

УДК 796.853.262

ЭСТЕТИКА КОСИКИ-КАРАТЭ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

*А.А. Хохлов, кандидат технических наук, старший преподаватель,
тел. 89278314897, khokhlov.73@mail.ru*

*А.В. Воронин, кандидат сельскохозяйственных наук,
старший преподаватель,
тел. 89084773177, aleksej.voronin.1986@mail.ru*

*О.И. Разумова, старший преподаватель,
тел. 89297918773, razumovaoi@mail.ru
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *косики-каратэ, эстетика, культура личности, восточные единоборства, физическая культура спортсмена.*

В статье рассматривается эстетическая сторона восточных единоборств. Косики-каратэ представлено как средство формирования эстетической культуры спортсменов. Доказана эффективность применения средств и методов эстетического воздействия на результаты соревновательной деятельности.

Введение. В спортивных единоборствах, важное место занимает эстетическое воспитание, которое не только воздействует на эмоции и восприимчивость к красоте, но и развивает способность личности к творчеству [1,2]. Более эффективно формирование эстетической культуры происходит при следующих педагогических условиях:

- создание эстетической среды, сопровождающей тренировочный процесс;
- оказание психолого-педагогического воздействия в аспекте становления компонентов эстетической культуры [3,4,5].

Современные виды спортивных единоборств, такие как каратэ, бокс, кикбоксинг, тхэквондо обладают яркими возможностями и примерами красоты, эстетического воспитания. Своими выступлениями спортсмены усиливают роль эстетического компонента в двигательной деятельности, мотивируют подражать лидерам, улучшать свой уровень технического и тактического мастерства.

Во многом эстетическое воздействие единоборств, будучи сложным по своей природе, зависит и от подготовки самой личности, какими эстетическими задатками обладает человек, от этих факторов зависит

и степень воздействия на него. Восточные единоборства развивались благодаря труду, потребности общества в сильных, здоровых людях, прикладной направленности, защите и охране государства, помогая вносить красоту в бесконечное многообразие мира [6].

Умение воспринимать прекрасное и стремиться к нему в спортивных единоборствах не является прирожденной способностью. Поэтому тренерам-преподавателям необходимо пользоваться знаниями, средствами и методами воспитывать и развивать в спортсменах эстетический вкус к красоте движения, техническому мастерству, прекрасному [7,8,9,10].

Цель исследования – выявить влияние эстетического воспитания в процессе занятий косики-карате на формирование эстетического вкуса, чувств.

Задачи исследования.

1. Изучить средства и методы эстетического воздействия.
2. Внедрить в тренировочный процесс целенаправленное формирование эстетической культуры спортсменов.
3. Оценить эффективность применения эстетических приемов в тренировочный процесс косики-каратэ.

Косики-каратэ – это искусство побеждать, олицетворяющее в себе гармонию тела и высокое мастерство владения техникой ведения боя. Для учеников с регулярных тренировок, этого серьезного, ответственного и нелегкого труда, начинается духовная и гражданская зрелость. Подчас именно каратэ выигрывает борьбу за человека там, где не добились успеха образовательные учреждения или семья. В атмосфере соперничества, когда требуется полная самоотдача, когда, помимо соперника, приходится побеждать и себя, свои слабости, сомнения и недостатки, с особой быстротой идет процесс формирования сильной, мужественной личности. Тренировка тела без работы ума и души смысла не имеет.

Особенно следует отметить упражнения, связанные с подражанием повадкам животных. Дело в том, что базовые элементы и комплексы некоторых традиционных единоборств неразрывно связаны именно с изучением двигательной активности и манерам поведения таких животных как тигр, журавль, бык и змея. Выбор именно этих представителей фауны связан с тем, что каждый из этих животных обладает уникальными возможностями в той или иной области двигательной активности [5,6,7,8].

Например, тигр обладает сокрушительным ударом, журавль – умением стремительно ловить рыбу в воде, бык – прекрасной устой-

чивостью, а змея – завораживающим раскачиванием и молниеносным броском вперед. И, конечно же, люди, изучавшие боевые искусства в древние и средние века, старались почерпнуть эти возможности и приблизиться к ним по уровню владения, чтобы одолеть неприятеля.

Путем длительного наблюдения за животными, мастера боевых искусств древности находили необходимые ключи к пониманию принципов двигательной активности тех или иных животных и отражали эти ключи в формальных комплексах упражнений, также известных под названием «ката». Принципы двигательной активности, скопированные и перенятые у животных, конечно же, отличались эстетикой, непринужденностью, естественностью, грацией и, безусловно, эффективностью. Таким образом, исследование эстетической стороны в косики-каратэ и ее воздействие на занимающихся носит актуальный характер.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в период с января по март 2020 года на базе Ульяновского ГАУ спортивного клуба «Храм» в секции Косики – Каратэ.

В работе были использованы следующие методы: наблюдение, опрос, эксперимент. В эксперименте приняли участие 2 группы спортсменов в возрасте 16-17 лет: экспериментальная и контрольная ($n = 30$). Занятия проводились 3 раза в неделю по 3 академических часа по программе групп ПСМ (повышение спортивного мастерства) специализации косики-каратэ.

Контрольная группа занималась по традиционной методике, в экспериментальной группе широко применялись средства и методы эстетического воздействия, направленные на формирование у спортсменов правильного эстетического вкуса, идеального движения. Используя средства эстетического сравнения, показа видеоматериалов выступлений лучших спортсменов косики-каратэ и анализу движений, спортсмены приучались к эстетически оправданным движениям, хорошему поведению на ринге, внешнему виду. Тренер мотивировал спортсменов к творческому выполнению заданий, делая акцент на красоте движения и точности его выполнения, тем самым повышая эстетическое самовоспитание.

Результаты исследования. В ходе проведенного нами педагогического эксперимента показали, что систематическое применение на учебно-тренировочных занятиях средств и методов эстетического воздействия способствовало приобретению спортсменами более полных знаний о красоте движений: обращалось внимание на внешний вид, красоту выполнения технико-тактических действий, этичное поведение

на ринге, на уважительное отношение к сопернику, к тренерскому коллективу, судьям и зрителям, понимание своей роли в развитии косики-каратэ и ответственности перед зрителями и болельщиками.

В результате исследования выяснилось, что 90 % спортсменов экспериментальной группы обладают знаниями в области эстетики и этики, в контрольной группе – 50 % соответственно. Спортсмены контрольной группы на ринге допускали разговоры, пререкания с партнером, иногда показывали недовольство судьями, что вызывало негативное отношение зрителей. Спортсмены экспериментальной группы были более сдержанны, показывали уважение к партнеру, который совершал недопустимые действия, например, удар после гонга или ошибки судьи, что вызывало уважение к спортсмену за его выдержку и этическое поведение.

Заключение. Внешний вид, красота тактического рисунка боя, красота движений в технической подготовке, поведение на ринге имеют очень важное значение в процессе учебно-тренировочных занятий по косики-каратэ и оказывают существенное влияние на этическое и эстетическое воспитание спортсменов. Роль эстетического развития спортсменов неопределима, а сам процесс эстетического воспитания воспринимается как дополнительное средство в подготовке спортсменов высокого уровня.

Наряду с проявлением таких физических качеств как скорость, взрывная сила, выносливость, ловкость спортсмены осознают необходимость при сложных ситуациях боя выглядеть красиво, достойно выходить из сложных боевых ситуаций на радость зрителям, показывая красоту косики-каратэ. Важное значение также имеет творческое отношение к учебно-тренировочному процессу.

Целенаправленное формирование эстетической культуры спортсменов, специализирующихся в косики-каратэ оказывает положительное влияние на их мировоззрение, позитивное воздействие на биосоциальную сферу, гармонично воздействуя на физическую культуру личности.

Библиографический список:

1. Петрыгин, С.Б. Ключев И. И. Восточные боевые искусства в системе ценностей современной российской молодежи // Психология и педагогика: методика и проблемы. – 2017. – С. 33.
2. Сафошин, А. В. Стрелков В. И., Агафонова В. О. К вопросу об особенностях развития личности в практиках восточных единоборств // Наука и школа. –

2017. – № 4. – С. 101-103.
3. 3. Костюнина, Л.И. Новый взгляд на систему спортивной подготовки / Л.И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 2. - С. 60.
 4. 4. Ким, Р. И. Поцелуенко Г. В., Угольников О. А. Воспитание физической и духовной культуры личности в восточных единоборствах // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2015. – Т. 1. – С. 164-169.
 5. 5. Асобина, Т. В. Перспективы использования восточных единоборств, как форм досуга при формировании стратегии жизни молодежи в современной России // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 33. – С. 1–5.
 6. 6. Хохлов, А.А. Косики – каратэ как перспективный вид единоборств / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. – С. 308 – 312.
 7. 7. Хохлов, А.А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных каратистов в годичном цикле подготовки / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина, Л.В. Чекулаева // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: материалы XVI международной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2018. - С. 479-483.
 8. 8. Хохлов, А.А. Развитие координационных качеств у детей младшего школьного возраста на тренировочных занятиях по косики – каратэ / А.А. Хохлов, Л.Д. Назаренко // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2019. – С. 126 – 130.
 9. 9. Хохлов, А.А. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста / А.А. Хохлов, А.В. Воронин, В.Я. Храбрых, О.И. Разумова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения: материалы Национальной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. Т1. – С. 356-361.
 10. 10. Хохлов, А.А. Эффективность применения косики-каратэ в физическом воспитании школьников 16-17 лет / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина // инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и

учащейся молодежи: материалы VII Международной научно-практической конференции. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. – С. 98 – 101.

AESTHETICS OF KOSHIKI-KARATE AS A TYPE OF MARTIAL ARTS

Khokhlov A.A., Voronin A.V., Razumova O.I.

Key words: *Koshiki-karate, aesthetics, personality culture, martial arts, physical culture of the athlete.*

The article deals with the aesthetic side of martial arts. Koshiki-karate is presented as a means of forming the aesthetic culture of athletes. The effectiveness of the use of tools and methods of aesthetic impact on the results of competitive activities is proved.