы мышц. Сокращаясь в разной последовательности и сочетаниях, мышцы приводят в движение отдельные части тела. Примером может служить прямой удар «гяку-цуки» при нанесении удара рукой усилия передаются от стопы на бедро, затем на таз, плече, предплечье, а потом только на ударную поверхность кисти. Поэтому при занятиях восточными единоборствами решается очень важная задача комплексного развития всей мышечной системы человека, и основным принципом в восточных единоборствах считается возможность владеть и контролировать как всем мышечным аппаратом, так и мышцей отдельно.

В восточных единоборствах существует обоснованное движение с позиции биомеханики, которые по своей структуре отличаются от движений других видов спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный

аппарат и весь организм занимающегося в целом. Внесение элементов каратэ как дополнительные упражнения к основным средствам развития школьников, дают возможность более полно раскрыть физические и функциональные способности школьников.

#### **1.4. Особенности нравственного воспитания школьников средствами восточных единоборств каратэ**

Полное и последнее отражение теория нравственного воспитания нашла в трудах Б.Т. Лихачева, А.И. Кирова, И.С. Марьенко, В.А. Сухомлинского и др. Они рассматривали его как процесс организации всей жизни школьников (деятельности, отношения, общения), соответствующей нормам общечеловеческой морали, с учетом их возрастных и индивидуальных способностей. В качестве результата целостного процесса они называли формирование нравственно цельной личности, в единстве её сознания, нравственных чувств, совести, нравственной воли, навыков, привычек, общественно ценного поведения.

Нравственное воспитание это один из определяющих компонентов воспитательного процесса, предполагающий формирование умений и навыков, дающих возможность поступать с учетом общественных требований и норм поведения [43, с. 120].

В понимании нравственного воспитания в истории культуры сложились четыре основных традиции:

1. Патерналистическая (нравственное воспитание как почитание старших);
2. Религиозно-церковная (нравственное воспитание как поддержание авторитета веры);
3. Просветительская (нравственное воспитание как результат освоения научных знаний);
4. Каммунитарная (нравственное воспитание как процесс формирования чувства коллективизма).

Различают нравственные и правовые нормы поведения. Нравственные нормы побуждают человека к определенным поступкам и действиям. Они позволяют сравнительно самостоятельно выбирать порядок взаимоотношений с обществом, коллективом, другими людьми, тогда как правовые нормы поведения - это точно определенные нормы поведения, зафиксированные в законе. На рушение нравственных норм сопровождается общественным осуждением, нарушение правовых норм влечет за собой уголовное наказание, ответственность перед законом.

Целью нравственного воспитания является воспитание человека ответственного, отдающего себе отчет в своих поступках и в том, как они отражаются на окружающих людях и на обществе в целом, честного, совестливого, не способного на обман и воровство.

Однако нравственность не может быть усвоена чисто внешним образом, она основывается на личностной автономии и является законом самой личности. Нравственность не является обычной целью, которую можно достигнуть в определенный отрезок времени с помощью конкретных действий. Её называют целью целей, которая находится в основании самой человеческой деятельности.

Нравственное воспитание включает формирование терпимости, благородства, порядочности, гуманности; взаимного уважения между людьми, товарищеской взаимопомощи, и требовательности, заботы о старших и младших, уважительного отношения к представителям противоположного пола ; воспитание самодисциплины, способности к самоконтролю, самоуправлению, самопознанию и саморегуляции. Каждый человек может влиять на собственное нравственное развитие через культивирование определенных поступков, поведения.

*Содержание* деятельности по нравственному воспитанию предполагает организацию коллективной учебной и общественно полезной деятельности, где воспитанники поставлены в ситуацию непосредственного проявления заботы о других, оказанию помощи и поддержки, защиты младшего, слабого; анализ проблем добра и зла, гуманизма подлинного и абстрактного, социальной справедливости, что помогает глубже понимать и ценить идеи гуманизма, их

общественный характер. Одной из такой деятельностью вполне может служить и урок физической культуры [48, с. 37].

Система физического воспитания, объединяющие урочные, внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. А если в эту систему включить элемент древних единоборств успешно переработанных в системы физического воспитания, то можно достичь очень хорошего результата, и параллельно решить проблему падения нравственности у школьников [59,60,61].

В плане универсализации, гармонизации, формирования личности каратэ-до представляет уникальную возможность. Взаимосвязь восточных единоборств и психологических качеств в формировании личности, способна воздействовать на становление и развитие школьника как полноценного члена коллектива. В нравственном отношении восточные единоборства содействуют развитию ценностных качеств личности: коммуникабельность, общительность, самостоятельность, стремление к творчеству, сопереживанию, ответственности, чувств собственного достоинства. В интеллектуальном отношении занятия каратэ дают большие возможности: в творчестве, технике, тактике, управлении, гибкости мышления, познавательное<sup>TM</sup>, активности. В волевом отношении - преодоление трудностей, высокий накал напряженности [49,50,62].

Прежде всего, каратэ - это система духовного и физического воспитания. Каратэ является составляющей других боевых единоборств, и ни в одних из них не говорит об агрессии. Наоборот моральный кодекс бойца говорит о взаимном уважении с противоборствующим, уважение того, у кого он учится, уважение к старшим. В процессе отработки технических действий происходит формирование таких качеств как самолюбие, самоотдача, самообладание. В каратэ сфокусирован полный комплекс физических нагрузок («Тай»), совершенствование духа («Сии»). Конечной целью является обучение технике («Вадз»). На востоке почти в каждом из боевых искусств существует уголок с написанными иероглифами (Сии-Вадза-Тай: дух-техника-тело). (В.Ю. Крайниковский).

В каратэ существуют хорошие традиции, этикет. Например, входить в зал с поклоном. На занятиях занимающийся обязательно должен быть в чистом кимоно: четкое соответствие экипировки всем требованиям. Сам принцип методики тренировок: поклоны, умение контролировать свои действия по отношению к противнику, а именно не причинять вреда, дружеская поддержка во всех отношениях, будь это на тренировки или на соревнованиях способствует нравственному росту. (А.Ж. Сакипкереев).

Анализируя каратэ в системе нравственного воспитания можно выделить следующее: [62,67]

1. Мотивами начала занятий каратэ являются стремление к улучшению физического развития и физической подготовленности, внешнего и внутреннего самоутверждения.

2. У подростков наблюдается низкий уровень нравственного сознания, в результате нравственные поступки совершаются на уровне неосознанного подражания поступкам окружающих. Наряду с положительными нравственными качествами: самостоятельность, уважение к старшим, сострадание и сопереживание за своих друзей и товарищей по группе, готовность защитить свое достоинство и вступить за более слабого - подростки могут проявлять агрессивность, обижать друг друга словами или действиями. Они свои ошибки, как провело, признают, особенно перед авторитетом тренера, если указать главную причину и показать правильный пример.

3. Занятия каратэ способствуют формированию у занимающихся уважения, терпимости, и готовности помочь друг другу, развитие дружеских отношений.

4. Все специалисты подчеркивают, что каратэ формирует нравственные (трудолюбие, доброта, благородство, скромность, патриотизм, способность к осознанному применению каратэ), волевые (целеустремленность, самостоятельность, дисциплинированность, самообладание, решительность, и мужество) качества, черты характера (уважение к сопернику, учителю, старшим,



уверенность в себе, умение познать себя, умение постоять за себя, стремление к самоутверждению и самосовершенствованию).

5. Формированию нравственности способствует личный пример тренера, его личные и профессиональные качества. Огромна и уникальна роль жесткой дисциплины и специфической системы этикета.

Если рассматривать нравственность по четырем основным направлениям выделенных исторически, то мы можем отметить, что каратэ, так или иначе, затрагивает каждую из них.

Патерналистическая (нравственное воспитание как почитание старших); эта категория является основополагающей во всех восточных единоборствах, с самого начала занятий каратэ воспитаннику прививают уважение к тренеру и к занимающимся. В каратэ принято, занимающийся всегда заходит в зал только после того как зайдет тренер. Особые правила этикета, и строгая дисциплина направлена на воспитание уважения и покорности.

Религиозно-церковная (нравственное воспитание как поддержание авторитета веры); восточные единоборства тесно связаны с религией востока, но вопреки бытующему мнению ни когда не противоречила основным канонам православия. Наоборот занятия единоборствами отчасти способствуют развитию веры, связано это, прежде всего с тем, что спортсмены часто соревнуются друг с другом и испытывают определенное психологическое напряжение, которое может развить зачатки веры в сверхъестественное.

Просветительская (нравственное воспитание как результат освоения научных знаний); Тот факт, что любое занятие физической культурой влияет на умственное развитие и на науку в целом, всем известен. Влияние может быть как непосредственное; на занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой каратэ, её совершенствованием, овладение приемами практической деятельности, так и опосредованное; влияние состоит в том, что укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляет необходимое условие для нормального умственного развития. П.Ф.Лесгафт отмечал: «Между умственным и физическим развитием

человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требует соответствующего развития физического».

Каммунитарная (нравственное воспитание как процесс формирования чувства коллективизма). Несмотря на то, что каратэ это не командный вид спорта, занятия единоборствами успешно развивают чувство коллективизма. Так как при занятиях каратэ можно нанести сильную травму партнеру и товарищу, у спортсменов усиливается чувство аккуратности и уважения, что и ведет к построению крепкого коллектива.

Решение воспитательных задач на занятиях физической культурой одно из составляющей комплексной работы физического воспитания. Эффективное воздействие элементов восточных единоборств на нравственное воспитание школьников дает возможность более продуктивно строить педагогический процесс в школе.

## Выводы по первой главе

Анализ данных литературы показал, что многие авторы выделяют неэффективность современной системы физического воспитания в школе. Анализируя теоретические и практические аспекты школьной физической культуры, можно увидеть, что применяемые на занятиях физической культурой средства и способы однообразны, что и снижает интерес школьников к физической культуре. Использование нетрадиционных форм, в частности использование упражнений с элементами восточных единоборств в системе физического воспитания детей школьного возраста, может решить эту проблему и существенно изменить уровень физической подготовленности учащихся.

Кроме того, в восточных единоборствах существует обоснованное движение с позиции биомеханики, которые по своей структуре отличаются от движений других видов спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося в целом.

Внесение элементов каратэ как дополнительные упражнения к основным средствам развития школьников, дают возможность более полно раскрыть их физические и функциональные способности. А так как упражнения с элементами каратэ одновременно способствуют как развитию физических качеств, так и формированию личностных характеристик занимающихся, что позволит решать разнообразные воспитательные задачи. Например, целенаправленно работать на воспитание нравственных качеств школьников.

Нравственное воспитание включает формирование терпимости, благородства, порядочности, гуманности; взаимного уважения между людьми, товарищеской взаимопомощи, и требовательности, заботы о старших и младших, уважительного отношения к представителям противоположного пола; воспитание самодисциплины, способности к самоконтролю, самоуправлению, самопознанию и саморегуляции.

В плане универсализации, гармонизации, формирования личности каратэ-до представляет уникальную возможность. Взаимосвязь восточных единоборств и психологических качеств в формировании личности, способна воздействовать на

становление и развитие школьника как полноценного члена коллектива. В нравственном отношении восточные единоборства содействуют развитию ценностных качеств личности: коммуникабельность, общительность, самостоятельность, стремление к творчеству, сопереживанию, ответственности, чувств собственного достоинства. В интеллектуальном отношении занятия каратэ дают большие возможности: в творчестве, технике, тактике, управлении, гибкости мышления, познавательности, активности. В волевом отношении - преодоление трудностей, высокий накал напряженности.

Более полное внедрение восточных единоборств в школьную программу по физической культуре просто необходимо, так как это позволит более эффективно построить образовательный процесс и решить задачи по воспитанию учащихся и их физическому развитию.

## **ГЛАВА II. ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.**

### **2.1. Особенности занятия физической культурой с элементами восточных единоборств**

Говоря о пользе элементов единоборств и их применении в физическом воспитании детей, мы недостаточно полно уделили внимание различным стилям каратэ которые могут быть использованы в этих целях. Мы не ставим задачу глубокого изучения всех стилей каратэ, их истории и специфики, но нам следует остановиться на конкретном выборе оптимального варианта для нашей работы.

В книге Ю.Е. Маряшина сказано: «Средствами нападения и защиты в каратэ являются руки и ноги, и ни чего другого стили предложить не могут, иначе это будет уже не каратэ. Поскольку все люди выполняют одно и то же движение по-разному, в силу индивидуальности человека, то, по сути, стилей в каратэ столько, сколько людей, которые каратэ преподают» [40,с.17]. Мы можем, отчасти согласиться с этим утверждением, а отчасти и нет. Действительно биомеханическая основа большинства видов единоборств имеет сходный характер, отличаясь лишь по амплитуде и скорости выполнения и интенсивности, но все же, стилевые особенности во многом вносят свои коррективы, так на пример каждый стиль имеет свое происхождение и основатель стиля базировался на той или иной вариации техники, отбирал определенные элементы и внедрял их в свою систему подготовки. В разных стилях акцент делается на свои особенности. Так, например, в стиле каратэ кекушинкай акцент производится на усиленную силовую работу, а в годзюрю каратэ акцент делается на работу в ближнем бою и использование техники «липкие руки».

В нашем исследовании мы за основу взяли стиль «годзю-рю каратэ-до». Охарактеризуем его. Этот популярный стиль каратэ-до, основанный в 20 годы прошлого столетия мастером Мияги Тедзюном из Наха, сочетает в себе жесткие окинавские техники с мягкими техниками шаолиньского кунг-фу. Изучив

несколько китайских систем (главным образом стиль кунг-фу «Белый журавлик», бай-хао-цеань, и-цюань, и тай-цзи цюань), мастер Мияги ввел их элементы в состав чистых окинавских стилей (тэ). Годзю-рю - это стиль ближнего рукопашного боя, наряду с такими типичными техниками окинавского каратэ-до, как блоки, рубящие удары ребром ладони, удары ногами, удары кулаком и отбивы, включающие удары ногой в нижний уровень, приемы болевого воздействия на суставы и динамические дыхательные упражнения. Название «Годзю-Рю» было подсказано мастеру Мияги третьим правилом из текста по Годзю-Рю, известного под названием «Восемь стихов о кулаках» Переводится Годзю-Рю, как сочетание твердого и мягкого. Именно, потому что техника Годзю-Рю каратэ-до такая разнообразная и не требует от занимающихся высокого уровня физической подготовки, она доступна в изучении всем категориям занимающихся, поэтому мы и взяли её за основу нашей программы [62,64,67].

В программу наших занятий также включены элементы древней системы «хатха йоги», эти упражнения примечательны тем, что они комплексно влияют на организм и возможны в применении с любой категорией занимающихся. А также при помощи упражнений хатха йоги можно быстро развить пассивную гибкость детей. Элементы из программы тай-цзи цюань помогают более полно развить координационные возможности организма детей. Нагрузка, которая дается с помощью этих упражнений дает возможность заниматься с детьми, имеющими определенные медицинские ограничения (группы ЛФК).

#### *Методика проведения учебных занятий*

Занятия проводились в урочной форме два раза в неделю продолжительностью 45 минут.

Построение перед занятием проводилось по правилам построения в додзе (зале для занятий каратэ). Занятия начинались с медитации и традиционного поклона (поклон залу, поклон тренеру, поклон партнерам по занятию). Все команды во время построения и поклона произносятся на японском языке.

На каждом занятии (в базовой части) отводилось 28% от времени урока (45 минут) на комплекс упражнений каратэ и 72 % на выполнение школьной

программы по физическому воспитанию, что составило 12,6 минут и 32,4 минуты соответственно.

В вариативной части изучался материал по единой программе Годзю-Рю каратэ-до. Своеобразие программы заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормы, а материал дается ступенчато по блокам, соответственно уровню технической подготовленности. В Годзю-Рю каратэ-до принято выделять 10 стадий до уровня мастера (10 кю).

Освоение каждого блока в течение учебного года стимулирует повышение двигательной активности за счет самостоятельных занятий направленных на многократное повторение специальных упражнений с элементами каратэ, что повышает физическую подготовленность.

Материал изучался в нескольких разделах (все названия технических действий из каратэ произносились на японском языке - см. приложение).

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о восточных единоборствах, необходимости применения в личных целях (самооборона, возможность участия в соревнованиях, способность самостоятельно проводить разминку и зарядку). Материал теоретической части изучался в контексте основ восточных единоборств с учетом возраста учащихся. Занятия строились так, что учащиеся сами находили нужное решение, сопоставляя свои действия в соответствии с «Кодексом занимающихся каратэ», и делали необходимые заключения. Такой подход активизировал у детей процесс самопознания и управления своей деятельностью.

В разделе «Элементы восточных единоборств» из основных технических действий каратэ изучались следующие компоненты: стойки (хачидже дачи, хейсоко дачи, мусуби дачи, дзенкуцу дачи, шико дачи, кокуцу дачи, некоаше дачи) и передвижения в них, блоки - (Аге уке, гедан барай, учи-уде-уке, сото-учи, шуто-учи), удары руками (гьяку-дзуки, ои-дзуки, маратэ-учи, мавашидзуки, уракен-учи), удары ногой (мая-гери, еко-гери, кекоми, мавашигери, уширо мавашигери). Ката (Гексадо-чи, Гексадо-ни, Сайфа). Плотнo изучался разделы:

захват и освобождение от захватов, бросковая техника, болевые приемы, приемы борьбы.

При изучении этого раздела применялись как общепедагогические методы, (словесный - объяснение, дидактический рассказ, описание, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания), (наглядный - метод непосредственной наглядности, метод опосредственной наглядности, метод направленного прочувствования двигательного действия, метод срочной информации), так и методы физического воспитания (метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, стандартно-повторный, интервально-вариативный - упражнение с многократным повторением в целом, и по элементам, работа в парах - применение стоек, блоков и ударов (бункай, кумитэ), метод круговой тренировки).

В разделе «Умение и навыки, развитие физических качеств» давались комплексы физических упражнений с элементами ката, кумитэ, и другими необходимыми двигательными действиями, которые способствовали развитию определенных двигательных навыков и физических качеств.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определялась уровнем отношения к занятиям, знанием теоретического материала, умением самостоятельно использовать знания и навыки, приобретенные на уроках, прочностью освоения специальных и двигательных возможностей, сдачи нормативов по учебной программе и экзаменов по каратэ, участием в соревновательной деятельности. В организации и содержании учебных занятий по физическому воспитанию учащихся контрольной и экспериментальной групп имели место, как сходство, так и различие.

Сходство состояло в том, что:

1. Учащиеся экспериментальной и контрольной групп одного возраста, и идентичны по исходному физическому и функциональному состоянию.



2. Разминка и заключительная часть занятий, а так же упражнения, кроме специальных упражнений из каратэ в основной части занятий были одинаковыми в экспериментальной и контрольной группе.

3. В обеих группах на каждом занятии отводилось одинаковое время для основной школьной программы, для этого использовались сходные средства и методы, за исключением упражнений с элементами восточных единоборств.

Основные различия заключались в следующем:

1. В экспериментальной группе использовались специальные упражнения каратэ в подготовительной, основной, и заключительной частях занятия, которые дозировались индивидуально в зависимости от развития физических качеств, а в контрольной группе - согласно общепринятой методике.

2. Педагогический подход строился с учетом следующей последовательности: жесткого управления учебным процессом выполнение упражнений с элементами каратэ - гибкое управление (требовательное выполнение конкретного действия, а не создание цели и мотива к занятиям физическими упражнениями) - развитие навыков самоуправления, личностное самоуправление (самостоятельность ученика в постановке цели, самоконтроль, элементарная компетентность) - опора на внутренние силы и возможность ученика - самоуправления (построение занятий физической подготовки, составление программы, постановка и разработка критериев оценки).

Контроль за интенсивностью нагрузок проводился по показателям ЧСС.

На занятиях в каждой части решались задачи оздоровительного, воспитательного и образовательного характера.

В подготовительной части все начиналось с построения группы и сообщением о задачах занятия, и средств их достижения. Проверялся пульс - для самоконтроля (самостоятельно).

В заключительной части снималось излишнее напряжение, организму давалась разрядка. Постепенно снижалась нагрузка, выполнялись дыхательные упражнения и упражнения на расслабление и восстановление. Проверялся пульс, подводились итоги занятия, занимающиеся ориентировались на очередное занятие.

Программа тактико-технических действий из восточных единоборств, согласно содержанию экзаменационной программы, излагались последовательно. На каждом занятии давалось по одному комплексу специальных упражнений из каратэ, которые разбирались и отрабатывались по элементам и в целом, объяснялось прикладное значение и структура выполнения.

## 2.2. Организация, проведение и результаты педагогического эксперимента

Эксперимент проводился на базе общеобразовательных учебных заведений города Лянтора.

На первом этапе (2014-2015) исследовалась теоретическая и научно-методическая сторона интересующей проблемы. Изучались работы отечественных и зарубежных специалистов, характеризующие основные закономерности повышения уровня физического и нравственного воспитания школьников. Анализу подвергались литературные источники, рассматривающие вопросы системы контроля и индивидуальной физической, технической, тактической и духовной подготовленности спортсмена в каратэ, а также различные аспекты процесса воспитания и физического развития.

Анализ позволил выявить основные проблемы физического воспитания учащихся, установить степень разработки исследуемого вопроса. Изучение научно-методической литературы проводилось на начальных этапах исследования с целью выработки рабочей гипотезы, определения методов исследования, интерпретации полученных результатов.

На этапе констатирующего эксперимента изучались особенности упражнений с элементами единоборств, отношение школьников к оригинальному построению занятий, отбирались наиболее интересные и эффективные упражнения. Разрабатывалась система дозировки упражнений, апробировались различные варианты проведения занятий.

Педагогические наблюдения, как организованное целенаправленное мероприятие, проводилось с целью сбора педагогической информации о предмете исследования. Педагогическому анализу на начальном этапе подвергались средства и методы подготовки учащихся, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, и их соотношение. Субъективное обследование школьников проводилось, в условиях школьных занятий.

Данные, полученные с помощью педагогических наблюдений, позволили уточнить положения рабочей гипотезы и в ходе исследования более точно интерпретировать факты, полученные инструментальными методами.

Итогами этого этапа стала разработанная нами методика применения восточных единоборств в системе физического воспитания. В ней были выявлены и уточнены наиболее доступные специальные упражнения из каратэ, которые способствуют повышению физической подготовленности, изучались направление влияния специальных упражнений с элементами каратэ на уроках физической культуры.

Проводилось рациональное распределение времени прохождения учебного материала по школьной программе и внедрение технических действий из восточных единоборств в подготовительную, основную и заключительную части урока. На основе полученных данных была составлена программа педагогического эксперимента.

**На втором этапе (2015-2016)** проведен педагогический эксперимент по выявлению эффективности применения восточных единоборств в системе физического воспитания школьного возраста на основе специальных упражнений из каратэ.

Основная задача этого метода исследования состояла в оценке эффективности применения элементов каратэ-до на занятиях физической культуры в системе физического воспитания, и влияния восточных единоборств на физическую и подготовленность учащихся и на их нравственный рост. В исследование было проведено несколько педагогических экспериментов. В первом случае экспериментальным фактором исследования являлось влияние восточных единоборств на физическую подготовленность учащихся в системе физического воспитания, во втором случае рассматривалось влияние занятий с элементами каратэ, на нравственное воспитание.

Для выявления влияния восточных единоборств на физическую подготовленность учащихся использовались педагогические контрольные

испытания, а для оценки влияния каратэ на нравственное воспитание использовались следующие методики: методика самооценки нравственных качеств. Апробирование предлагаемого материала позволило выявить рациональную методику занятий для данного контингента занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей. В третьем случае экспериментальным фактором исследования являлось разработанная нами программа занятий, основанная на использовании специальных упражнений и комплексов из восточных единоборств.

Эксперименты проводились в естественных условиях и школьного учебного процесса. В программах эксперимента тщательно соблюдалось соответствие планируемого и фактического учебного и тренировочного материала.

Для эксперимента было создано две группы: контрольная и экспериментальная.

Контрольную группу составляли ученики 8 «а» класса школы № 11 города Ляптора.

Экспериментальную группу составляли ученики 8 «г» класса школы № 11 города Ляптора.

Педагогический эксперимент проводился в течение учебного года, в экспериментальной группе тренировочные нагрузки дозировались с применением специальных упражнений с элементами каратэ. Особенности работы в экспериментальной группе:

- Проводилась коррекция физической подготовленности на основе пройденного материала.

- Планирование роста результатов на основе прогнозирования.

- Учитывались антропометрические особенности детей и их уровень физической подготовленности.

- В начале урока и в конце урока использовалось особое построение учащихся.

- В начале и в конце урока отводилось время на медитацию.

- Использовалась особая система наказания и поощрения.

- На занятиях использовалась особая система воспроизведения роста показателей физических качеств учеников. Результаты группы отражались на экране роста показателей разным цветовым изображением (красный - лучший, синий - средний, зеленый - слабый), что стимулировало работу внутри группы и снижало напряжение (не «2», а цвет).

Ученики в контрольной группе занимались при сознательной дисциплине, и приобретали знания на обычных занятиях физической культурой.

**На третьем этапе (2016-2017)** проводился анализ полученных результатов (оценка достоверности уровня физической подготовленности различных групп школьников, участвующих в исследовании проводилось по t-критерию Стьюдента), которые позволили сделать необходимые корректировки и разработать практические рекомендации, а так же оформить дипломную работу.

#### **Педагогический эксперимент.**

Для выявления влияния восточных единоборств на физическую подготовленность учащихся использовались педагогические контрольные испытания, а для оценки влияния каратэ на нравственное воспитание использовались следующие методики: методика самооценки нравственных качеств и методика «Пословицы», разработанной СМ. Петровой.

**Педагогические контрольные испытания.** Педагогические контрольные испытания использовались для определения уровня физической подготовленности учащихся, определения динамики во время педагогического эксперимента. Контрольные педагогические испытания были выбраны согласно рекомендации ведущих тренеров по каратэ, программы физического воспитания школьников, а также специалистов в области массовых обследований разных категорий населения, не занимающихся спортом.

Подбирались несложные по технике выполнения физические упражнения, достаточно полно отражающие определенные двигательные качества испытуемых.

- Бег 30 метров со старта
- Наклон туловища вперед (складка на гибкость)
- Прыжок вверх с места

- Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (за 30 сек)
- Сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине за (30 сек)
- Быстрота первичной реакции (тест с линейкой)
- Бег 1000 метров
- Бег 3000 метров

Использовали методику измерения двигательных качеств Иванищенко А.Н. (1990) Так быстроту реакции измеряли с помощью падающей линейки; гибкость позвоночного столба измеряли при наклоне вперед в положении стоя; силовые показатели определяли в упражнениях: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и сгибания и разгибания туловища из положения, лежа на спине течении 30 секунд. Результаты исследования приведены в таблице

Таблица 1

Сравнительный анализ двигательной подготовленности учащихся  
в 8 классах

Показатели, единицы измерения	Исходные данные		Конечные данные	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Гибкость, см.	4,1+-2,0	4,0+-1,9	10,6+-4,3	6,3+-2,3
Быстрота первичной реакции, см.	28,7+-6,5	28,4+-6,5	24,4+-3,9	26,2+-6,4
Поднимание ног, кол. раз	9,5+-2.7	9,0+-2,5	15,0+-3.9	10,8+-2,7
Сгибание и разгибание рук, кол. Раз	14.4+-7.9	12,3+-8,2	20.3+-9,3	15.1+-7.4
Прыжок вверх с места, см.	21,2+-4.6	20,8+-4,4	30.7+-4.7	25.7+4,1
Бег 30 метров	5,0+-0,4	4,8+-0,4	4,7+-0,7	4,7+-0,3
Бег 1000 метров	237+-28	234+-27	213+-26	222+-26
Бег 3000 метров	846+-41	850+-50	805+-58	829+-66

Как видно из сопоставления приведенных результатов, до педагогического эксперимента значимых различий между участниками контрольной и экспериментальной групп по результатам не было. У школьников в конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе заметно выросли показатели по всем физическим качествам. Проанализируем изменения показателей, как в контрольной группе, так и в экспериментальной.

## Изменения в контрольной группе:

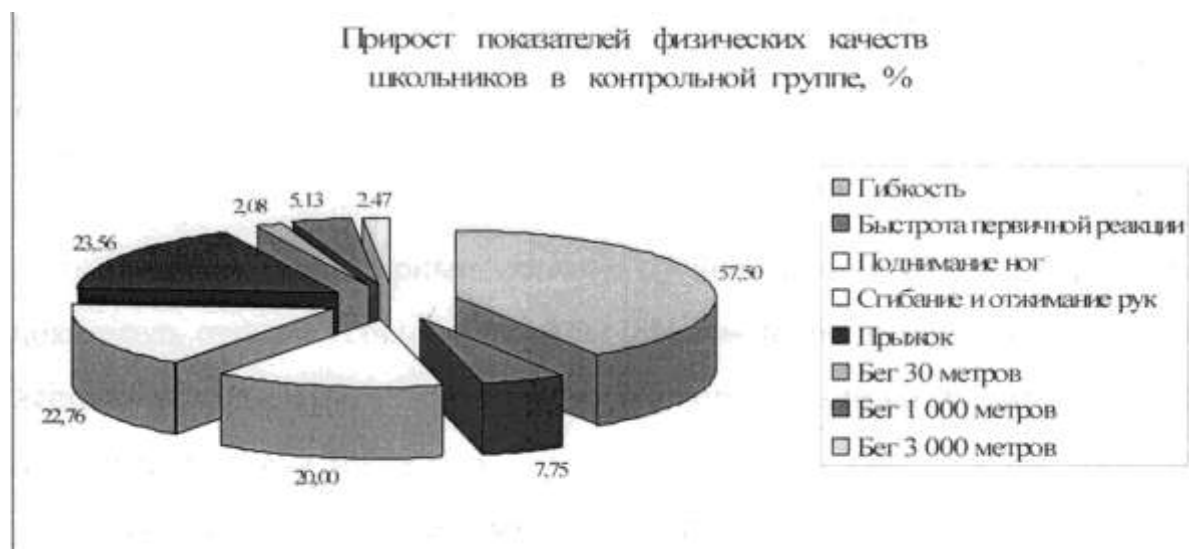


Рис. 1

Гибкость улучшилась на 57,5%

Быстрота первичной реакции увеличилась на 7,75 %;

Показатель в поднимание ног улучшился на 20%;

Количество раз в сгибаний и разгибаний в упоре лежа увеличилось на 22,76%

Показатель прыжка улучшился на 23%;

Время в беге на 30 метров уменьшилось на 2,8%;

Время в беге на 1000 метров уменьшилось на 5,13%

Время в беге на 3000 метров уменьшилось на 2,47% Аналогично и изменились показатели и в экспериментальной группе:





Рис. 2

Гибкость в экспериментальной группе улучшилась в 2,5 раза, этот показатель очень высокий и связаны эти изменения с тем, что на занятиях использовались элементы йоги, и много упражнений на развитие гибкости из программы занятий каратэ.

Быстрота первичной реакции увеличилась на 14,98%, что является очень высоким показателем так, как это физическое качество плохо поддается тренировке.

Показатель в поднимание ног улучшился в два раза, улучшение произошло на 58%;

Количество раз в сгибаний и разгибаний в упоре лежа увеличилось на 40,97%;

Показатель прыжка улучшился на 44,81%;

Время в беге на 30 метров уменьшилось на 6%;

Время в беге на 1000 метров уменьшилось на 10,13%

Время в беге на 3000 метров уменьшилось на 4,85%.

Рассматривая показатели физических качеств в контрольной и экспериментальной группах, мы можем видеть, что за период педагогического эксперимента произошли качественные изменения по всем показателям. Результаты отображены в диаграмме (рис. 1,2).

Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной групп, мы видим,

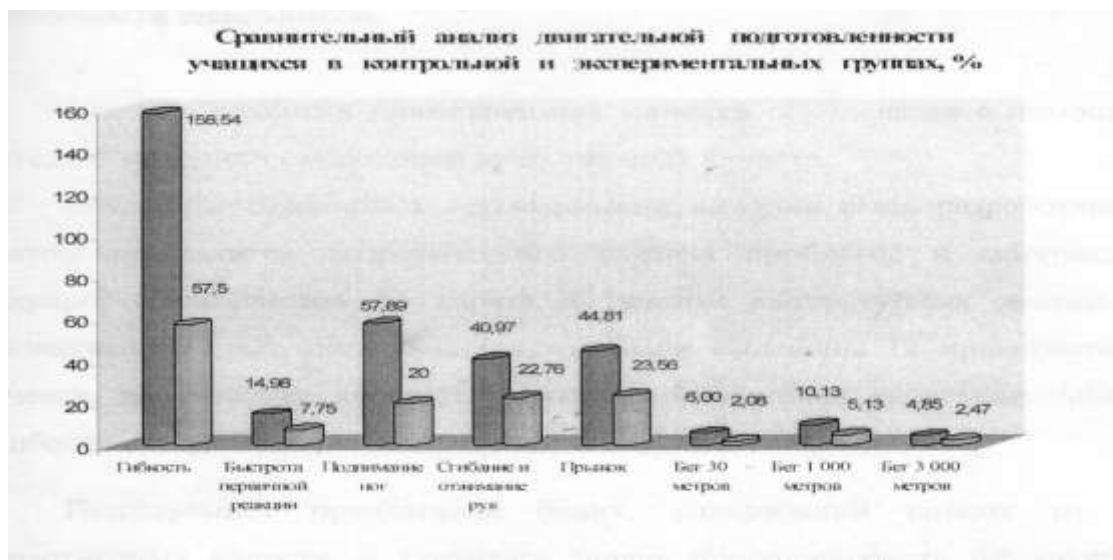


Рис 3

что в экспериментальной группе данные, по всем физическим качествам, намного выше, чем в контрольной (рис.3). Показатель по гибкости в экспериментальной группе на 100% превышает показатель контрольной группы. Показатель быстроты первичной реакции в контрольной группе почти в два раза ниже, чем в экспериментальной. Сравнивая данные по подниманию ног, мы видим, что в экспериментальной группе они в три раза выше. Данные в сгибание и разгибание рук в упоре лежа и прыжках в экспериментальной группе так же в два раза превышают данные контрольной группы. Аналогичная ситуация складывается и в беге на 30, 1000, 3000 метров.

### Результаты эксперимента

Из приведенных выше данных мы можем сделать следующие выводы:

Занятия физической культурой с элементами восточных единоборств на много эффективней обычных занятий физической культурой в школе. Такой большой прирост в показателях можно объяснить тем, что упражнения с

элементами каратэ способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося в целом. Внесение элементов каратэ как дополнительные упражнения к основным средствам развития школьников, дают возможность более полно раскрыть физические и функциональные способности школьников.

Уровень развития **нравственных качеств** определялся с помощью методик: методики самооценки нравственных качеств.

*Методика самооценки нравственных качеств* была разработана с учетом результатов теоретического анализа проблемы и материалов ведущих специалистов по каратэ. С учетом литературных данных и исследованием ведущих специалистов были выделены 12 нравственных качеств, на развитие которых занятия с элементами каратэ оказывают наиболее существенное положительное влияние.

Испытуемым предлагался бланк, содержащий список из 12 нравственных качеств, и ставилась задача проранжировать их дважды: вначале в степени их выраженности у себя, затем с учетом их общественной значимости.

**Результаты эксперимента** приведены в таблице 2, в ней представлены среднее ранжирование социальной значимости нравственных качеств, по мнению испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 2

Средние ранги нравственных качеств

№	Нравственные качества	Средние ранги нравственных качеств					
		Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		до	после	изменения	до	после	изменения
1	Благородство	6,65	6,05	-0,6	6,75	5,2	-1,5
2	Воля	5,05	4,48	-0,20	5,1	5,9	0,8
3	Воспитанность	6,7	7,15	0,45	6,1	5,05	-1,6
4	Доброта	6,65	5,45	-1,20	6,4	7	0,6
5	Дружба	6,5	7,4	0,90	7,2	6,25	-0,9
6	Самолюбие	5,4	8,6	3,2	5,65	6,5	0,8
7	Совесь	6,55	6,8	0,35	7,65	7,25	-0,4
8	Терпимость	6,55	6,7	0,15	6,95	7,9	0,9
9	Трудолюбие	6,5	4,5	-2,0	6,65	7,9	0,6
10	Уважение	7,55	6	-1,55	6,6	6,65	-0,05

11	Увлеченность	6,1	7,65	1,55	5,95	8,3	2,3
12	Целеустремленность	7,65	6,4	-1,25	7	7,45	-1,5

Из приведенных данных видно, что в начале эксперимента для испытуемых контрольной группы наиболее значимыми были такие качества как, воля (5,05 балла), самолюбие, (5,4 балла) и увлеченность (6,1 балла). Для испытуемых другой группы эти качества также были наиболее значимы - воля (5,10 балла), самолюбие (5,65) и увлеченность (5,95). Коэффициент корреляции между показателями ранжирования нравственных качеств обеими группами достаточно высокий ( $r=0,705$   $P<0,001$ ), что позволило заключить, что обе выборки испытуемых по нравственным приоритетам являются относительно однородными.

Обращает внимание, что выделенные испытуемыми качества в большей степени связаны с отношением к деятельности и к самому себе и не касаются сферы отношений к другим людям.

Наименее значимыми являются в контрольной группе целеустремленность, (7,65), уважение (7,55), доброта и благородство (6,65), в экспериментальной - совесть (7,65), дружба (7,20) и целеустремленность (7,00). Исходя из содержания этих качеств, можно сказать, что все они, за исключением целеустремленности, характеризуют отношение человека к другим людям.

Таким образом, в начале педагогического эксперимента испытуемые обеих групп наиболее высоко оценивают качества, связанные с отношением к выполняемой человеком деятельности (воля, увлеченность) и к себе (самолюбие), в то время как качества, характеризующие нравственные отношения между людьми (уважение, доброта, благородство, дружба, совесть), оценивают значительно ниже.

За время эксперимента в нравственных предпочтениях испытуемых обеих групп произошли существенные изменения, обусловленные, как мы полагаем,

фактором возраста, и влиянием факторов деятельности и общения во всех сферах жизни, в том числе и при занятиях физкультурой с элементами каратэ.

В контрольной группе изменения коснулись уважения (1,55 балла), целеустремленность (1,25), экспериментальной группы - благородство (1,55 балла), целеустремленность (1,55 балла), воспитанность (1,05 балла).

Наряду с этим существенно снижается относительная значимость самолюбия, увлеченности и дружбы для испытуемых контрольной группы (3,20 1,55 и 0,90 балла соответственно). Меньшую значимость самолюбия и увлеченности придают и испытуемые экспериментальной группы.

Примечательно, что после учебного года занятий физической культурой с элементами каратэ испытуемые экспериментальной группы начинают отдавать большее предпочтение качествам, связанным с отношением к другим людям (уважению, доброте, благородству и воспитанности). Вместе с этими качествами, все больше вес приобретает качество целеустремленности, которое, как известно, является центральным, системообразующим качеством в волевой сфере личности ученика.

Одновременно снижается значимость тех качеств, которые раньше были приоритетными - самолюбие и увлеченность. Это свидетельствует о том, что под влиянием занятий с элементами каратэ произошло существенное изменение нравственных приоритетов - от преимущественно деловой ориентации к акцентированию внимания занимающихся на область нравственных отношений между людьми. Мы полагаем, что существенную роль в этом процессе сыграли систематические занятия физической культурой с элементами каратэ, культивирующими идеи благородства, воспитанности, уважения и доброты.

Сравнивая данные, полученные по окончании эксперимента, можно отметить, что наиболее значимыми для испытуемых контрольной группы свойственны такие нравственные качества как, трудолюбие, воля, и доброта. Для испытуемых другой группы наиболее ценными являются воспитанность, благородство и целеустремленность.

Результаты педагогического эксперимента показали, что подростки 14-15 лет на иболее высоко оценивают качества связанные с отношением к выполнению человеком деятельности (воля, увлеченность, самолюбие). Занятия физкультурой с элементами каратэ приводят к тому, что они начинают отдавать больше предпочтение качествам, связанным с отношением к другим людям (уважению, доброте, благородству и воспитанности). Вместе с этими качествами все больше приобретает вес, качество целеустремленности. При занятиях с элементами восточных единоборств на основе разработанной нами учебной программы у занимающихся наблюдается изменения нравственных приоритетов в сторону повышения значимости нравственных качеств, отражающих отношение между людьми.

Поэтому можно сделать обоснованное заключение о том, что учебные занятия физической культурой в школе, включающие в себя элементы восточных единоборств, на основе созданной нами программы создают более благоприятные педагогические условия для развития у учащихся нравственных качеств.

## Выводы по второй главе

Проведенный нами педагогический эксперимент показал, что занятия физической культурой с элементами восточных единоборств на много эффективней обычных занятий физической культурой в школе. Такой большой прирост в показателях можно объяснить тем, что упражнения с элементами каратэ способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося в целом. Внесение элементов каратэ как дополнительные упражнения к основным средствам развития школьников, дают возможность более полно раскрыть физические и функциональные способности школьников, помимо этого занятия физической культурой с элементами каратэ несут еще и воспитательную функцию. Это утверждение подтверждает второй эксперимент, выявляющий влияние элементов восточных единоборств, на нравственные качества детей. За время эксперимента в нравственных предпочтениях испытуемых обеих групп произошли существенные изменения, обусловленные, как мы полагаем, фактором возраста, и влиянием факторов деятельности и общения во всех сферах жизни, в том числе и при занятиях физкультурой с элементами каратэ. Примечательно, что после учебного года занятий физической культурой с элементами каратэ испытуемые экспериментальной группы начинают отдавать большее предпочтение качествам, связанным с отношением к другим людям (уважению, доброте, благородству и воспитанности). Вместе с этими качествами, все больше вес приобретает качество целеустремленности, которое, как известно, является центральным, системообразующим качеством в волевой сфере личности ученика.

Одновременно снижается значимость тех качеств, которые раньше были приоритетными - самолюбие и увлеченность. Это свидетельствует о том, что под влиянием занятий с элементами каратэ произошло существенное изменение нравственных приоритетов - от преимущественно деловой ориентации к акцентированию внимания занимающихся на область

нравственных отношений между людьми. Мы полагаем, что существенную роль в этом процессе сыграли систематические занятия физической культурой с элементами каратэ, культивирующими идеи благородства, воспитанности, уважения и доброты.

Имея высоки объективные положительные результаты педагогического эксперимента, мы можем утверждать, что разработанная нами программа эффективна и использование её в учебном процессе дает возможность сделать его более продуктивным и интересным.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ данных литературы показал, что многие авторы выделяют неэффективность современной системы физического воспитания в школе. Анализируя теоретические и практические аспекты школьной физической культуры, можно увидеть, что применяемые на занятиях физической культурой средства и способы одинаковы и однообразны, что на наш взгляд и снижает интерес школьников к физической культуре. Использование нетрадиционных форм, в частности использование упражнений с элементами восточных единоборств в системе физического воспитания детей школьного возраста, может решить эту проблему и существенно изменить уровень физической подготовленности учащихся. Кроме того, в восточных единоборствах существует обоснованное движение с позиции биомеханики, которые по своей структуре отличаются от движений других видов спорта и способствуют комплексному воздействию на опорно-двигательный аппарат и весь организм занимающегося в целом. Внесение элементов каратэ как дополнительные упражнения к основным средствам развития школьников, дают возможность более полно раскрыть их физические и функциональные способности. А так как упражнения с элементами каратэ одновременно способствуют как развитию физических качеств, так и формированию личностных характеристик занимающихся, то мы можем решать и разнообразные воспитательные задачи. Педагогический эксперимент показал, насколько эффективна система физического воспитания в комплексе с элементами тренировки каратистов. Показатели по всем основным физическим качествам школьников имеют качественные изменения в положительную сторону, что дает нам возможность сделать выводы, об эффективности, составленной нами методики.

В решении проблемы соотношения физического и духовного аспектов физической культуры, в настоящее время, все большую значимость обретает философско-культурологический подход, при котором основным направлением становится духовное совершенствование личности. Одним из эффективных средств реализации этого подхода является восточные боевые

искусства, в которых представлен гармоничный сплав глубокой духовности и физического совершенствования человека. Эксперимент, направленный на выявления влияния восточных единоборств как систему нравственного воспитания показал высокую эффективность элементов каратэ в воспитании школьников. Что дает нам возможность утверждать и об адекватности выбора методики и правильности использования методов воспитания на занятиях физической культурой.

Более полное внедрение восточных единоборств в школьную программу по физической культуре просто необходимо, так как это даст нам возможность более эффективно построить образовательный процесс и решить задачи по воспитанию учащихся и их физическому развитию. Кроме того, нужно проводить работу в сфере подготовки преподавательских кадров. Нужно более широко готовить учителей по физической культуре, давая им основу спортивных единоборств, это поможет решить проблему отсутствия знаний в этой области.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аблитарова Э.И. Управление физическим воспитанием школьников: Автореф. дис. ...канд. пед. Наук. -М., 1992. - 15 с.
2. Амелин В.И. Возрастные особенности развития выносливости школьников 7-17 лет // Научно-методические особенности физической культуры и тренировки юных спортсменов: Сб. науч. стат.Томск, 1998. С.3-9.
3. Андреев Г.Н. Учитель должен учить // Физическая культура в школе. 1989.-№ 10.-С. 33,34.
4. Анохин П.К. Теория функциональных систем. - М.: Медицина, 2000 г. 134 с.
5. Аросьева Д., Назаров И. Что культивирует физкультура. // Учительская газета. 1994 г.- 4 февраля.
6. Бабанский Ю.К. Оптимизация Учебно-воспитательного процесса. М.: Просвещение, 1982. - 192 с.
7. Балейко С.П., Евдокимов Р.В. Методические рекомендации по оздоровительной гимнастике ушу. Тольятти. Изд. «Радуга» 1990. -95 с.
8. Бальсевич В.К., Запоражанов В .А. Физическая активность человека. Киев: Здоровье, 1987. - 147 с.
9. Бальсевич В.К.Физическая культура для всех и каждого. Физкультура и спорт, 1988. - 182 с.
- 10.Бишоп М. Окинавские каратэ: учителя, стили, тайные традиции секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. - 304 с.
- 11.Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 6-7 классах. М.: Просвещение, - 1979. - 192 с.
- 12.Бодибилдинг для ленивых / Авт. Сост. Д. А. Борькин. - М: ООО «Издательство АСТ»: Донецк: «Сталкер», 2005. - 92.
- 13.И.Братковский В.К., Волошин Л.К. Биомеханические аспекты управления спортивной тренировкой //Теория и практика физической культуры.- 1990. - № 4. - С 7-9.

- 14.Вайндорф - Сысоева М.Е., Крившенко Л.П. Краткий курс лекций. - М.: Юрайт-Издат, 2004. 254 с.
- 15.Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 175 с.
- 16.Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. М.: - Здоровье, 1981. - 117 с.
- 17.Да выдов В.В. Проблемы развивающего обучения: основы теоретического и экспериментального исследования. М.: Физкультура и спорт, 1996. - 165 с.
- 18.Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии: Путеводитель по системам и школам обучения.- Пер. с англ. А. Блейз. - М.: ФАИР-ПРЕСС 2003.-272 с.
- 19.Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. - М.: Физкультура и спорт, 1999.- 124 с.
- 20.Дорменко А.В. Кара тэ-до. Первый год обучения. Программа Экзаменационные требования // Каратэ-до Бушидо - М.: - 1994. С. 49-48.
- 21.Захаров Е.Н., Карасе А.В., Сафонов А.А. Рукопашный бой. Самоучитель. - М.: Культура и традиции, 1994. 240 с.
- 22.Иваницкий М.А. О направлении научно-исследовательской работе в области морфологических основ спорта // Теория и практика физической культуры. - 1963. - № 2. С. 26,27.
- 23.Иваницкий М.Ф. Ана томия человека. - М.: Физкультура и спорт 1997-278 с.
- 24.Иванищенко А.Н. Методика оценки физических качеств. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 90 с.
- 25.Иванков Ч.Т. Биомеханические основы классификации параметров атакующих действий в классической борьбе (на примере броска через спину). - М.: МОПИ им. Крупской, 1983. - 38 с.

- 26.Иванков Ч.Т. Биомеханический анализ и его роль в повышении тактико-технического мастерства борцов. - М.: Физкультура и спорт 1982.- 55 с.
- 27.Иванков Ч.Т. Бросок через спину (структура движения и обучения броска). - М.: физкультура и спорт, 1980. - 28 с.
- 28.Иванков Ч.Т. Система оценки физической подготовленности допризывной молодежи в условиях ВУЗа. Ташкент: Изд-во Госкомспорта, 1986.-41 с.
- 29.Иванков Ч.Т. Тренажерное устройство как средство обучения техническим действиям в борьбе. - М. МОПИ им. Крупской, 1989 - 38 с.
- 30.Иванков Ч.Т., Дорменко А.В. Планирование учебно-тренировочного процесса в каратэ-до // Человек, здоровье в изменяющемся мире. Докл. 4 науч. - пркт. Конф. - Коломна, 1994. С. 175.
- 31.Иванков Ч.Т., Иванков Ч.Ч. Основы спортивной борьбы. М.: 1996. 216 с.
- 32.Иванков Ч.Т., Основы теории и методики спортивной борьбы. Монография. - М.: МПУ, 1995. 150 с.
- 33.Иванков Ч.Т., Сафошин А.В. Повышение эффективности физического воспитания учащихся на основе спортивного каратэ // Человек, здоровье в изменяющемся мире. Докл. 4 науч. - пркт. Конф.-Коломна, 1994. С. 175.
- 34.Иванов А.Л. Кикбоксинг - К.: «Air Land», «Перун», 1995. - 312 с.
- 35.Игуминов В.М., Пилоян Р.А. Туманян Г.С. Понятие «спортивного единоборства», М.: 2000. С 123.
- 36.История боевых искусств. Колыбель цивилизации / Под редакцией Панченко. - М.: Олимп; ООО «АСТ», 1997. - 480 с.
- 37.История боевых искусств. Неизвестный Восток / Под редакцией Панченко. - М: Олимп; ООО «АСТ», 1997. - 464 с.
- 38.Ким С. Х. Преподавание боевых искусств. Путь Мастера / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «феникс», 2003. - 240 с.

- 39.Ким С. Х. Растяжка , сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «феникс», 2003. - 272 с.
- 40.Маряшин Ю. Е. / Современное каратэ. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.- 189 с.
- 41.Маширо Н. Черная медицина: Темное искусство смерти, или как выжить в мире насилия / Пер. с англ. А. Ширинского. Екатеринбург: Ультра. Культура, 2006. - 432 с.
- 42.Модернизация современного образования на основе духовно-личностной парадигмы (аспект оптимизации образовательного процесса): кол. Монография / Под ред. Черкасова В.А. - Челябинск: изд-во «Образование», 2005. - 247 с.
- 43.Педагогика: Учеб. Пособие / Под ред. П.И. Пидкасистого. 1-е изд. М, 1995.
- 44.Подласный И.П. Педагогика: Новый курс: Учебник: В 2 кн. М.: 1999. Кн. 2.: Процесс воспитания.
- 45.Программа общеобразовательных учреждений «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Министерство образования и науки Российской Федерации 2-е издание. М.: Просвещение 2005. - 127 с.
- 46.Робинсон Р. Тайци. Пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 192 с.
- 47.Савилов В.А. Кэндо - путь к мужеству и благородству: Кн. Для учащихся ст. классов. - М.: Просвещение, 1992. - 144 с.
- 48.Шитякова Н.П. Особенности духовно-нравственного воспитания школьников в современных условиях: Курс лекций для студентов, обучающихся по специальностям педагогического образования. - Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2004. - 158 с.
- 49.М.Накаяма Лучшее каратэ полный обзор. / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «феникс», 2002. - 240 с.
- 50.М.Накаяма Лучшее каратэ основы / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «феникс», 2002. - 254 с.

51.М.Накаяма Лучшее каратэ кумитэ 1 часть / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «феникс», 2002. - 239 с.

52.М.Накаяма Лучшее каратэ кумитэ 2 часть / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «феникс», 2002. - 222 с.

53.М.Накаяма Лучшее каратэ хеаны, теки / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «феникс», 2011. - 250 с.

54.М.Накаяма Лучшее каратэ бассай канку / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «феникс», 2011. - 210 с.

55.Гичин Фвунакоши Каратэ до мой образ жизни / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «феникс», 2000. - 150 с.

56.Гичин Фвунакоши Каратэ до ньюмон м / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «феникс», 2006. - 250 с.

57.<http://karatedoj.o.uazone.net/>

58.<http://boevieiskusstva.narod.ru/>

59.<http://karate.msk.ru/>

60.<http://karate-shotokan.net/php/>

61.<http://jundokan.kherson.ua/>

62.<http://gojuryu.boom.ru/>

63.<http://dojo.narod.ru/>

64.<http://gojuryu.times.lv/>

65.[http://www.ru.nunchaku4ech.com/2007/05/05/mastera\\_godzjurju.html](http://www.ru.nunchaku4ech.com/2007/05/05/mastera_godzjurju.html)

66.<http://www.moscowbooks.ru/book.asp?id=308601>

67.<http://goju.tomsk.ru/>

68.<http://www.moscowworks.m/info.php?podrz=625&id=87518>

69.[http://www.wayofthewarrior.ru/godzu-ru\\_karate-do.htm](http://www.wayofthewarrior.ru/godzu-ru_karate-do.htm)

70.<http://knorus.ru/?page=4&book=15863>

71. <http://vashdomovoy.ru/books/index.php?productID=235023>

72. [http://karatedoj.o.uazone.net/doj.o.phtml?doj.o.8\\_goj.u.phtml](http://karatedoj.o.uazone.net/doj.o.phtml?doj.o.8_goj.u.phtml)

73.<http://allmoldova.md/index.php?action=viewfirm&id=1150365236&lng=>

74. <http://www.debating.ru/view.php?itm=625&id=87518>

75. <http://istina.rin.ru/cgi-bin/print.pl?sait=6&id=2297>

76. <http://spravbiz.ru/firm/27/86910.html>

77. <http://www.v8mag.ru/>

78. <http://www.youla.info/polis/142454.html>

79. [http://taiji.ru/component/option,com\\_newsfeeds/task,view/feedid,41/Itemid,7/](http://taiji.ru/component/option,com_newsfeeds/task,view/feedid,41/Itemid,7/)

80. <http://www.gungfu.ru/>

81. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

82. <http://store.cross-roads.ru/item/33397.html>