

ЕВГЕНИЙ ГОЛОВИХИН  
СЕРГЕЙ СТЕПАНОВ

---

**Организация и методика  
обучения спортивным видам  
единоборств**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

**Сергей Владимирович Степанов  
Евгений Васильевич Головихин  
Организация и методика  
обучения спортивным видам  
единоборств. Учебное пособие**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39468140](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39468140)  
ISBN 9785449391483*

**Аннотация**

Учебное пособие для студентов, тренеров-преподавателей, инструкторов, специалистов, работающих в сфере спортивного образования. Научное обоснование тренировочного процесса.

# Содержание

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ	7
канд. пед. наук, мастер спорта международного класса, 4 дан шидокан	8
ВВЕДЕНИЕ	9
КАРАТЭ, КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА	11
ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КАРАТЭ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Организация и методика обучения спортивным видам единоборств Учебное пособие**

**Евгений Васильевич  
Головихин**

**Сергей Владимирович  
Степанов**

© Евгений Васильевич Головихин, 2018

© Сергей Владимирович Степанов, 2018

ISBN 978-5-4493-9148-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Данное пособие предусматривает изучение студентами 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 кёкусин каратэ; участие в соревнованиях; организацию учебно-тренировочного процесса и соревнований и т. д.

Учебное пособие предназначено для студентов институтов и слушателей факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических работников при подготовке студентов к практической работе в качестве преподавателей- тренеров по кёкусин каратэ (спортивный раздел), а также может использоваться преподавателями физической культуры вузов при подготовке студентов всех направлений и специальностей по федеральной дисциплине «Физическая культура».

*Рецензенты:* Рапопорт Л. А., зав. кафедрой управления физической культуры и спорта Института физической культуры, социального сервиса и туризма УГТУ-УПИ, проф., д-р пед. наук; Розенфельд А. С., профессор кафедры физического воспитания РГППУ, д-р биол. наук.

Печатается по решению Редакционно-издательского совета Уральского государственного горного университета

Министерство образования и науки Российской Федерации

Академия национальной безопасности, обороны и правопорядка Уральский филиал

ГОУ ВПО «Уральский государственный горный университет» Институт гражданской защиты



С. В. Степанов, Е. В. Головихин

# ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ

Допущено Учебно-методическим объединением по профессионально-педагогическому образованию  
в качестве учебного пособия для студентов институтов

и слушателей факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических работников

Екатеринбург – 2018

Учебное издание

*Сергей Владимирович СТЕПАНОВ,*

д-р пед. наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России, 5 дан кёкусин каратэ

*Евгений Васильевич ГОЛОВИХИН,*

**канд. пед. наук, мастер  
спорта международного  
класса, 4 дан шидокан**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА  
ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ  
ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ**

*Учебное пособие*

Редактор *Л. Н. Авдеева*

# ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие предназначено для слушателей институтов и факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических работников при подготовке студентов к практической работе в качестве преподавателей-тренеров по кёкусин каратэ (спортивный раздел). Пособие предназначено для подготовки студентов к практической работе в качестве преподавателей-тренеров по кёкусин каратэ.

На лекциях студентам сообщаются основные теоретические сведения по разделам курса. На практических занятиях и семинарах студенты учатся излагать полученные знания по отдельным вопросам, осваивают методику преподавания и применения полученных знаний, 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 кёкусин каратэ. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики.

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 учебного процесса осуществляется в форме зачётных уроков, самостоятельных работ, рефератов, подготовки 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 обязательна соревновательная практика как метод совершен-

ствования и развития студентов в профессиональной деятельности.

# 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, справляются 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 учеб-

ную 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 с 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 осно-

вы спор- тивной тренировки, закономерности управления и развития ка- ратэ (мотивация к самосовершенствованию, вид спорта, профес- сиональная деятельность тренеров-пре- преподавателей, влияние спортивных занятий на здоровый об- образ жизни, прикладная направленность, развитие личности).

В *оздоровительном* направлении изучается влияние средств каратэ на процесс жизнедеятельности организма члове- ка; оптимальный подбор упражнений для разви- тия необходимых двигательных и координационных качеств; адаптационные про- цессы к физическим и психическим на- грузкам; направленное развитие черт характера и свойств личности; общее физическое развитие занимающихся; по- вышение работоспособности, жизне- способности и уровня здоровья; долгосрочные программы по- стижения возмож- ностей развития личности в духовном и физи- ческом плане через занятия каратэ.

Основными задачи каратэ как учебной дисциплины явля- ет- ся обобщение практического опыта, дидактическое опи- сание развития предмета, осмысление сущности системы за- нятий, вы- работка оптимальных способов управления и ор- ганизации учеб- но-образовательного процесса, формирова- ние здоровьесберега- ющих технологий.

Обязательно надо отметить специфическое влияние на за- нятия каратэ ряда наук: философии, психологии, педагоги- ки, ан- тропологии, акмеологии, социологии, физиологии, биохимии, биомеханики. Их законы и закономерности на-

прямою влияют на процесс развития каратэ во всех его проявлениях.

# ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КАРАТЭ

При внимательном изучении каратэ, как вида деятельности, возникает вопрос о том, что определило его появление, обеспечило 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 гомеостаза- са, как жизненно необходимого условия формирования, сохра- нения и укрепления физического, духовного и нравственного здоровья человека.

Во-вторых, человеческие коммуникации, образующиеся в ходе занятий каратэ, становятся естественным и адекватным по- требностям и возможностям личности стимулом ее социализа- ции, 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 стано- вится серьезным фактором и постоянно усиливающимся стиму- лом формирования общечеловеческих ценностей культуры со- временной цивилизации в самых разнообраз- ных ее компонентах: от общей культуры жизнедеятельности до многочисленных сто-

рон жизни социума, включая науку, искусство, бизнес, политику, информацию, человеческие эмоции, этику, право и др.

В настоящее время каратэ является составной частью об- щей культуры и относится к боевым искусствам. Целост- ность и многообразие социальной жизни определяется вза- имосвязями подсистем, где одна из таких подсистем – дея- тельность и занятия каратэ.

История единоборств насчитывает тысячелетия. Каратэ, по всей вероятности, не могло бы просуществовать столь долго, ес- ли бы не было чем-то большим, чем комплекс при-

емов 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 высоком 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 кёкусин, знаменитый Ма-сутацу Ояма: «Каратэ – безоружная схватка, а мы доволь-но да-

леко продвинулись от той войны, когда народы вели вой-ны без оружия. В сражении каратэ – слабая замена ору-жью, даже посо-ху или стреле. Окончательная цель каратэ – скорее развитие лучших качеств человеческого характера, чем простое развитие силы людей для противостояния фи-зическим врагам. Но каратэ, конечно, вырабатывает предан-ность, храбрость и другие каче-ства, свойственные воинам».

При анализе влияния условий жизни общества на каратэ возникают несколько групп факторов: общекультурные и со-ци-ально-экономические условия; личностные факторы; на-циональ-ные, географические и климатические условия ре-гионов; бюджет времени населения.

**Общекультурные факторы.** Общественно значимые цен-ности и менталитет каждой нации и народа отклады-вает свой от-печаток на каратэ, как вид общекультурной деятельности. Любой стиль каратэ запатентован и является частной собственностью. Международные требования стиля кёкусинкай определены спе-циальными нормативными тре-бованиями. Язык общих стилевых движений понятен каж-дому каратисту. Но отношение к каратэ в каждой стране своё. Идеология и политика разных стран накла-дывает свои отпечатки на развитие любой спортивной деятель-ности. В СССР был период запрета на занятия каратэ с админи-

стративной и уголовной ответственностью. Культура накладывает отпечаток на занятия и их восприятие общественностью. Уroveň 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, 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, сенсей 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 этот 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 материаль-

ных затрат. Изучением приёмов можно заниматься в любых спортивных-

ных 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 результата.

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 сдача норм по поясной квалификации.

*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 профилактике различных заболеваний;

– особенности образовательного процесса в каратэ позволяют успешно осваивать технические навыки различными категориями людей, независимо от возраста;

– перспектива личностного роста через занятия каратэ с каждым годом растёт, так как искусство ведения поединка всегда может только 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 всех желающих, как в других видах спорта. 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, физиологических, 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.*

*– Мы будем твердо следовать истинному смыслу избранного пути, чтобы наши чувства были всегда наготове.*

- *С истинным упорством мы будем стремиться к само- утверждению в искусстве каратэ.*
- *Мы будем неукоснительно соблюдать правила этике- та, уважения старших и воздержания от насилия. Мы нико- гда не нападём первыми, но всегда готовы к защите от напа- дения доступными средствами, разрешенными каратисту.*
- *Мы будем строго следовать заповедям наших высоких наставников и никогда не забудем истинной добродетели – скромности.*
- *Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая желаний зла и насилия.*
- *Всю нашу жизнь через постижение каратэ мы будем стремиться выполнить истинное назначение пути Кёкусин- кай».*

В этих заповедях постоянно проводится мысль о воздер- жании от насилия. В ситуации самозащиты, когда не ожи- данное нападение нарушает гармонию духа и тела каратиста, он, совер- шая возмездие в соответствии с мерой возмуще- ния его покоя, действует без каких-либо эгоистических по- буждений. Каратист восстанавливает обретенную им гармо- нию духа и тела, нару- шенную неспровоцированным вме- шательством извне.

Принцип воздержания от насилия связан с этикой соци- ального поведения, нравственным кодексом, установлен- ным в си- стеме каратэ. Эти принципы социального пове- дения, разработа- ны жёсткой системой классической трени-

ровки и жизнедеятельности мастеров высокого класса в начальной подготовке каратистов, основной задачей которой является физическое и духовное совершенствование при сохранении и наращивании потенциальных резервов здоровья.

Каратэ в целом как вид восточного единоборства в настоящее время утвердился в качестве одной из самых надежных систем самозащиты. По преобладающей технике и тактическим особенностям каратэ развивается как антипод одному из древнейших видов борьбы – джиу-джитсу (наш аналог этой системы

– традиционное самбо). Преимущественно ударная техника является более простой и доступной, чем, например, захватно-бросковые приемы, требующие для своего исполнения длительной подготовки. В применении приемов каратэ меньшее значение имеют преимущества противника – вес, рост, что при недостатке мастерства в выполнении захватов, бросков, удержаний может стать для бойца серьезным препятствием. Высокая скорость ведения боя в каратэ, стремительность перемещений, уходов, смены дистанции позволяют эффективно противостоять нескольким противникам, быстро пресекать опасные действия и решительно перехватывать инициативу. Существенно и то, что, закаляя все тело и превращая его в оружие, каратэ позволяет естественным образом расширять возможности бойца за счет использования различных предметов и холодного оружия,

как бы продолжающих и укрепляющих человеческое тело.

Ударно-защитная техника, выполняемая голыми руками, взаимосвязана с той, в которой используются различные предметы.

Из психологии ясно, что поведение человека определяется его потребностями. *Потребности – осознанные или неосознанные побудители к действию.*

# 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.