

Ефимова Ольга Сергеевна

магистр пед. наук, учитель

ГБОУ «Гимназия №116»

г. Санкт-Петербург

КАТА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ЭСТЕТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ: НА ПРИМЕРЕ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ В РАМКАХ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** в статье всесторонне рассматривается ката как ряд специальных упражнений, преподаваемое в рамках каратэ киокусинкай на платформе дополнительного образования у детей школьного возраста.*

***Ключевые слова:** дополнительное образование, ката, каратэ киокусинкай.*

Традиционно в педагогической науке принято рассматривать ката как стандартизированный специальный комплекс упражнений. Однако, учитывая, длительную историю и характер передачи ката от учителя к ученику, влекущий за собой неизбежную трансформацию, особенно смысловую, а также непосредственную связь с культурой и мифологией, ката можно рассматривать в широком смысле как сложное социально-культурное явление. Именно это выделяет ката от стандартизированных упражнений в других видах спорта, так при выполнении ката в тренировочном и соревновательном процессе важно не только выполнить форму идеально, но и показать через движение понимание каждого элемента, его суть и смысл. Исходя из вышесказанного, можно говорить о том, что уникальность ката в воспитательном и тренировочном процессе сложно переоценить.

Для успешного освоения ката любого уровня сложности от начинающего уровня до высших ката, в первую очередь, необходимы такие физические качества как ловкость, а в бесконтактных видах еще и скорость. Спортсмен должен обладать высоким уровнем координации, подвижными суставами, хорошей осанкой, гибким, но сильным телом. Одной из сложностей, с точки зрения методики построения тренировочного процесса, является соблюдение баланса между

силой и гибкостью (подвижностью), а также, обучение возможности управления напряжением и расслаблением всего тела. И, если первую проблему можно решить средствами из гимнастических видов спорта, то вторая требует особого подхода, как с точки зрения физического воспитания, так и психологического.

Еще одним свойством ката является то, что ката одновременно может являться объектом и субъектом тренировочного процесса, а именно, спортсмен может улучшать свои физические навыки исполняя ката как упражнение, а может работать комплекс специальных подводящих упражнений для улучшения как отдельных элементов, так и ката в целом.

Кроме того, необходимо отметить, что ката сохранило в себе элементы ритуала, что отличает его от гимнастических и других показательных видов спорта. Так же, следует понимать, что ката как составная часть национального боевого искусства каратэ, неизбежно содержит в себе элементы эстетического характера, а значит, может воспитывать и в культурологическом аспекте.

«Каратэ начинается с ката и заканчивается ката» [1] – так цитировал своего отца, Кэнва Мабуми, основатель стиля каратэ Сито-рю. Несмотря на то, что вопрос о необходимости изучения ката для спортсменов, выступающих по кумитэ в полноконтактных стилях, является дискуссионной, необходимость изучения ката в рамках изучения каратэ как боевого искусства не подлежит сомнениям.

На сегодняшний день в виде спорта киокусинкай категория ката является самостоятельным соревновательным видом спорта. Несмотря на некоторые расхождения в правилах оценки ката на соревнованиях в разных Федерациях Киокусинкай, в основе своей ката как специальное упражнение больше всего требует развития такого физического качества как ловкость.

Если обратиться к соревновательным правилам, то мы увидим 4 основных оцениваемых критериев, каждый из которых стоит 1 балл:

- выполнение технических элементов;
- соблюдение темпоритма;
- контроль за расслаблением и напряжением конкретных мышечных групп;
- управление дыханием.

Соответственно, мы можем сделать вывод о том, что при подготовке спортсменов, необходимо учитывать развитие данных навыков в равной мере. Однако, необходимо учитывать, что недостаточное внимание к технике спортсмена (неверный угол в коленном суставе и прочее) может привести к ранним травмам.

Так как киокусинкай карате относится к сложно-координационному скоростно-силовому виду спорта, то за основу подготовки мы взяли развитие именно этих качеств, чем и обусловлен выбор методов и средств воспитания в зависимости от возраста. За основу при разработке нашей методики были использованы монографии В.П. Филина «Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов», Максимов Д.В., Силуянов В.Н. «Силовая подготовка единоборцев» и другие.

Основная цель применения скоростно-силовых упражнений – овладение способностью к проявлению быстрых усилий, вплоть до максимальных и наоборот, способностью к многократным мгновенным усилия в нужный момент и последующим расслаблением [2].

Список литературы

1. Mabuni K. Empty Hand: The Essence of Budo Karate / K. Mabuni. – Palisander, 2012.
2. Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В.П. Филин. – М., 1968. – С. 217.