

УДК 796.8

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ 14–16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ВОСТОКА

А.А. Головнин (Красноярск, Россия)

А.Н. Савчук (Красноярск, Россия)

Гуань Маосэнь (Красноярск, Россия)

Аннотация

Проблема и цель. В статье рассматривается взаимосвязь физических и специальных упражнений из видов боевых искусств, таких как Кёкусинкай каратэ и ушу, с умственным и духовным воспитанием подростков 14–16 лет. Даны теоретические и практические аспекты построения тренировочного процесса из вышеуказанных видов по вольной и греко-римской борьбе с элементами восточных единоборств, которые могут быть направлены на воспитательные моменты и повышение умственной работоспособности.

Цель статьи – провести сравнительный анализ тренировочного процесса спортивных видов борьбы с тренировочным процессом восточных видов единоборств.

Методологию исследования составляют анализ и обобщение знаний в области боевых искусств, поведенческой, духовной и физической готовности к учебной и тренировочной деятельности. Рассматриваются теоретические и практические аспекты по видам спортивной борьбы и видам восточных единоборств, научно-исследовательские работы отечественных и зарубежных авторов, опыт построения тренировочного процесса и возможные взаимосвязи спортивных видов с восточными видами единоборств.

Результаты. В тренировочном процессе, который проходил в течение года, был задействован деятельностный подход. Значимая роль в тренировочном процессе отводилась духовному обогащению и умственному развитию занимающихся единоборцев. Было доказано, что специализированные упражнения из восточных боевых искусств Кёкусинкай каратэ и ушу, внедренные в тренировочный процесс вольников и борцов греко-римского стиля, положительно влияют на нравственное воспитание и умственные способности подростков 14–16 лет. Даны рекомендации по внедрению физических упражнений, восточного этикета и определенного свода поведенческих правил на тренировочном занятии.

Заключение. Статья раскрывает принципы духовного и умственного воспитания человека в боевых искусствах Востока. Использование некоторых упражнений физической подготовки из комплекса боевых искусств Востока, таких как Кёкусинкай каратэ и ушу, позволило подросткам, занимающимся в экспериментальной группе по вольной и греко-римской борьбе, значительно улучшить показатели общей и специальной физической подготовленности, повысить умственную работоспособность и уровень соревновательного, спортивного мастерства. Также применение вековых традиций из ушу и Кёкусинкай каратэ оказало значимое влияние на развитие силы духа и силы воли занимающихся, нравственности и благоприятно сказалось на духовном и психологическом совершенствовании их личности. Подросток развивается через боевые искусства Востока не только как спортсмен, а прежде всего как единоборец, происходит не столько внешняя борьба, сколько внутренняя, т.е. преодоление, человек воспитывается как личность. Сила духа – подлинная сила человека.

Ключевые слова: боевые искусства Востока, единоборцы, Кёкусинкай каратэ, спортсмены, ушу, физические упражнения, духовность, сила духа, сила воли, нравственность традиции, тренировочный процесс, хатха-йога.

Головнин Александр Анатольевич – президент Красноярского регионального Союза Боевых Искусств «Кёкусин кайкан каратэ-до»; учитель физической культуры, лицей № 6 «Перспектива» (Красноярск); e-mail: aagolovnin@bk.ru

Савчук Александр Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, КГПУ им. В.П. Астафьева; e-mail: savchuk@kspu.ru

Гуань Маосэнь – аспирант кафедры теоретических основ физического воспитания института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, КГПУ им. В.П. Астафьева; e-mail: aagolovnin@bk.ru

Проблема и цель. В практике современных спортивных видов единоборств, таких как вольная и греко-римская борьба, отсутствуют традиции почитания тренера как Учителя, поклонения залу, где проходят тренировочные занятия, традиции воспитательного характера, что сказывается на подготовке единоборцев.

Цель статьи – провести сравнительный анализ тренировочного процесса спортивных видов борьбы с тренировочным процессом восточных видов единоборств.

Методология исследования. Вопрос об истоках зарождения боевых искусств Востока в истории современной цивилизации сегодня вызывает интерес у ученых и единоборцев-практиков, а также энтузиастов различных видов восточных единоборств.

Системы восточных единоборств благотворно сказываются на физическом и психическом здоровье человека, становлении и развитии его нравственных принципов. Техники, статические позы и дыхательные упражнения системы ушу широко используются для профилактики и лечения ряда заболеваний, в особенности дыхательной и сердечно-сосудистой систем и костно-мышечного аппарата. Однако воздействие в тренировочном процессе в Кёкусинкай каратэ не ограничивается развитием физических качеств, а затрагивает нравственность, психику и мировоззрение, способствуя всестороннему воспитанию личности.

Особенности физических упражнений и дыхательной гимнастики в ушу.

1. В общем виде система представляет собой совокупность психофизиологических методов, направленных на воспитание личности, созданных на базе традиционных практик ведения боя, философских концепций, диетологии, медицины, моральных и этических принципов и ритмологии [Акопян, Опейкин, 2017]. Для нее характерно стремление к осмыслению упражнения, осознанию того, что любое телодвижение является визуальным отражением происходящих в организме процессов [Амплеева, Власов, 2016]. Значительная роль отво-

дится мышлению и человеческой воле в процессе самопознания посредством физических упражнений, что привело к появлению ряда приемов самостоятельной регуляции состояний психики, сохранившихся в форме аутогенной и психорегулирующей тренировок и медитации. Для Кёкусинкай каратэ во время выполнения физических упражнений характерно использование методик концентрации внимания на функциональных системах организма и дыхательных приемов разного типа.

Система подготовки в Кёкусинкай каратэ включает физическую, силовую подготовку, спарринговую, изучение и практику Ката, а также упражнения с предметами для защиты и атаки и элементы рукопашного боя.

В процессе физической подготовки занимающихся могут возникнуть затруднения в подборе упражнений и самостоятельном планировании занятий. В таких случаях можно воспользоваться уже апробированными тренировочными программами, учитывая лишь особенности своего телосложения и уровень подготовленности.

2. Комплексы физических упражнений, содержащие захваты, удары конечностями, падения, броски, выпады и различные действия, могут выполняться индивидуально и в группах согласно существующим правилам. Однако Кёкусинкай каратэ – это не только боевое искусство, но и боевая гимнастика, включающая в себя элементы китайского ушу, цигун, предполагающая работу со всем организмом и нацеленная на устранение душевных и физических недугов, что позволяет говорить об оздоровительном аспекте каратэ [Аникеева, 2012].

Основной работой в ушу является изучение комплексов ТАО (комплекс формальных упражнений, бой с тенью, аналог Ката в японских айкидо, дзюдо, каратэ, кендо, йайдо и в корейских боевых искусствах, аналог Пхумсэ или Тули по разным федерациям Таэквондо), которое начинается с выработки строгого самоконтроля и самодисциплины [Акопян, Опейкин, 2017]. Сложность освоения этой системы заключается не столько в овладении техниче-

кими приемами и внешними движениями, сколько в постижении принципов искренности в мыслях, четкости в движениях и доброжелательности к окружающим.

3. В практике ушу выделяют более сотни стилей, которые подразделяются на внутренний и внешний виды [Воронов, Куликова, 2021]. Внешний вид базируется на канонах буддийской философии и имеет следующие характерные особенности:

- значительная агрессивность;
- скорости реакции и силы;
- применение во время тренировок тестов

на раскалывание и пробивание твердых предметов.

Внутренний стиль ушу берет начало в даосской натурфилософии. Такой процесс обучения основан на представлении о человеке и мире согласно принципам адаптации к природе, теории «Янь» и «Инь», глубинной естественности и спонтанности. Основное положение внутреннего ушу состоит в преодолении силы при помощи мягкости. Очень важны здесь китайский цигун в подготовке единоборцев высокого класса, применение понятия так называемой «внутренней энергии». Если единоборец во время поединка уступает противнику в силе, то ему требуется войти с ним в сверхчувственный контакт, чтобы, отслеживая его движения, нейтрализовать имеющуюся у него силу [Прокопьев, 2012]. Это становится возможным благодаря регуляции тела посредством выполнения комплекса дыхательных упражнений, позволяющих управлять внутренней энергией и распределять ее [Головнин, 2018]. Контроль дыхания, помогающий лучше владеть сознанием, базируется на техниках накопления и использования внутренней энергии и составляет основную часть подготовки. Эти техники могут применяться для восстановления сил и мобилизации психофизических возможностей.

Здесь важную роль играют когнитивные функции, которые предопределяют познавательные способности человека, совершенство владения профессиональными навыками, в том числе и технико-тактическими действиями

в спорте. Частота роста когнитивных функций является важной функцией функционального состояния нервной системы, оценивает допустимую умственную работоспособность (УР). В спортивной медицине важно исследование умственной работоспособности спортсменов, единоборцев и т.д., развивающих разнонаправленные физические качества, а также динамические результаты в разных периодах тренировочных циклов [Чайников и др., 2015].

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 50 единоборцев в возрасте от 18 до 25 лет, занимающихся на базе Красноярского регионального союза общественных объединений боевых искусств «Кёкусин кайкан каратэ-до». На начало исследования все участники имели примерно равный уровень физической, тактической и технической подготовки, функционального состояния и здоровья, а также прошли анкетирование.

Участники были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 25 человек.

КГ – 25 обучающихся тренировались по системе вольной и греко-римской борьбы, обычного тренировочного занятия.

ЭГ – 25 обучающихся тренировались по методике боевых искусств Востока, Кёкусинкай каратэ и ушу.

Тренировочный процесс участников обеих групп включал традиционные методы обучения, при этом обучающиеся из ЭГ дополнительно посещали занятия один раз в неделю, а также один раз в неделю занимались хатхайогой и медитацией, в том числе и активной медитацией, выполнение одного Ката из Кёкусинкай каратэ, например «Тайкеку ката сонони» (3000 раз).

Также в начале и конце каждого занятия по методике боевых искусств Востока экспериментальная группа делала небольшую медитацию. В начале занятия 5 пять минут в положении Сэйдза с закрытыми глазами погружались в себя, происходил настрой на тренировочный процесс. В конце занятия – тоже положение Сэйдза, только происходил анализ трениро-

вочного процесса. Обучающиеся после тренировочных занятий возвращались в обычное русло жизни, анализируя прошедший тренировочный процесс: что удалось выполнить, а что не удалось. Все упражнения из арсенала ушу – здесь важны постепенность и постоянство – начинают выполняться в положении стоя. Цель ушу – борьба, и в этой борьбе очень важна сила здорового духа, во время выполнения физических упражнений регулируются инь и янь, что позволяет выполнять одухотворенные движения, а движения укрепляют энергию в теле [Бянь Чжичжун, 1983].

Для определения общей физической подготовленности (ОФП) использовались тесты, отражающие следующие показатели, которые улучшали такие качества, как ловкость и гибкость [Головнин, 2018; Захаров, 2013]:

- подтягивания – силовая выносливость и абсолютная сила;

- отжимания на кулаках – силовая выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества;

- шестиминутный бег – общая выносливость;

- челночный бег 4x9 м – ловкость и скорость;

- «краб» – гибкость;

- продольный шпагат – гибкость.

Оценка специальной умственной и духовной подготовки (УДП) включала в себя:

- оценку – за поведение;

- анкетирование-опрос;

- беседу, об истории спорта, истории боевых искусств, патриотизме, тренерах, ветеранах спорта, учителях – наставниках боевых искусств, ветеранах ВОВ;

- специальную гибкость – по системе йоги;
- коэффициент СФП – среднее арифметическое коэффициентов гибкости, выносливости, силы и координационных способностей.

Процесс обучения мобилизует все познавательные, социальные и моральные способности и навыки детей на решение конкретных проблем, которые поначалу кажутся слишком сложными, это совместный процесс, в котором участвуют две стороны: учащиеся и учитель [Дьюи, 1999].

Полученные данные были подвергнуты статистическому анализу. Были рассчитаны среднее значение (\bar{x}) и его стандартное отклонение ($\pm \bar{\sigma}$). Для определения достоверности различий между средними значениями показателей был применен t-критерий Стьюдента для независимой выборки. Правильный выбор критерия определяется как спецификой данных и проверяемых гипотез, так и уровнем статистической подготовки исследователя [Петров, 2018].

Статистическая значимость различий средних принималась на уровне $p \leq 0,05$ (табл. 1).

Таблица 1

Результат физической подготовленности подростков 14–16 лет

Table 1

Physical fitness data of 14–16 year-old adolescents

Показатели физических качеств	Группы занимающихся единоборцев ($\bar{x} \pm \bar{\sigma}$)			
	контрольная группа (n = 25)		экспериментальная группа (n = 25)	
	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ
1	2	3	4	5
Подтягивание (кол-во)	9,72 ± 1,06	10,90 ± 1,14*	9,70 ± 1,08	13,05 ± 1,13+
Отжимания на кулаках (кол-во)	49,6 ± 2,45	53,2 ± 1,80*	49,2 ± 2,39	54,8 ± 1,67*+
Подъем корпуса и скручивания, пресс (кол-во)	22,8 ± 1,47	24,4 ± 1,35	23 ± 1,57	26,5 ± 1,29*+
Прыжок в длину с места (см)	224,4 ± 6,6	235,6 ± 5,8*	225,1 ± 5,9	237,7 ± 5,4*

Окончание табл. 1

1	2	3	4	5
Бег на 100 м (с)	12,44 ± 0,31	12,31 ± 0,28	12,39 ± 0,25	12,29 ± 0,26
Шестиминутный бег (м)	1729 ± 54,8	1789 ± 53,9*	1719 ± 42,2	1769 ± 40,1*
Челночный бег 4х9 м (с)	9,85 ± 0,21	9,61 ± 0,23*	9,81 ± 0,28	9,57 ± 0,24*
«Краб» (см)	46,6 ± 3,42	43,2 ± 3,31*	47,3 ± 3,73	40,1 ± 3,62*+
Продольный шпагат (см)	24,5 ± 1,47	22,2 ± 1,71 *	25,2 ± 1,75	20 ± 1,62*+
Общий балл физической подготовленности	3,39 ± 0,68	4,08 ± 0,43*	3,22 ± 0,53	4,25 ± 0,72*+

Примечание. НЭ – начало эксперимента, КЭ – конец эксперимента; * – $p \leq 0,05$ – достоверность внутригрупповых различий по сравнению с исходным измерением; + – $p \leq 0,05$ – достоверность различий между КГ и ЭГ по окончании исследования.

Достоверность различий, наблюдаемых при сравнении ЭГ с КГ, свидетельствует об эффективном влиянии упражнений из Кёкусинкай каратэ и ушу на показатели силовой выносливости, абсолютной силы, скоростно-силовых качеств и гибкости единоборцев по сравнению с традиционными методами тренировки (табл. 2).

Таблица 2

Результат физических качеств подростков 14–16 лет

Table 2

Physical qualities data of 14–16 year-old adolescents

Показатели СФП	Группы единоборцев ($\bar{x} \pm \bar{\sigma}$)			
	контрольная группа (n = 25)		экспериментальная группа (n = 25)	
	НЭ	КЭ	НЭ	КЭ
Выносливость (%)	43,5 ± 2,55	46,4 ± 2,19*	44 ± 1,73	49,7 ± 2,33*+
Гибкость (%)	53 ± 3,11	56,3 ± 3,21*	54,2 ± 3,12	62,8 ± 3,17*+
Специальные координационные способности (%)	58,6 ± 3,25	60,1 ± 3,17*	55,4 ± 3,34	64,8 ± 3,69*+
Физические качества подростков (%)	55,5 ± 2,47	60,2 ± 2,55*	56 ± 3,32	64,1 ± 2,73*+
Общий балл физических качеств подростков	3,41 ± 0,36	4,1 ± 0,41*	3,35 ± 0,47	4,57 ± 0,39*+

Примечание. НЭ – начало эксперимента, КЭ – конец эксперимента; * – $p \leq 0,05$ – достоверность внутригрупповых различий по сравнению с исходным измерением; + – $p \leq 0,05$ – достоверность различий между КГ и ЭГ по окончании исследования.

Достоверность наблюдаемых различий при сравнении групп указывает на эффективность влияния упражнений из ушу и Кёкусинкай каратэ на коэффициенты гибкости, выносливости, силы и координационных способностей единоборцев ЭГ.

Восточные системы физических упражнений, дошедшие до нас, являются уникальными, ибо несут в себе не только национальные традиции, но и колоссальный опыт поколений, который позволяет осмыслить далеко идущие цели и предполагаемые результаты самосовершенствования. По мнению Ю.Л. Каптена, силь-

ная сторона восточных систем – это стремление к осознанию связи «внешнего» с «внутренним» [Кастальский, Манукян, 2014].

В конце эксперимента в КГ наблюдалось увеличение общего балла умственной работоспособности на 5,1 %, в ЭГ – на 21,2 % ($p \leq 0,05$) (табл. 3).

В анкетировании были следующие вопросы.

1. Ваше отношение к выступлению сборной России на Олимпиаде под флагом МОК – Международного Олимпийского Комитета (под белым флагом).

2. Ваше отношение к службе в армии РФ.

3. Ваше отношение к спорту, боевым искусствам.

4. Ваше отношение к регулярному выполнению физических упражнений.

5. Помогли ли Вам занятия физическими упражнениями в детстве, юности.

6. Ваше отношение к учебе в школе.

7. Ваше отношение к тому, чтобы посвятить свою жизнь спорту, боевым искусствам.

8. Ваше отношение к уроку физической культуры в школе.

9. Ваше отношение к родителям, к Родине.

10. Помогли ли Вам занятия физическими упражнениями в секции в детстве, юности.

Данные вопросы были просты, и ответы мы видим на диаграммах контрольной группы (рис. 1а, 1б), экспериментальной группы (рис. 2а, 2б). Подростки контрольной группы были меньше мотивированы в патриотическом, духовно-нравственном воспитании, многих интересовало лишь само участие в соревнованиях, даже пусть и под белым флагом, личная выгода, наблюдалось отсутствие патриотизма.

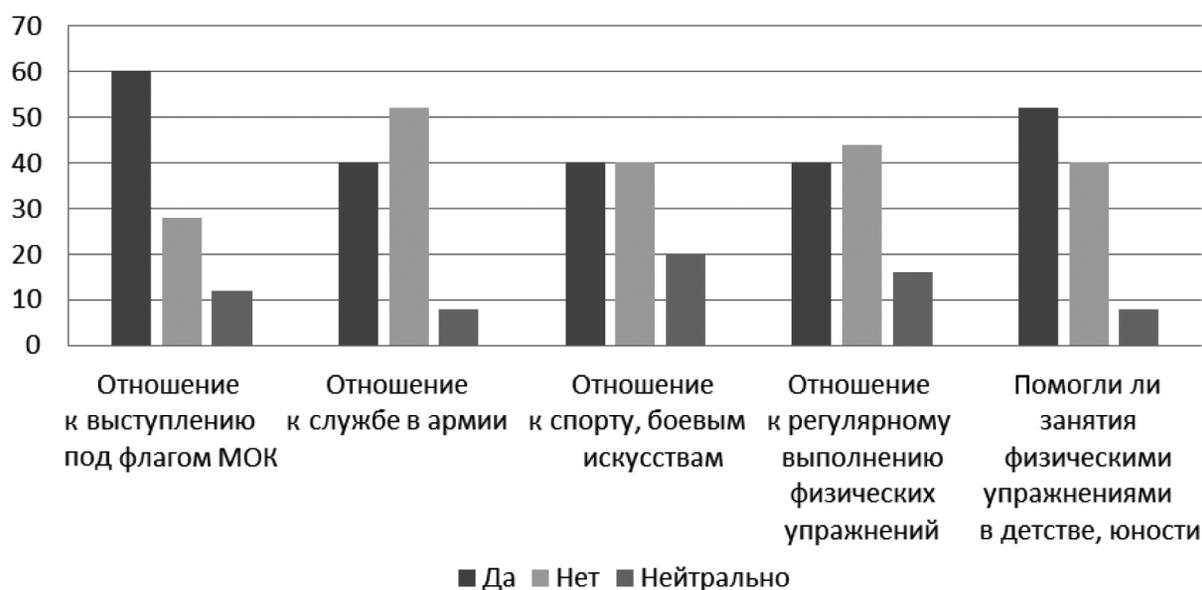


Рис. 1а. Показатели анкетирования-опроса подростков 14–16 лет. Контрольная группа (n = 25)
Fig. 1a. Survey questionnaire indicators of 14–16 year-old adolescents. Control group (n = 25)



Рис. 1б. Показатели анкетирования-опроса подростков 14–16 лет. Контрольная группа (n = 25)
Fig. 1b. Survey questionnaire indicators of 14–16 year-old adolescents. Control group (n = 25)

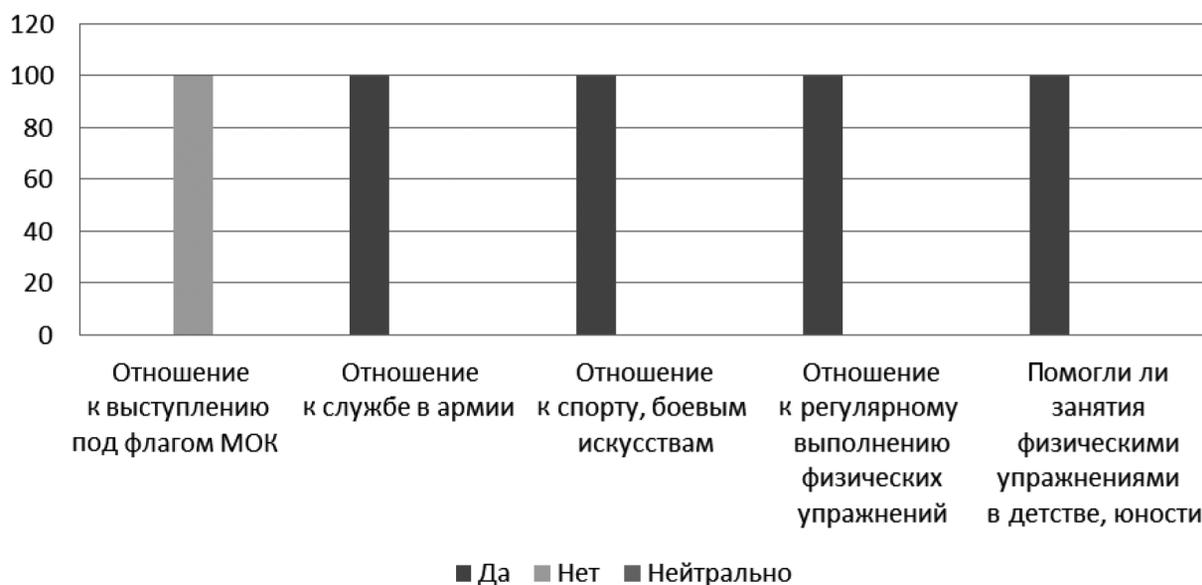


Рис. 2а. Показатель анкетирования-опроса подростков 14–16 лет. Экспериментальная группа (n = 25)
 Fig. 2a. Survey questionnaire indicator of 14–16 year-old adolescents. Experimental group (n = 25)

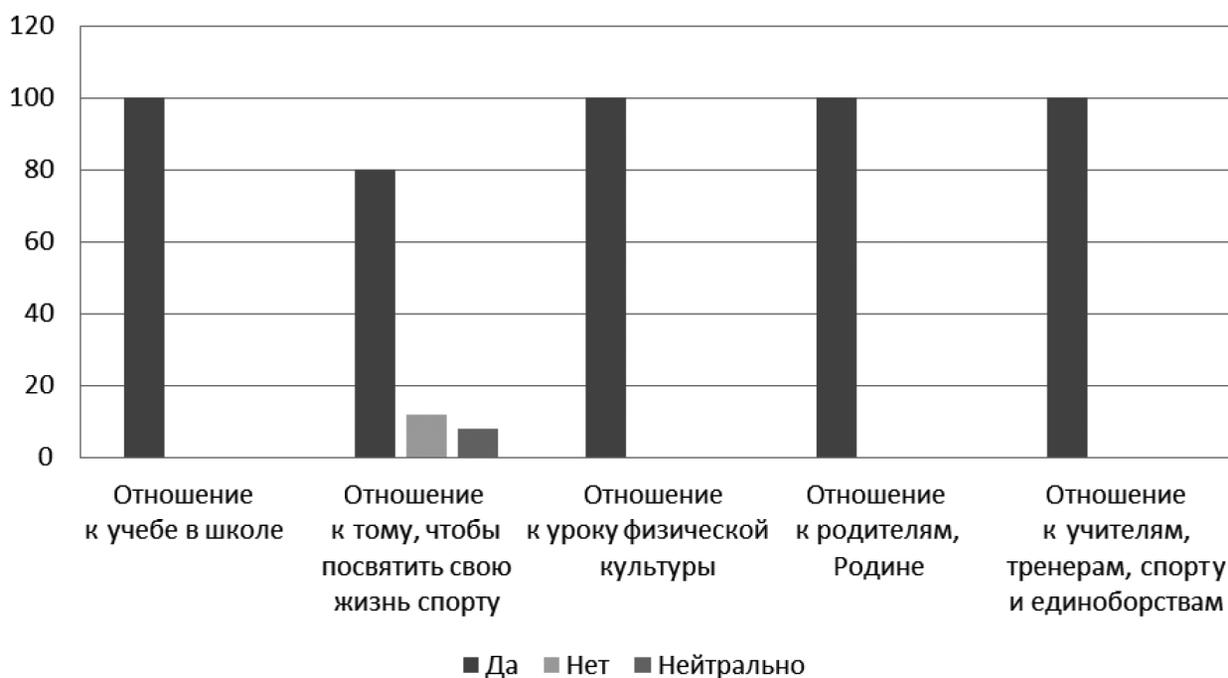


Рис. 2б. Показатель анкетирования-опроса подростков 14–16 лет. Экспериментальная группа (n = 25)
 Fig. 2b. Survey questionnaire indicator of 14–16 year-old adolescents. Experimental group (n = 25)

Дополнительно была проведена оценка психоэмоционального состояния подростков. Анализ показал, что на конец исследования в КГ наблюдалось снижение показателя психоэмоциональной устойчивости на 11,9 %, тогда как в ЭГ результаты диагностики психоэмоционального состояния увеличились на 7,9 % ($p \leq 0,05$). Достоверность наблюдаемых различий свидетельствует о благоприятном

воздействии упражнений из ушу и Кёкусинкай каратэ и практики медитации на психоэмоциональную активность и устойчивость единоборцев и показатели их умственной работоспособности. Таким образом, использование физических упражнений из боевых искусств показало высокую эффективность в физической, духовной, умственной и нравственной подготовке занимающихся.

Наличие объективной информации о состоянии спортсмена и использование этой информации для принятия решения по организации тренировки является необходимым для перевода спортивной подготовки в педагогически управляемый процесс [Федоров, Сивохин, Авсиевич, 2019].

Сознание – интегративная функция головного мозга, выражающаяся в способности адекватно воспринимать, осмысливать и реагировать на окружающую обстановку, ориентироваться в ней, запоминать происходящие события, вступать в речевой контакт, выполнять произвольные целесообразные поведенческие акты [Левин, 2014].

Особое внимание следует обратить на представленность, динамику и уровень развития многих видов единоборств (бокс, кик-бокс, каратэ, самбо и др.) в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов, которые в вузах развиваются на основе энтузиазма. Известно, что единоборства являются мощным средством физического развития, обучения навыкам самообороны, комплексного развития важнейших физических качеств: силы, ловкости, координации, быстроты, а также способности быстро реагировать на внезапно меняющуюся обстановку, обретения уверенности в себе. Именно поэтому они должны сочетаться с традиционными средствами физического воспитания не только будущих чемпионов, но и будущих специалистов в деле формирования профессиональной физической культуры личности [Ходжанов, 2021].

Окончательная цель каратэ скорее развитие лучших качеств человеческого характера, чем простое развитие сил людей для противостояния врагам [Ояма, 2005; 2006].

К началу XXI в. мировая наука и практика накопили огромный опыт применения нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью. В разных странах создавались различные комплексы упражнений, которые впоследствии превращались в целые уникальные системы. К ним можно отнести, например, упражнения системы ушу, психофизической системы цигун, а также

китайской гимнастики тайцзи [Миронова, Хозяинова-Цегельник, 2013].

Эффективная система подготовки в возрастной период 14–16 лет на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки. С одной стороны, на этом этапе важно соответствовать многолетней возрастной динамике достижения высот спортивного мастерства, используя для так называемые критические периоды возрастного развития организма. С другой – следует избегать форсированной специализации, которая ведет в ближайшие годы к росту результатов, но в конечном итоге к преждевременной стабилизации спортивного мастерства. В связи с этим целью данного этапа является создание базы специальной подготовленности на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности. Это обеспечит дальнейший рост результатов в избранном виде единоборств [Небураковский, Щетина, Четвертаков, 2018].

Рассматривая комплексный контроль в спорте, в том числе и в боевых искусствах, мы видим, что он предполагает практическую реализацию различных видов контроля, применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена, единоборца и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки [Коняхина, 2020].

Восточные системы физического воспитания благотворно воздействуют на физическое здоровье человека, его психику и выработку нравственных принципов [Шихшабеков, Гаджиагаев, Чаптиева, 2012].

Другая очень сильная сторона восточных систем – это стремление к осознанию связи «внешнего» с «внутренним», иными словами, к осмыслению упражнения, пониманию того, что телодвижения являются видимым отражением процессов, происходящих во всем организме. Подчеркивается роль мышления, воли человека в процессе познания самого себя через физические упражнения [Шихшабеков, Гаджимурадова, Магомедова, 2017].

Требования к показателям, используемым в контроле, а именно соответствие специфике вида спорта или единоборства и соответствие возрастным и квалификационным особенностям занимающихся, сформулированы в статье [Юсупов, 2021].

Достоверность и обоснованность результатов исследования определяется исходными методологическими позициями, комплексным использованием методов исследования, адекватных его задачам и логике, статистической значимостью экспериментальных данных, достоверность которых обеспечивается применением методов математической статистики [Мао Джавен, 2001].

Заключение. Практика Кёкусинкай каратэ и ушу оказалась результативной для подростков в достижении основной цели боевых искусств, посещение занятий и внедрение в тренировочный

процесс упражнений из восточных видов единоборств, таких как Кёкусинкай каратэ и ушу, духовное воспитание показали высокую эффективность. Также использование упражнений из йоги позволило подросткам в экспериментальной группе значительно улучшить показатели общей и специальной физической подготовленности, это помогло повысить работоспособность, гибкость, сосредоточение и уровень соревновательного спортивного мастерства, что способствует гармоничному и всестороннему развитию и нравственному воспитанию личности, улучшению физической формы в совокупности с патриотическим и духовным совершенствованием.

Тренировочные занятия по боевым искусствам Кёкусинкай каратэ и ушу с целью оптимизации нравственной, патриотической и духовной подготовки подростков показали высокую эффективность.

Библиографический список

1. Акопян А.О., Опейкин М.В. Динамика уровня физической подготовленности занимающихся в секциях карате-до // Вестник спортивной науки. 2017. № 3. С. 23–25. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_30770302_64258401.pdf (дата обращения: 25.05.2022).
2. Амплеева В.В., Власов В.Н. Формирование психической устойчивости тхэквондистов высокой квалификации с помощью медитативных психотехник // Universum: психология и образование. 2016. № 10 (28). С. 24–26.
3. Аникеева В.В. Теоретический анализ изучения восточных оздоровительных систем российскими учеными // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. № 13. С. 6–10.
4. Бянь Чжичжун. Оздоровительная система Хуашаньской школы Дао: пер. с кит. // Жиньмень жибао. 1983. № 8 (1). С. 23.
5. Воронов И.А., Куликова О.Ю. Психологическое определение сущности и содержания понятия «медитация» в контексте восточных единоборств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 398–403.
6. Головнин А.А. Воспитание подростков средствами каратэ Кёкусинкай: оздоровительная, духовно-волевая и духовно-нравственная составляющая тренировок // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 50–58.
7. Дьюи Дж. Психология и педагогика мышления. М.: Лабиринт, 1999. 192 с.
8. Захаров В.В. Нервно-психические нарушения: диагностические тесты. М.: МЕД пресс-информ, 2013. 320 с.
9. Кастальский О.О., Манукян С.С. Система обучения боевым искусствам востока как инструмент повышения функциональной активности различных систем организма // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2014. № 2. С. 33–40.
10. Коняхина Г.П. Комплексный контроль в спорте: учеб.-метод. пособие. Челябинск: Уральская академия, 2020. 71 с.
11. Левин О.С. Неврология: справочник практикующего врача. М.: МЕД пресс-информ, 2014. 1024 с.

12. Мао Джавен. Оздоровительная китайская гимнастика / пер. с англ. Е. Гупало. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. 160 с.
13. Миронова С.П., Хозяинова-Цегельник Т.К. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учеб. пособие. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.
14. Небураковский А.А., Щетина Б.М., Четвертаков А.В. Особенности физической подготовки юношей к кумите в Кекусинкай каратэ-до // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 227–231.
15. Ояма Масутацу. Классическое каратэ. М., 2006. 256 с.
16. Ояма Масутацу. Это – каратэ / пер. с англ. А. Куликова. М.: Фаир-Пресс, 2005. 320 с.
17. Петров Е.П. Статистический анализ данных: учеб.-метод. пособие. Барнаул: Изд-во Алтай. гос. ун-та, 2018. 43 с.
18. Прокопьев А.Т. К вопросу о психофизической подготовке спортсменов восточными методами: сб. науч. тр. // SWorld. 2012. Т. 34, № 3. С. 89–91.
19. Федоров А.И., Сивохин И.П., Авсиевич В.Н. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические и информационные аспекты: учеб. пособие. Костанай: КГПУ им. У. Султангазина, 2019. 140 с.
20. Ходжанов А.Р. Боевые искусства в системе физического воспитания и прикладной физической подготовки // Проблемы педагогики. 2021. № 1 (52). С. 74–76.
21. Чайников П.Н., Соломатина Н.В., Черкасова В.Г., Кулеш А.М. Когнитивные функции и умственная работоспособность в условиях спортивной деятельности // Таврический журнал психиатрии. 2015. Т. 19, № 1 (70). С. 55–60.
22. Шихшабеков Ш.Ю., Гаджимурадова Р.Т., Магомедова М.М. Восточные единоборства и гимнастика ушу в формировании гармонически развитой личности будущего учителя физической культуры // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 6 (67). С. 307–308.
23. Шихшабеков Ш.Ю., Гаджиагаев С.М., Чаптиева Б.С. Восточные оздоровительные системы как составная часть гармонического развития личности // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2012. № 3 (20). С. 90–93.
24. Юсупов Р.Ф. Контроль в спортивной тренировке у единоборцев // Молодежная наука на службе обществу: сб. ст. II Междунар. науч.-исслед. конкурса. Петрозаводск, 2021. С. 54–62.

DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2022-60-2-334>

OPTIMIZATION OF PHYSICAL FITNESS AND MENTAL ACTIVITY IN 14–16 YEAR-OLD ADOLESCENTS BY MEANS OF MARTIAL ARTS OF THE EAST

A.A. Golovnin (Krasnoyarsk, Russia)

A.N. Savchuk (Krasnoyarsk, Russia)

Guan Maosen (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. The article examines the relationship of physical and special exercises taken from martial arts, such as Kyokushin karate and Wushu, with the mental and spiritual education of adolescents aged 14-16. Theoretical and practical aspects of the construction of the training process are given on the basis of the above-mentioned types of freestyle and Greece-Roman wrestling with elements of martial arts that can be used for educational purposes and for improving mental performance.

The purpose of the article is to compare the training process of sports types of wrestling with the training process in oriental martial arts.

The research methodology consists of analysis and generalization of knowledge in the field of martial arts, their behavioral, spiritual and physical readiness for educational and training activities. The theoretical and practical aspects of the types of wrestling and the types of martial arts, research works of Russian and foreign authors, the experience of arranging the training process and the possible relationship between sports types and oriental martial arts are considered.

Research results. Based on an activity-based approach to the training process, which took place throughout the year, a significant role in the training process was assigned to the spiritual enrichment and mental development of the combatants involved. It has been proven that specialized exercises from the eastern martial arts, Kyokushin karate and Wushu, introduced into the training process of freestyle wrestlers and Greece-Roman style, have a positive effect on the moral and mental abilities of adolescents aged 14-16. Recommendations are given for the introduction of physical exercises, oriental etiquette and a certain set of behavioral rules in a training lesson.

Conclusion. This article reveals the principles of spiritual and mental education of a person in the martial arts of the East. The use of some physical training from the complex of martial arts of the East, such as Kyokushin karate and Wushu, allowed adolescents involved in the experimental group in freestyle and Greece-Roman wrestling to significantly improve the indicators of general and specific physical fitness, improve mental performance, and the level of competitive sports mastery. Also, the use of age-old traditions from Wushu and Kyokushin karate had a significant impact on the development of the strength of mind and willpower of those involved, morality and had a beneficial effect on the spiritual and psychological improvement of their personality. A teenager develops through the martial arts of the East not only as an athlete, but above all as a combatant, i.e. there is not only an external struggle in a person, but most of all an internal one, i.e. overcoming, i.e. a person is brought up as a personality. The power of the Spirit is the true power of a man.

Keywords: *martial arts of the East, combatants, Kyokushin karate, athletes, Wushu, physical exercises, spirituality, willpower, morality of tradition, training process, hatha yoga.*

Golovnin Aleksandr A. – President of the Krasnoyarsk Regional Union of Martial Arts Kyokushin kaikan karate-do; Physical Education Teacher, Lyceum No. 6 “Perspective” (Krasnoyarsk, Russia), e-mail: aagolovnin@bk.ru

Savchuk Aleksandr N. – PhD (Pedagogy), Professor, Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Institute of Physical Culture, Sports and Health named after I.S. Yarygin, KSPU named after V.P. Astafiev (Krasnoyarsk, Russia); e-mail: savchuk@kspu.ru

Guan Maosen – PhD Candidate, Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Institute of Physical Culture, Sports and Health named after I.S. Yarygin, KSPU named after V.P. Astafiev (Krasnoyarsk, Russia); e-mail: aagolovnin@bk.ru

References

1. Akopyan A.O., Opeykin M.V. Dynamics of the level of physical fitness involved in the karate-do clubs // Vestnik sportivnoy nauki (Bulletin of Sports Science). 2017. No. 3. P. 23–25. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_30770302_64258401.pdf (access date: 25.05.2022).

2. Ampleeva V.V., Vlasov V.N. Formation of mental stability of highly qualified taekwondo practitioners with the help of meditative psychotechniques // *Universum: Psychology and Education*. 2016. No. 10 (28). P. 24–26.
3. Anikeeva V.V. Theoretical analysis of the study of oriental health systems by Russian scientists // *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta (Bulletin of the Buryat State University)*. 2012. No. 13. P. 6–10.
4. Bian Zhizhong. The health system of the Huashan school of Tao. Translation from Chinese // *Zhinmen Ribao*. 1983. No. 8 (1). P. 23.
5. Voronov I.A., Kulikova O.Yu. Psychological definition of the essence and content of the concept of Meditation in the context of martial arts // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta (Scientific Notes of the Lesgaft University)*. 2021. No. 2 (192). P. 398–403.
6. Golovnin A.A. Education of adolescents by means of Kyokushinkai karate: health-improving, spiritual-volitional and spiritual-moral component of training // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta (Scientific Notes of the Lesgaft University)*. 2018. No. 5 (159). P. 50–58.
7. Dewey J. *Psychology and pedagogy of thinking*. Moscow: Labirint, 1999. 192 p.
8. Zakharov V.V. *Neuropsychiatric disorders: diagnostic tests*. Moscow: MED press-inform, 2013. 320 p.
9. Kastalsky O.O., Manukyan S.S. The martial arts training system of the East as a tool to increase the functional activity of various body systems // *Sovremennaya vysshaya shkola: innovatsionnyy aspekt (Modern Higher School: Innovative Aspect)*. 2014. No. 2. P. 33–40.
10. Konyakhina G.P. *Complex control in sports: educational manual*. Chelyabinsk: Izdatelsky tsentr “Ural-skaya akademiya”, 2020. 71 p.
11. Levin O.S. *Neurology: a practitioner's handbook*. Moscow: MED press-inform, 2014. 1024 p.
12. Mao Jawen. *Wellness Chinese gymnastics*. Translated from English by E. Gupalo. Moscow: FAIR PRESS, 2001. 160 p.
13. Mironova S.P., Khozyainova-Tsegelnik T.K. *Non-traditional health-improving methods and technologies: educational manual*. Yekaterinburg: Izd-vo Ros. gos. prof.-ped. un-ta, 2013. 194 p.
14. Neburakovskiy A.A., Shchetina B.M., Chetvertakov A.V. Features of physical preparation of young men for kumite in Kyokushin karate-do // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta (Scientific Notes of the Lesgaft University)*. 2018. No. 4 (158). P. 227–231.
15. Oyama M. *This is karate*. Translated from English by A. Kulikov. Moscow: Fair-Press, 2005. 320 p.
16. Oyama M. *Classical karate*. Moscow, 2006. 256 p.
17. Petrov E.P. *Statistical data analysis: educational manual*. Barnaul: Izdatelstvo Altaiskogo gosudarstvennogo universiteta, 2018. 43 p.
18. Prokopyev A.T. On the issue of psychophysical preparation of athletes by eastern methods of psychophysical training // *SWorld*. 2012. Vol. 34, No. 3. P. 89–91.
19. Fedorov A.I., Sivokhin I.P., Avsievich V.N. *Complex control in sports: theoretical, methodological and informational aspects: educational manual*. Kostanay: KGPU im. U. Sultangazina, 2019. 140 p.
20. Khodzhanov A.R. *Martial arts in the system of physical education and applied physical training // Problemy pedagogiki (Problems of Pedagogy)*. 2021. No. 1 (52). P. 74–76.
21. Chaynikov P.N., Solomatina N.V., Cherkasova V.G., Kulesh A.M. Cognitive functions and mental performance in conditions of sports activity // *Tavricheskiy zhurnal psikhologii (Tauride Journal of Psychiatry)*. 2015. Vol. 19, No. 1 (70). P. 55–60.
22. Shikhshabekov Sh.Yu., Gadzhimuradova R.T., Magomedova M.M. *Martial arts and Wushu gymnastics in the formation of a harmoniously developed personality of the future teacher of physical culture // Mir nauki, kultury, obrazovaniya (World of Science, Culture, and Education)*. 2017. No. 6 (67). P. 307–308.
23. Shikhshabekov Sh.Yu., Gadzhiagaev S.M., Chaptiev B.S. *Eastern health systems as an integral part of the harmonious development of personality // Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psikhologo-pedagogicheskie nauki (News of Dagestan State Pedagogical University. Psychological and Pedagogical Sciences)*. 2012. No. 3 (20). P. 90–93.
24. Yusupov R.F. *Control in sports training among martial artists*. In: *Proceedings of the 2nd International Research Competition “Youth science in the service of society”*. Petrozavodsk, 2021. P. 54–62.