

РОЛЬ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

ROLE OF SPORTS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

**S. Sevodin
V. Kalmanovich
R. Xairullin**

Summary. The article discusses the role of sport, in particular, one of the types of martial arts — Karate, in the physical education of students. The experiment shows how karate promotes the growth of not only physical development, but also the strengthening of the mental health of students.

Keywords: Karate, physical development, physical activity, muscles, techniques, strokes.

Севодин Сергей Васильевич

*К.п.н., доцент, Казанский Государственный
Энергетический Университет
sevodins@mail.ru*

Колманович Владимир Львович

*К.п.н., доцент, Казанский Государственный
Архитектурный Строительный Университет*

Хайруллин Рафаэль Равилович

*Доцент, Казанский Государственный Институт
Культуры*

Аннотация. В статье рассматривается роль спорта, в частности, одного из видов единоборств — Карате, в физическом воспитании студентов. В проводимом эксперименте видно, как Карате способствует росту не только физического развития, но и укреплению психического здоровья студентов.

Ключевые слова: Карате, физическое развитие, физические нагрузки, мышцы, приемы, удары.

Введение

Движение — это жизнь. Спорт — одна из основ жизни. Он является важным фактором, так как в нынешнее время число студентов с различными заболеваниями постоянно увеличивается и, к сожалению, большинство из них не заботятся о своем здоровье и не поддерживают активный образ жизни. Многие не осознают важности физической культуры в их жизни. В наше время существует множество видов спорта доступных для занятий, такие как: легкая атлетика, лыжный гонки, футбол, баскетбол, волейбол, но и единоборства не стали исключением. Одним из видов единоборств является карате.

Карате зародилось в Японии как боевое искусство, предназначенное для бесстрастного поражения одного или нескольких противников с использованием всевозможных приемов и подручных средств, но со временем Карате перешло в спортивную сферу деятельности, а с 2020 года — Олимпийский вид спорта. Философия Карате показывает не стремление к насилию, а направлена на развитие человека и состоит в том, что люди учатся не сколько борьбе, сколько образу жизни, так его основой является достижение истинного твердого духа, совершенствование своей личности.

Карате всячески способствует гармоничному развитию личности. Именно поэтому рекомендуются регулярные занятия, чтобы они сумели оказать свое благотворное влияние и заложили отличную основу здоровья на долгие годы.

В качестве эксперимента со студентами первого курса были проведены занятия по Карате. Для этого была определена группа численностью тридцать человек примерно с одинаковым уровнем физической подготовленности. Они были протестированы по разным упражнениям, характеризующие физические качества. Тестирование проводилось в начале эксперимента и через шесть месяцев занятий.

Занятия по Карате начинались в строго определенное время. Опоздавшие на занятия тихо проходят в зал и садятся на колени около двери, лицом к стене, ожидая, когда педагог (учитель, сэнсэй) разрешит встать на свое место. Также студент должен быть в кимоно, иначе ему не разрешается присутствовать на занятии. Это воспитывает в студенте пунктуальность и дисциплинированность.

Вместе с новичками на занятиях одновременно было разрешено заниматься мастерам — студентам с большим опытом выступления на соревнованиях. Это позволяет студентам наглядно видеть правильность выполнения упражнений и приемов.

Каждое занятие проходит с соблюдением всех ритуалов и философии Карате. Вначале занятия происходит приветствие, все сидят в церемониальной позе на коленях (сэйдза) лицом к стене, на которой висят символы, портрет учителя — основателя, атрибуты школы. Так в карате учат проявлять дань уважение к старшим и учителям. Потом в течении минуты идет медитация, психологический настрой, в том же самом положении и закрыв глаза.

Таблица 1. Показатели физического развития, функционального состояния, физической подготовленности у студентов до и после педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Результаты проверки		Изменение %
		до эксперимента	после эксперимента	
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9,3±4,4	13,8±3,2	48,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	24,7±8,8	36,2±5,7	46,6
	Планка — «упор лежа на руках» (с)	47,6±7,6	79,3±5,7	66,5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7,8±2,8	+12,3±1,9	57,7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207,5±13,6	223,4±8,3	7,7
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	27,8±8,4	40,3±5,9	44,9
6	Челночный бег на 3х10 м (с)	8,7±1,4	7,4±0,8	17,6
	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	112,1±22,7	132,3±13,4	18,1
7	Вес, кг	73,2±1,8	70,6±1,1	3,7
8	ЧСС, уд/мин	73.6±5,7	70,2±3,9	4,8

Далее проводится разминка, разогревающая все группы мышц и суставы. Вначале проводится бег в течение 5 минут, затем упражнения для разминки (растяжения) мышц головы и шеи, рук и плечевого пояса, туловища и ног.

1. Разминка мышц головы и шеи.

- ◆ Повороты в стороны.
 - ◆ Наклоны в стороны, вверх, вниз с при этом каратист слегка помогает, приложив руку на голову. Кивок головой вперед, дотягиваясь подбородком к груди, положив руки на затылок. Потом кивок назад, одной рукой оперев в подбородок.
 - ◆ Плавные круговые вращения головой в левую, правую стороны.
2. Разминка мышц рук и плечевого сустава.
- ◆ Круговые вращения плечами по часовой стрелке, затем против часовой.
 - ◆ Круговые махи руками проводятся вперед и в обратную сторону.
 - ◆ Вращения в локтевом суставе выполняются из положения: вытянуть руки в стороны и выполнить круговые движения предплечьями в локтевом суставе.
 - ◆ Одну руку за спину сверху, чтобы локоть был направлен вверх, а вторую снизу — локоть направлен вниз. Нужно соединить запястья за спи-

ной на уровне лопаток. Так продержат 30–40 секунд и поменять руки местами.

- ◆ Наклон в сторону: встать прямо, поднять руки вверх над головой, скрепив пальцы в замок и вывернуть ладони вверх. Необходимо потянуться вверх и выполнить наклон вправо, потом влево.
3. Разминка грудных мышц.
- ◆ Стоять прямо, согнутые в локтях руки располагают под 90 градусов к туловищу на уровне груди. Отводят плечи назад, разгибая локти рук, одновременно поворачиваясь в сторону, сомкнуть лопатки. Возвращаются в первичную стойку и продолжают с поворотом в другую сторону.
4. Разминка мышц поясницы.
- ◆ Включает в себя: круговые движения туловищем, повороты туловища, вращения тазом, наклоны. Круговые движения и повороты туловищем делаются так, чтобы таз оставался неподвижен.
5. Разминка мышц ног.
- ◆ Подъем на носки, вращение ног и стопы, выпады вперед и в стороны, прыжки на месте, наклоны к ногам.
 - ◆ Упражнения для разминки ног в положении сидя. Вытянуть ноги вперед в стороны, спина прямая. Сделать наклон вперед, лечь животом на пол, не сгибая колени, и продержаться в таком поло-

жении 30 секунд. Потом поочередные наклоны к каждой ноге.

- ◆ Разминка мышц голени и голеностопа.

После разминки силовая тренировка для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Затем идёт время изучения базовой техники (Кихон). На первом занятии студенты при помощи учителя сначала изучают стойку, как правильно дышать при ударе, прямые и круговые удары руками, удары коленом, а также удары ногами. Это первые основы, которые студент должен будет выучить на отлично, так как на этом строится Карате. По началу техника изучается на месте, затем уже совмещая с различными методами перемещений. Удары и блоки обычно отрабатываются по команде сэнсэя. Кихон может показаться утомительным занятием, но именно он воспитывает волю и выносливость, а также координацию. Изучая различные стойки, студент становится более маневренным, укрепляет мышцы и связки.

В конце занятия идет заминка, включающая в себя комплекс упражнений для дыхания и расслабления мышц. После этого в положение сэйдза начинается последняя медитация в течении минуты. Потом сэнсэй прощается, на этом занятие может быть закончено.

Один раз в неделю проводится занятие в парах. Отрабатываются броски, перехваты, болевые приемы. Далее идет спарринг. Это неполный контакт, где задействованы и руки, и ноги, запрещается использовать болевые приемы и наносить удары в голову, только до первого легкого касания ладонью головы. Здесь развивается реакция, боковое зрение, маневренность, хладнокровие, концентрация.

Величина физической нагрузки в ходе проводимых занятий определялась количеством повторений упражнения; уменьшением продолжительности пауз отдыха между повторениями и упражнениями и увеличением темпа выполнения упражнений.

В процессе систематических занятий в организме вырабатывается адаптация к физическим нагрузкам. А с постепенным ростом физических нагрузок в организме происходят функционально-структурные изменения, развивается тренированность и повышается физическая подготовленность.

По результатам проводимого эксперимента видно, что произошел скачок в развитии физических качества и функционального состояния студентов (табл. 1).

Следует подчеркнуть несколько фактов, как Карате благоприятно влияет на студента:

1. Помогает самосовершенствоваться личности, найти путь физического и духовного (в том числе и умственного) развития студента.
2. В карате удары наносятся как говорится «редко, но метко» безусловно это показатель, что наносящий удар каратист знает жизненно важные точки тела, а это анатомия.
3. Способствует развитию сердечно — сосудистой системы. В Карате задействованы все части тела, когда наносится удар, многие мышцы тела студента одновременно сокращаются, а это способствует улучшению метаболизма. В разы уменьшается шанс наступления инфаркта и инсульта.
4. Очень важный момент в карате — это развитие гибкости и ловкости, что в своё время предотвращает появлению остеохондроза.
5. Развивается также мозговая активность к примеру: быстрота реакции, боковое зрение, слух, маневренность, координация движения тела.
6. Концентрация. Важно, чтобы студент был внутренне собран. Не напряжен, а именно собран, что способствует психическому равновесию.
7. Как и любой другой вид спорта, карате способствует легкому сжиганию калорий, укрепление мышц и костей, гибкости суставов, а также помогает справиться с депрессией.
8. В вузе зачастую студент на протяжении долго времени сидит неподвижно за партой. Каратэ как раз помогает снять напряжение, накопленное за день.
9. Самооборона, ведь для этого и было задумано Карате.
10. Развивает настойчивость в стремлении добиваться своей цели.
11. Поскольку в карате учат образу жизни, это несомненно воспитывает в студенте чувство справедливости и уважения к людям скромность, вежливость и бережное отношение к жизни.
12. Студент становится более уверенный в своих силах и способностях.

Заключение

Занятия Карате положительно сказываются на здоровье студента. По итогам эксперимента видно какую огромную пользу оно несет в жизни студента. В результате постоянных тренировок организм легче переносит физические нагрузки и у студента вырабатывается психологическая устойчивость и уверенность в своих силах. Систематические занятия помогают вести здоровый образ жизни. Однако польза тренировок не ограничивается только в физическом развитии. Карате — это прекрасное настроение, душевный подъем и жизненный тонус, и это прекрасная основа для стремления к новым свершениям и плодотворному труду.

ЛИТЕРАТУРА

1. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо — Традиция воинских искусств. — М., 1991.
2. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. — Минск, 1991.
3. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой способ жизни. — 2000, Киев.
4. Потаев В. С. Каратэ: от новичка до мастера. — Улан-Удэ, 2015.
5. Васенков Н.В., Кузьмичева Д. Г., Софронова Е. М. Физическое здоровье современных студентов Глобальный научный потенциал. — 2019. — № 4 (97). — С. 59–61.
6. Илюшин О. В. Форма, средства и методы оздоровительной физической культуры. -/ Илюшин О. В., Мифтахов Р. А., Колочанова Н. А.// Журнал «Глобальный научный потенциал» 2018, (11). — С. 30–33

© Севодин Сергей Васильевич (sevodins@mail.ru), Колманович Владимир Львович, Хайруллин Рафаэль Равилевич.
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

