

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**Академия национальной безопасности, обороны и правопорядка**

**ОРГАНИЗАЦИЯ  
И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
В СПОРТИВНЫХ  
ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ**

Учебно-методическое пособие  
Специальность 033100 «Физическая культура и спорт»

**Екатеринбург**  
**2006**

**Сергей Владимирович Степанов  
Евгений Головихин**

**Организация и методика  
обучения в спортивных  
видах единоборств: учебно-  
методическое пособие**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3956675](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3956675)*

*Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств:  
учебно-методическое пособие: Екатеринбург; 2006*

### **Аннотация**

Работа предназначена для подготовки студентов ИФК к практической работе в качестве преподавателей-тренеров по кёкусинкай каратэ (спортивный раздел). Она предусматривает изучение студентами специализации единоборств курса борьбы по разным направлениям: общая и специальная педагогика, общая и спортивная психология, теория и методика физической культуры и спорта, гигиена, физиология, практическое развитие общих и специальных физических качеств, изучение и совершенствование техники и тактики кёкусинкай каратэ, участие в соревнованиях, организация учебно-тренировочного

процесса и соревнований и т. д. Данная дисциплина изучается студентами в течение 10 семестров (1–5 курс) в общем объеме 456 часов аудиторных занятий и практических, 476 часов – самостоятельных занятий. Для студентов специализирующихся по кёкусинкай каратэ;

# Содержание

Об авторах	5
1. Пояснительная записка	7
2. Введение	10
3. Каратэ, как научная и учебная дисциплина	14
4. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие каратэ	17
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Евгений Васильевич Головихин, Сергей Владимирович Степанов Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств**

## **Об авторах**

Авторы программы:

Степанов Сергей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России, заведующий кафедрой спортивных видов единоборств, 5 дан кинусин-кун каратэ.

Головихин Евгений Васильевич, доктор педагогических наук, мастер спорта международного класса, заслуженный тренер России, 4 дан шидокан.

Рецензенты:

Рапопорт Л.А., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой Управления физической культуры и спорта Института физической культуры, социального сервиса и туризма УГТУ-УПИ.

Розенфельд А.С. – доктор биологических наук, профессор

# 1. Пояснительная записка

Работа предназначена для подготовки студентов ИФК к практической работе в качестве преподавателей-тренеров по кёкусинкай каратэ (спортивный раздел). Она предусматривает изучение студентами специализации единоборств курса борьбы по разным направлениям: общая и специальная педагогика, общая и спортивная психология, теория и методика физической культуры и спорта, гигиена, физиология, практическое развитие общих и специальных физических качеств, изучение и совершенствование техники и тактики кёкусинкай каратэ, участие в соревнованиях, организация учебно-тренировочного процесса и соревнований и т. д.

Данная дисциплина изучается студентами в течение 10 семестров (1–5 курс) в общем объеме 456 часов аудиторных занятий и практических, 476 часов – самостоятельных занятий.

Для студентов специализирующихся по кёкусинкай каратэ;

На семинарских занятиях студентам сообщаются основные теоретические сведения по разделам курса. На семинарских занятиях студенты учатся излагать полученные знания по отдельным вопросам. На методических занятиях студенты осваивают методику преподавания и применения полученных знаний практической деятельности. На практиче-

ских занятиях студенты осваивают и совершенствуют навыки выполнения основных и вспомогательных упражнений. Учебная практика проводится с целью совершенствования профессионально-педагогических навыков и умений, необходимых для деятельности тренера по кёкусинкай каратэ. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики на 4 курсе.

Решения воспитательных задач предусматривает воспитание качеств, присущих тренеру – преподавателю. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Контроль и коррекция учебного процесса осуществляется в форме зачётных уроков, самостоятельных работ, рефератов, подготовкой докладов, сдачей контрольных нормативов, которые позволяют оценить качество проведенной учебной работы, успехи и недостатки в уровне подготовленности будущих специалистов.

Научно – исследовательская работа студентами планируется по всем направлениям теории и методики, психологии, социологии, физиологии и биомеханики избранного вида спорта.

Также обязательно соревновательная практика как метод совершенствования и развития студентов в профессиональной деятельности.

Участие в соревнованиях для студентов специализации обязательное условие, не зависимо от квалификации спортсменов.

Дипломная работа ведётся с 2 по 5 курс соответственно часам, отведённым каждому курсу, и контролируется с помощью индивидуальных планов.

## 2. Введение

Национальная безопасность – это обеспечение физического, экономического и духовного выживания нации с сохранением оптимальных параметров ее развития. (Под нацией в данном случае понимается совокупность этносов, составляющих народонаселение данного государства.)

Массовые занятия физической культурой – это прежде всего реализация такого важного параметра развития нации, как состояние здоровья населения, а здоровье населения, несомненно – важная составная часть национальной безопасности.

Здоровье женщин репродуктивного возраста – основа решения демографической проблемы, остро стоящей перед современной Россией. И это не просто задача ликвидации отрицательного баланса между рождаемостью и смертностью. Гигантские пространства и огромные природные богатства страны требуют адекватного человеческого потенциала для их освоения. Несоответствие между численностью населения и занимаемой им территорией всегда служило обоснованием силового захвата или дробления физического пространства государств со стороны их противников.

Мало освоить территорию – нужно ее еще и защитить. Одна из составных частей военной мощи государства – боеспособная армия. В свою очередь, боеспособность армии опре-

деляется как физическим здоровьем военнослужащих, так и их высоким боевым духом. Здоровье мальчиков и юношей – это, в том числе, и состояние армейского контингента, его способность выносить физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. В этом смысле занятия единоборствами очень важны, т. к. вырабатывают у молодых людей такие морально-волевые качества, как умение преодолевать трудности, чувство коллективизма, настрой на победу.

Парадоксальной, но реальной стороной развития политических систем как структур обеспечения национальной безопасности является физическое здоровье не только населения, но и политической элиты.

Рост заболеваемости соматическими и психическими расстройствами – одна из причин ужесточения политического режима. Психологически неустойчивые люди обычно стремятся не к демократическим, а к авторитарным формам правления. Ситуация постоянного выбора, характерная для демократического развития, им тяжела, они хотят однозначности. Однозначность на политическом рынке предлагают обычно только крайне левые или крайне правые партии.

Более того, в общем смысле слова, чем здоровее нация в целом, тем здоровее ее часть – политическая элита. Тяжелая болезнь царского наследника в начале 20 века, стойкое расстройство здоровья Ленина, предполагаемая великим ученым Бехтеревым паранойя Сталина, «неадекватность» позднего Брежнева, постоянные болезни президента Ельцина –

эти явления, как минимум, порождают расцвет так называемых теневых форм власти. Последнее – это уже фактическая трансформация политического режима без его юридического изменения, и эта трансформация направлена в сторону «бегства от свободы», в сторону удаления от идеала правового государства и демократии.

Единоборства, к которым относится и каратэ, воспитывают ориентацию на жизненный успех, формируют психологию победителя. В процессе обучения и тренировок у молодых людей вырабатываются высокие морально-волевые качества, что напрямую связано с психологическими возможностями выживания и развития нации.

Спорт, массовая физическая культура объективно формируют естественный, не навязанный, проект национальной идеи, основанный на стремлении к победам, тем более что россияне – действительно нация победителей. В свое время были побеждены громадные пространства Евразии и объединены в российское государство. Россия не сохранилась бы ни в географическом, ни в политическом смысле, если бы не постоянные победные отражения многочисленных агрессий, направленных на завоевание наших богатейших пространств. Россияне внесли решающий вклад в победу над гитлеровским фашизмом, стремившимся к мировому господству. Россия первой послала человека в космос, российский гражданин впервые в истории осуществил выход из космического корабля в открытый космос. «Вспомнить» эти

реальные национальные достижения мирового значения помогает, в том числе, спорт высоких достижений.

Таким образом, развитие спорта, в частности, обучение каратэ – одна из сторон обеспечения национальной безопасности и престижа современной России.

### **3. Каратэ, как научная и учебная дисциплина**

Яркие образы бойцов, которые умело, мощно и эффективно демонстрируют приёмы атаки и защиты, находят выход из любых сложных ситуаций, расправляются с множеством врагов, борются за справедливость – обычно это первый стереотипный образ при слове КАРАТЭ. Средства массовой информации довольно специфично доносят до потребителя образы каратистов. На самом деле каратэ является древнейшей системой специализированных знаний, умений и навыков, которые в основном были накоплены эмпирическим путём. Более пяти столетий приобретался и обобщался опыт практической деятельности в каратэ. Отбиралось лучшее и наиболее эффективное, и несмотря на отсутствие теоретических обоснований в подготовке мастеров каратэ результаты тренировок духа и тела были впечатляющие.

В настоящее время каратэ популярнейший вид общественно-социальной деятельности, соединивший в себе здоровый образ жизни, спорт, профессионально – прикладные умения, философию. Возможности развития личности через систему занятий каратэ – неограниченны. Соответственно каратэ можно рассматривать как научную и учебную дисциплину, представляющую способ организации знаний о роли

и месте каратэ на различных жизненных этапах личности, особенностях и общих закономерностях его функционального развития.

*Объектом* изучения каратэ являются физические, психические возможности и способности индивидуума, которые изменяются при систематическом воздействии средствами каратэ.

*Предметом* исследования выступают общие закономерности процесса занятиями каратэ. В каратэ можно выделить три направления, где проявляются эти закономерности: *профессионально–прикладное, спортивное, оздоровительное*.

Профессионально-прикладное направление включает в себя вопросы о причинах возникновения каратэ, его роли и месте как социальной подсистемы в жизни человека и общества в настоящее время, соотношение каратэ с другими подсистемами (обучение, воспитание, трудовая деятельность), перспективах развития в связи происходящими изменениями в жизни современного общества, поисками адаптированных форм обучений в соответствии с целями занятий каратэ. Использование возможностей каратэ для формирования духовной культуры общества. Формирование аспектов безопасности жизнедеятельности. Практическое применение в экстремальных ситуациях.

В спортивном направлении изучаются общие основы спортивной тренировки, закономерности управления и развития каратэ (мотивация к самосовершенствованию, вид

спорта, профессиональная деятельность тренеров-преподавателей, влияние спортивных занятий на здоровый образ жизни, прикладная направленность, развитие личности).

В оздоровительном направлении изучается влияние средств каратэ на процесс жизнедеятельности организма человека; оптимальный подбор упражнений для развития необходимых двигательных и координационных качеств; адаптационные процессы к физическим и психическим нагрузкам; направленное развитие черт характера и свойств личности; общее физическое развитие занимающихся; повышения работоспособности, жизнеспособности и уровня здоровья, долгосрочные программы постижения возможностей развития личности в духовном и физическом плане через занятия каратэ.

Основными задачи каратэ как учебной дисциплины является обобщение практического опыта, дидактическое описание развития предмета, осмысление сущности системы занятий, выработка оптимальных способов управления и организации учебно-образовательного процесса, формирование здоровьесберегающих технологий.

Обязательно надо отметить специфическое влияние на занятия каратэ ряда наук: философии, психологии, педагогики, антропологии, акмеологии, социологии, физиологии, биохимии, биомеханики. Их законы и закономерности напрямую влияют на процесс развития каратэ во всех его проявлениях.

## **4. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие каратэ**

При внимательном изучении каратэ, как вида деятельности, возникает вопрос о том, что определило его появление, обеспечивает высокий интерес и функционирование в настоящее время и будет способствовать развитию в будущем.

Феномен каратэ – необычайно многогранное, многосложное и многофункциональное явление, занимающее совершенно особое место в пространстве культуры современной цивилизации. Объективная и беспристрастная оценка его огромного созидательного потенциала, пока лишь частично и чаще всего стихийно реализуемого в жизни подавляющего меньшинства и неиспользуемого подавляющим большинством народонаселения нашей планеты, позволяет выделить главные признаки и сущности этой феноменальности и исключительности.

Во-первых, занятия каратэ и (или) близкими к нему по природе видами физической активности являются ничем незаменимым и невосполняемым способом организации естественного, природного балансируемого процесса поддержания гомеостазиса, как жизненно необходимого условия формирования, сохранения и укрепления физического, духовного и нравственного здоровья человека.

Во-вторых, человеческие коммуникации, образующиеся в ходе занятий каратэ, становятся естественным и адекватным потребностям и возможностям личности стимулом ее социализации, формирования собственного стиля поведения в обществе, необходимых для достижения жизненного успеха ориентации, дерзости и ограничений.

В третьих, мир каратэ, в целом, все в большей мере становится серьезным фактором и постоянно усиливающимся стимулом формирования общечеловеческих ценностей культуры современной цивилизации в самых разнообразных ее компонентах: от общей культуры жизнедеятельности до многочисленных сторон жизни социума, включая науку, искусство, бизнес, политику, информацию, человеческие эмоции, этику, право и др.

В настоящее время каратэ является составной частью общей культуры и относится к боевым искусствам. Целостность и многообразие социальной жизни определяется взаимосвязями подсистем, где одна из таких подсистем деятельность и занятия каратэ.

История единоборств насчитывает тысячелетия. Каратэ, по всей вероятности, не могло бы просуществовать столь долго, если бы не было чем-то большим, чем комплекс приемов борьбы. Его жизнеспособность и всеобщее уважение к нему возникают из органического слияния формальных приемов с более глубоко лежащим духовным смыслом приемов как средства саморазвития и самоутверждения в самом вы-

соком значении, как путь и средство совершенствования характера и развития личности.

С давних времён, когда людям приходилось выживать в экстремальных условиях, приёмы единоборств имели только практическое прикладное значение. Их успешное применение обеспечивало победу в смертельной схватке. С развитием производительных сил изменялись экономические основы общества. Войны приобрели другой характер. Но потребность в подготовке физически развитых, мужественных, смелых, дисциплинированных бойцов только возросла. И в их подготовке система единоборств сыграла огромную роль. Вспомним примеры развития государств: Спарта, Рим, Византия, Англия, Франция, Китай, Монголия, Япония и др.

Из истории единоборств известно, древние греки одни из первых ввели приемы единоборств в спортивные состязания и назвали их – панкратион. Придав статус общественной значимости победам и победителям в панкратионе единоборства стали достоянием общества и прочно вошли в его культуру, как культуру нации.

С тех пор единоборства, в том числе и каратэ являются достоянием общества и частью его культуры.

Как пишет основатель каратэ-кёкусинкай, знаменитый Масутацу Ояма: "Каратэ – безоружная схватка, а мы довольно далеко продвинулись от той войны, когда народы вели войны без оружия. В сражении каратэ – слабая замена оружию, даже посоху или стреле. Окончательная цель каратэ –

скорее развитие лучших качеств человеческого характера, чем простое развитие силы людей для противостояния физическим врагам. Но каратэ, конечно, вырабатывает преданность, храбрость и другие качества, свойственные воинам".

При анализе влияния условий жизни общества на каратэ возникают несколько групп факторов: общекультурные и социально-экономические условия, личностные факторы, национальные, географические и климатические условия регионов, бюджет времени населения,

**Общекультурные факторы.** Общественно значимые ценности и менталитет каждой нации и народа откладывает свой отпечаток на каратэ, как вид общекультурной деятельности. Любой стиль каратэ запатентован и является частной собственностью. Международные требования стиля кёкусинкай определены специальными нормативными требованиями. Язык общих стилевых движений понятен каждому каратисту. Но отношение к каратэ в каждой стране своё. Идеология и политика разных стран накладывает свои отпечатки на развитие любой спортивной деятельности. В СССР был период запрета на занятия каратэ с административной и уголовной ответственностью. Культура накладывает отпечаток на занятия и их восприятие общественностью. Уровень культуры определяет ценности и приоритеты развития того или иного вида спорта. В некоторых странах каратэ развивается при помощи общественных организаций и частных структур, без поддержки государства.

В России с 1991 года каратэ введено в государственные программы физического воспитания населения и включено в единую Всероссийскую классификацию, как вид спорта.

В 2005 году в целях улучшения качества работы и оказания государственной поддержки был создан Российский Союз Боевых Искусств, который объединил наиболее популярные боевые искусства. Главная цель РСБИ объединение и государственная поддержка всех боевых искусств России. В их число вошли все известные стили каратэ. Которые до этого развивались специфично, и самостоятельно адаптировались к выживанию в трудных экономических условиях, на полном хозрасчёте финансово-хозяйственной деятельности каждой организации или федерации.

**Социально-экономические факторы.** Несомненно, условия и качество жизни сказываются на жизнедеятельности личности. В настоящее время большинство Всероссийских федераций каратэ являются общественными организациями и функционируют на полном хозрасчёте. Обычно работает такая система финансового обеспечения общественных организаций, федераций каратэ. Всероссийская общественная организация регистрируется Министерством юстиции России при наличии в ней более 40 регионов РФ. Каждый регион ежегодно вносит членские взносы и другие формы оплаты за участие в календарных мероприятиях федерации (соревнованиях, сборах, семинарах). Экономические возможности регионов России разные, так же как их

спортивный потенциал. На соревнованиях ярко проявляются уровни развития регионов.

В России существующая классификация предусматривает наличие спортивных разрядов и званий. Международная классификация предусматривает поясную систему отличий и достижений каратэ. Такие понятия как чёрный пояс, первый дан, сэнсей понятны для узкого круга лиц. А звания мастер спорта, заслуженный тренер, специалист с высшим физкультурным образованием воспринимают все государственные образовательные структуры. Закон о физической культуре и спорту РФ ст. 28 гласит о том, что занятия спортивной направленности могут проводить специалисты, имеющие специальное физкультурное среднее или высшее образование. На практике это закон выполняется только в государственных органах, в частных или общественных спортивных организациях, развивающих каратэ часто работают лица, не имеющие специального физкультурного образования.

Каратэ как вид спорта не требует больших материальных затрат. Изучением приёмов можно заниматься в любых спортивных залах, площадках, парковых зонах и других общественных местах. Особенно на начальных ступенях изучения каратэ. Дальнейшая спортивная специализация, участие в соревнованиях, в учебно-тренировочных сборах требует дополнительных финансовых затрат. Оснащённость спортивных залов качественным инвентарём и снарядами эффективно способствует росту спортивного результа-

та.

У каратэ есть своя положительная особенность, способствующая росту популярности. Это технический уровень занимающихся. Для его повышения необходимы усилия личного труда и свободное время. Повышать свой технический уровень может каждый, но не каждый может успешно выступать в соревнованиях. Форма повышения технического уровня – это сдачи на пояса.

Быстрое развитие каратэ в России объясняется следующим:

- технические действия в каратэ необычны и зрелищны;
- подготовка спортсменов является многоплановой, в физическом смысле развиваются все группы мышц;
- оздоровительные возможности каратэ многофункциональны и способствуют профилактики различных заболеваний;
- особенности образовательного процесса в каратэ позволяют успешно осваивать технические навыки различным категориям людей, независимо от возраста;
- перспектива личностного роста через занятия каратэ с каждым годом растёт, так как искусство ведения поединка всегда только может совершенствоваться. Поэтому возраст не имеет значения;
- диапазон движений в каратэ чрезвычайно велик, новизна и разнообразие гарантируют высокую заинтересованность занимающихся;

- разнообразие видов (ката, кумитэ, тэми-шивари) позволяет заниматься каратэ людям с различными физическими данными и психическими возможностями;
- прикладные возможности каратэ в области самообороны стали доступны различным категориям граждан.

Отрицательные стороны существующих стилей каратэ – это отсутствие единого соревнования для всех желающих. Принцип спортивности для всех стремящихся попробовать свои силы в соревнованиях по каратэ, как в других видах спорта отсутствует. Каждая федерация имеет свой календарный план. Несмотря на схожие правила соревнований (все федерации кёкусинкай, Ашихара-каратэ, Ояма-каратэ и др.), до сих пор в регионах нет общей спортивной практики отбора на соревнования для всех желающих, как в других видах спорта. Т. е. соревнования проводятся внутри федерации без дальнейшей перспективы участия в соревнованиях высшего уровня для спортсменов не входящих в состав данной организации. Применение практики единых стартов для всех желающих значительно повысит конкуренцию среди участников и как следствие уровень мероприятия и спортивного результата.

**Влияние личностных факторов.** Вся деятельность по изучению каратэ сводится к влиянию на личность. Доказано, что каждому человеку важна успешная деятельность, где наблюдается положительная динамика развития всех его возможностей и способностей: анатомических, физиологи-

ческих, психических и социальных.

Каратэ – это больше чем спорт. Система ценностей и традиций позволяют эффективно воспитывать и развивать не только физические качества, но и внутреннее содержание каждого спортсмена.

Путь ученика школы кёкусинкай начинается с высокой дисциплины, напряженных тренировок и воспитания нравственно-духовных качеств. Своеобразная духовная клятва, разработанная центром Международной организации кёкусинкай, включает в себя семь заповедей, которые определяют путь достижения физического совершенства и духовной стойкости.

В тренировочной программе начинающих каратистов эти заповеди звучали следующим образом:

1. Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого и непоколебимого духа.
2. Мы будем твердо следовать истинному смыслу избранного пути, чтобы наши чувства были всегда наготове.
3. С истинным упорством мы будем стремиться к самоутверждению в искусстве каратэ.
4. Мы будем неукоснительно соблюдать правила этикета, уважения старших и воздержания от насилия. Мы никогда не нападём первыми, но всегда готовы к защите от нападения доступными средствами, разрешенными каратисту.
5. Мы будем строго следовать заповедям наших высоких наставников и никогда не забудем истинной добродетели –

скромности.

6. Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая желаний зла и насилия.

7. Всю нашу жизнь через постижение каратэ мы будем стремиться выполнить истинное назначение пути Кёкусинкай».

В этих заповедях постоянно проводится мысль о воздержании от насилия. В ситуации самозащиты, когда неожиданное нападение нарушает гармонию духа и тела каратиста, он, совершая возмездие в соответствии с мерой возмущения его покоя, действует без каких-либо эгоистических побуждений. Каратист восстанавливает обретенную им гармонию духа и тела, нарушенную неспровоцированным вмешательством извне.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.