

Чепанов Николай Владимирович

педагог дополнительного образования

МБУДО «Центр внешкольной работы»

Приволжского района г. Казани

г. Казань, Республика Татарстан

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ НА ОРГАНИЗМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

***Аннотация:** в статье автор рассмотрел, как регулярные занятия каратэ влияют на физическую подготовленность обучающихся. Исследователь считает, что, практикуя каратэ длительное время, обучающиеся приобретают большой опыт и специальные знания, это в свою очередь способствует развитию таких качеств, как интуиция и антиципация.*

***Ключевые слова:** занятия каратэ, физическая подготовленность, организм.*

Влияние регулярных занятий каратэ на физическую подготовленность обучающихся.

Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития основных физических качеств, таких как, гибкость, быстрота, координационные способности и ловкость, сила и выносливость.

Начиная с изучения основ базовой техники и на протяжении всего процесса освоения и совершенствования технико-тактического арсенала каратэ, обучающиеся развивают и совершенствуют свои координационные способности.

Практически любой технический приём (тактическое действие) в каратэ представляет собой сложное по координации движений двигательное действие, предполагающее последовательное «включение» и согласование между собой отдельных частей тела и групп мышц в это действие. Соответственно регулярно тренируя технику и тактику каратэ, обучающиеся развивают свои координационные способности. Большой арсенал технико-тактических действий и их сочетаний даёт возможность обучающимся постоянно развивать и совершенствовать эти способности.

Отрабатывая технико-тактические действия и приёмы, в условиях противодействия партнёру или сопернику, в учебных, тренировочных или соревновательных поединках, а также, просто в парной работе, где обучающийся использует сложные координационные движения в быстро меняющихся тактических ситуациях, способствует развитию и совершенствованию такого физического качества, как ловкость.

Постоянная тренировка на растяжение суставов, связок и мышц оказывает поддерживающее и развивающее воздействие на гибкость. Растяжения тонизируют мышцы и способствуют улучшению кровообращения в них, расслабляют тело, снижая мышечные напряжения. Растягивающие упражнения целесообразно применять и в разминке, и в заминке, а также, отдельными включениями в ходе основной части занятия.

Одним из критериев эффективности технико-тактических приёмов и действий является быстрота их выполнения и темп, а также, быстрота реагирования на те или иные действия партнёра или соперника. Развитие быстроты одиночного приёма или действия, а также частоты движений, зависят от совершенствования техники, межмышечной координации и силовых способностей. Воспитанию быстроты, наряду с координационными способностями, отводится значительная часть времени в физической подготовке.

Эффективность техники, также, напрямую зависит от степени проявлений силовых способностей, а именно, взрывной и быстрой силы. Взрывная сила проявляется в атаках, контратаках и ответах, быстрая сила – в манёврах и передвижениях по площадке боя, комбинировании и переходе от одних технико-тактических действий к другим (переход от атакующих действий к защитным с последующей ответной атакой, от атаки к контратаке и т. д.).

Постепенно и постоянно увеличивающиеся нагрузки в учебно-тренировочном процессе способствуют развитию выносливости. Занятия по отработке технико-тактических действий способствуют развитию общей выносливости (аэробной) обучающегося.

Боевые действия в тренировочных и учебных поединках требуют от обучающихся проявления специальной выносливости (анаэробной), которая выражается в способности проводить взрывные, максимально быстрые и мощные действия на фоне общего утомления в течении всего поединка.

Влияние регулярных занятий каратэ на физиологические системы организма обучающихся.

Большое разнообразие технических приёмов, отрабатываемых в различных режимах (динамический и статический, комбинированный), двигательная деятельность в процессе учебно-тренировочных и соревновательных поединков, характеризующаяся высоким динамизмом, а также, работа со специальным оборудованием (макивары, сутиновары, амортизаторы, утяжелители и т. д.) положительно влияют на подвижность суставов и связок, развитие и укрепление сухожилий и мышечной системы. Таким образом, под влиянием систематических тренировочных нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Продолжительность нагрузок на тренировках и активный характер двигательной деятельности предъявляют высокие требования и к сердечно-сосудистой системе обучающихся. ЧСС на тренировочных занятиях повышается до 170–180 ударов в минуту, а в отдельные наиболее интенсивные моменты достигает 190 ударов в минуту. Показатели пульса во время поединков носят ярко выраженный переменный характер с наличием относительных спадов и резких подъёмов. При этом пики подъёмов пульса возникают как в результате интенсивных действий, так и в моменты психического напряжения в сложных тактических ситуациях. Такие перепады предъявляют высокие требования к сердечно-сосудистой системе и вместе с тем оказывают на неё положительное тренирующее влияние.

Достаточно значительная роль в подготовке каратистов отводится дыхательной системе. Без правильного контроля дыхания невозможно качественное освоение базовой техники, при выполнении которой изменяются ритм, глубина, концентрация дыхания (мощный выдох с напряжением всех мышц, плавный и медленный выдох с расслаблением всех мышц). Координация дыхания с

двигательным действием является необходимым условием для освоения концентрации усилий в конечной точке приёма – так называемого «Кимэ».

В процессе тренировок обучающиеся также изучают специальные дыхательные упражнения, используемые для мобилизации и расслабления (Ибуки, Ногарэ).

Специальные дыхательные упражнения, а также, освоение правильного дыхания в процессе технико-тактической подготовки оказывает положительное влияние на дыхательную систему в целом: поддерживается эластичность лёгочной ткани, увеличивается подвижность грудной клетки, тем самым повышается её резервные возможности, оказывается тренировочное воздействие на дыхательные мышцы, повышая их работоспособность. Также, правильное дыхание улучшает кровообращение и укрепляет нервную систему.

Влияние регулярных занятий каратэ на психологическое развитие обучающихся.

Систематические занятия каратэ способствуют развитию таких психических качеств, как восприятие, мышление, память, внимание, представление и воображение. Все эти качества являются составными частями познавательной деятельности обучающихся.

На основе восприятия (распознавания) формируется целостный образ выполняемого действия. Восприятие всегда основано на ранее имеющихся ощущениях (зрительных, слуховых, кинестетических) и накопленных знаниях, с подключением мышления и памяти.

Так, при освоении технических приёмов обучающиеся воспринимают информацию, наблюдая как её демонстрирует педагог (тренер), разъясняет назначение, применение и последовательность исполнения. У них создаётся целостный образ приёма (мысленная картина).

Среди восприятия наиболее существенны: восприятие пространства (отдалённость, расстояние, положение в пространстве, размер и форма, направление), восприятие времени (быстрота перемещений и действий, ритм, темп), восприятие движений (изменение положения в пространстве и времени).

В процессе длительных тренировок, формируются и специализированные восприятия или «чувства»: «чувство времени» – точное определение быстроты удара и выбора момента для его проведения; «чувство дистанции»; «чувство противника», «чувство боя».

Поскольку, на основе восприятия формируется целостный образ, а детали не учитываются, то для полного познания обучающиеся задействуют мышление.

Процесс мышления включает в себя следующие операции: анализ – разложение на составные части, для определения существенных и несущественных частей; синтез – собирание из этих частей обратно в целое; сравнение полученной информации с уже имеющейся в памяти, и нахождение общих связей или различий, что подразумевает классификацию её по определённым признакам; абстракция – выделение какой-либо части от остальных, так сказать «взгляд со стороны» для более тщательного осмысления; обобщение – объединение по какому-либо качеству или признаку. Все эти операции в той или иной мере применяются обучающимися в мыслительной деятельности.

Для развития мышления обучающихся и познавательных способностей в целом, необходимо выстраивать образовательный процесс так, чтобы новые знания были постепенным усложнением ранее изученных.

При освоении и отработке отдельных приёмов или же сложных и длительных комбинаций (формальных комплексов упражнений Ката), обучающимся приходится удерживать в памяти большое количество контролируемых параметров или же составляющих частей комбинации.

Тем самым способствуя развитию долгосрочной и оперативной памяти.

Контроль за отдельными компонентами техники, а также контроль за своими действиями и действиями партнёра в парной работе, предъявляет требования к свойствам внимания, к его концентрации и устойчивости.

Представления в памяти (мысленное воспроизведение действий, которые уже были в практике) и представления в воображении (мысленное воспроизведение действий, в ситуациях, которых не было в реальной практике) также находят своё применение в совершенствовании технико-тактического мастерства

обучающегося. К примеру, идеомоторная тренировка, способствует ускорению роста технико-тактического мастерства.

Практикуя каратэ длительное время, обучающиеся приобретают большой опыт и специальные знания, это в свою очередь способствует развитию таких качеств, как интуиция (подсознательное решение, где осознаётся только конечный результат, большая часть действий выполняется без их осознания) и антиципация (предвидение, предвосхищение действий соперника или партнёра, позволяющее производить упреждающие действия).