

На правах рукописи



МОСКВИН Николай Геннадьевич

**ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ
НРАВСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ
СРЕДСТВАМИ КАРАТЭ-ДО В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования

13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Йошкар-Ола – 2006

Работа выполнена на кафедре физического воспитания и спорта ГОУ ВПО
«Камская государственная инженерно-экономическая академия»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Кузнецова Зинаида Михайловна

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Толстов Николай Семенович

доктор педагогических наук, профессор
Драндров Герольд Леонидович

Ведущая организация: ГОУ ВПО «Удмуртский государственный
университет»

Защита состоится «07» июля 2006 г. в 14.00 часов на
заседании диссертационного совета К 212.114.01 в ГОУ ВПО «Марийский
государственный педагогический институт им. Н.К. Крупской» по адресу:
424002, г. Йошкар-Ола, ул. Коммунистическая, 44

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУ ВПО «Марийский
государственный педагогический институт им. Н.К. Крупской»

Автореферат разослан «05» июня 2006 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета



М.М. Полевщиков

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность исследования. Сегодня отчетливо обозначились объективная необходимость приобщать детей и подростков к ценностям общечеловеческой культуры, в том числе и физической, и на этой основе осуществлять воспитание духовности и нравственности.

Для молодого поколения большой интерес представляют традиционные восточные боевые искусства. Гармоничное сочетание физического и духовного начал в человеке является само собой разумеющимся фактором в восточных боевых искусствах, отличающихся комплексной системой психологической подготовки, где существует целостный взгляд на человека и на окружающую его действительность, которую человек, в силу своих развитых физических, моральных и психологических качеств способен изменить в лучшую сторону, создавая гармонию в самом себе и в окружающем его мире.

Наряду с этим нередко можно наблюдать, что в практике их применения в работе с детьми и подростками воспитанию духовности и нравственности уделяется значительно меньше внимания, чем технической и физической подготовке. Некоторые инструкторы не задумываются о воспитательном эффекте занятий боевыми искусствами. Исходя из вышеизложенного, мы пришли к выводу о необходимости дальнейшей разработки решения проблемы применения боевых искусств для развития у детей и подростков не только физических, но и нравственных качеств.

Проблемами нравственного воспитания подростков средствами физической культуры и спорта занимались известные педагоги и психологи в области спорта В.В. Белорусова, Т.Т. Джамгаров, Н.В. Могильный, М.Я. Набатникова, Н.Г. Озолин, А.Ц. Пуни, И.Н. Решетень и другие. Особая восприимчивость подростков к педагогическому руководству нравственно-волевым развитием подчеркивается в исследованиях О.С. Богдановой, Л.И. Божович, Т.В. Драгуновой, А.Г. Ковалева и др.

В последние десятилетия написано много работ, посвященных истории, философии, методике обучения боевым искусствам. Большой интерес для нашего исследования имели работы основоположников современного каратэ до Г. Фунакоси, М. Накаямы, профессора боевых искусств Р. Хаберзетцера, а так же отечественных авторов С.В. Биджиева, С.А. Иванова-Катанского, А.А. Маслова, И.В. Оранского, А.М. Подщеколдина, С.В. Цвелева и др. Написано несколько кандидатских диссертаций, касающихся использования восточных боевых искусств в учебно-воспитательном процессе (Ю.М. Лагусев, Д.И. Бородин, Л.Г. Авдоница и др.).

Приобщение детей и подростков к занятиям восточными боевыми искусствами осуществляется, как правило, в учреждениях дополнительного образования. В нормативных документах определено, что спортивная школа, являясь учреждением дополнительного самообразования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. При этом на этапе начальной подготовки

ставятся задачи: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств [Инструктивное письмо Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму № 96-ИТ от 25.01.95 г. и Министерства образования Российской Федерации № 03-М от 01.02.95 г.].

В образовательных учреждениях дополнительного образования детей основной реализуемой образовательной программой является дополнительная образовательная программа [Требования, предъявляемые к образовательным учреждениям дополнительного образования детей и критерии их отнесения к соответствующему типу, виду и категории: Приложение к приказу Минобрнауки России от 03.05.2000 г. № 1276]. Как вид спорта каратэ довольно молод. Поэтому тренеры, занимающиеся каратэ с детьми и подростками, сталкиваются с трудностями, обусловленными отсутствием научно-обоснованных образовательных программ.

Таким образом, можно говорить о существовании *противоречия* между необходимостью широкого применения в системе дополнительного образования каратэ как средства эффективного формирования развивающейся личности детей и подростков, с одной стороны, и отсутствием соответствующего программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса на ранних этапах спортивной подготовки.

Существование данного противоречия обуславливает актуальность *проблемы* нашего исследования, которая определена следующим образом: *каковы программно-методические основы применения каратэ-до в системе дополнительного образования, обеспечивающие повышение эффективности развития нравственных и физических качеств детей и подростков.*

В соответствии с содержанием проблемы *цель* нашего исследования заключается в разработке программно-методических основ применения каратэ в системе дополнительного образования, обеспечивающие повышение эффективности развития нравственных и физических качеств подростков.

Гипотеза исследования. Решение проблемы исследования возможно, если:

- изучить богатый исторический опыт применения восточных боевых искусств в развитии нравственных и физических качеств личности;
- на основе обобщения этого опыта, учета нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, принципов подготовки юных спортсменов, результатов научных исследований и передовой спортивной практики разработать учебную программу по каратэ-до для групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ;
- разработать методические основы эффективной практической реализации этой программы в развитии нравственных и физических качеств подростков 10-11 лет.

Объект исследования. Физическое воспитание подростков в образовательных учреждениях дополнительного образования.

Предмет исследования. Программно-методические основы развития нравственных и физических качеств подростков 10-11 лет средствами каратэ-до в системе дополнительного образования.

Достижение цели исследования осуществлялось через последовательное решение следующих **задач**:

1. Осуществить анализ научно-методической литературы и передовой педагогической практики применения восточных боевых искусств для развития нравственных и физических качеств личности.

2. Разработать учебную программу по каратэ-до для групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ.

3. Практически обосновать положительное влияние экспериментальной учебной программы по каратэ-до на развитие нравственных и физических качеств подростков 10-11 лет.

Для решения задачи исследования нами применялись следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетный опрос, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Методологической и теоретической основой исследования являются культурологический подход к формированию физической культуры личности [В.К. Бальсевич, И.М. Быховская, В.М. Выдрин, Л.И. Лубышева, и др.], деятельностный [А.Н.Леонтьев, С.Л. Рубинштейн] и личностно-ориентированный [В.В. Сериков, И.С. Якиманская] подходы к воспитанию личности, к формированию нравственных отношений, работы отечественных специалистов-востоковедов Н.В. Абаева, А.А. Долина, Д. Дрэгера, Д.И. Дубровского, С.А. Иванова-Катанского, А.А. Маслова, И.В. Оранского, Г.В. Попова, и др., раскрывающие исторические, культурные и философские основы восточных боевых искусств, работы Т. Асаи, Х. Нишиямы, Т.Р. Касьянова, Ю.Л. Орлова и др. по вопросам обучения в каратэ, современные подходы к организации воспитания и дополнительного образования личности [В.А. Горский, А.Я. Журкина, М.Б. Коваль, А.В. Мудрик, Л.И. Новикова, С.В. Сальцева, и др.]; научные подходы к формированию нравственных отношений подростков к деятельности, другим людям и самому себе [И.А. Зимняя, Л.И. Новикова, Е.В. Бондаревская, Н.М. Ильинский]; основные положения и принципы специалистов в области теории и методики физической культуры, современной системы спортивной тренировки [В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов]

В исследовании можно условно выделить три последовательных взаимосвязанных **этапа**.

На **первом** этапе (2001–2002 г.г.) осуществлялись теоретический анализ и обобщение философской, исторической и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, определялись цель, объект, предмет и методы исследования, формулировались основные положения рабочей гипотезы.

На **втором** этапе (2002–2003 г.г.) разрабатывались экспериментальная учебная программа по каратэ-до для групп начальной подготовки, программа педагогического эксперимента, тестовые упражнения для измерения и оценки

специальной физической подготовленности детей, занимающихся каратэ, проводился анкетный опрос тренеров по каратэ.

На *третьем* этапе (2003–2005 г.г.) проводился формирующий педагогический эксперимент, осуществлялись количественный и качественный анализы экспериментальных данных, оформление результатов исследования в виде научных статей, учебной программы для групп начальной подготовки, диссертации, автореферата, внедрение их в педагогическую практику.

Научная новизна результатов исследования заключается в следующем: 1) разработана учебная программа по каратэ-до для групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ; 2) определены эффективные средства и методы развития нравственных и физических качеств подростков 10-11 лет в процессе занятий каратэ-до на основе реализации содержания учебной программы; 3) разработана система тестов для определения уровня специальной физической подготовленности подростков, занимающихся каратэ-до на этапе начальной подготовки.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в том, что они расширяют и углубляют знания и представления о содержании, средствах и методах организации учебно-тренировочного процесса по каратэ-до в образовательных учреждениях дополнительного образования детей и подростков, о средствах педагогического контроля специальной физической подготовленности детей на этапе начальной подготовки.

Практическая значимость результатов исследования определяется их направленностью на совершенствование процесса развития нравственных и физических качеств детей и подростков средствами каратэ-до. Их внедрение в практику работы образовательных учреждений дополнительного образования (секции каратэ спортивного клуба Камской государственной инженерно-экономической академии (г. Набережные Челны), спортивно-оздоровительной общественной организации традиционного каратэ «Нижекс-Сётокан» (г. Нижнекамск)) обеспечивает существенное повышение качества решения задачи формирования личности детей и подростков. Разработанная система тестов для измерения и оценки специальной физической подготовленности подростков в процессе занятий каратэ-до может быть включена в курс преподавания каратэ на кафедрах «Теории и методики восточных единоборств» в вузах физкультурного профиля.

Достоверность и обоснованность основных положений и выводов обеспечены последовательной и логически не противоречивой реализацией теоретической основы исследования на всех этапах; применением комплекса методов исследования, адекватных цели и задачам, длительным характером опытно экспериментальной работы с участием большой выборки испытуемых, корректным использованием методов математической статистики для количественного анализа экспериментальных данных.

Основные положения, выносимые на защиту.

1. Содержание учебной программы по каратэ-до для групп начальной подготовки соответствует цели и задачам образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования. Усвоение содержания учебной программы

является необходимым и достаточным для развития средствами каратэ-до нравственных и физических качеств подростков 10-11 лет.

2. Педагогическими условиями эффективной реализации учебной программы в учебно-тренировочном процессе являются: 1) формирование общественно ценных целей и мотивов деятельности; 2) воспитание осознанного и активного интереса к занятиям; 3) создание эмоционально-привлекательной обстановки; 4) высокая образовательная ценность занятий; 5) соревновательная обстановка; 6) формирование коллективных отношений взаимответственности, взаимозависимости и взаимоконтроля через организацию совместной деятельности; 7) формирование нравственных идеалов в жизни и спорте; 8) создание положительного опыта нравственных отношений и переживаний; 9) личность преподавателя.

3. Для измерения и оценки уровня специальной физической подготовленности детей, занимающихся каратэ-до может применяться комплекс разработанных нами тестовых упражнений.

Апробация и внедрение результатов исследований.

Результаты исследования докладывались на четырех региональных, одной Всероссийской научно-практической конференциях, на Международном научном конгрессе «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» (г. Москва, 2003 г.), на Международной научно-практической конференции «Проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту» (г. Чебоксары, 2003 г.), на Втором Международном конгрессе «Спорт и здоровье» (г. Санкт-Петербург, 2005 г.). Результаты диссертационного исследования внедрены в практику работы Национальной Федерации каратэ и рукопашного боя Республики Татарстан.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, выводов, списка литературы и приложения. Текст работы изложен на 185 страницах машинописного текста, включает 1 рисунок и 14 таблиц, список литературы из 168 работ, из них 6 на иностранном языке.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **«Введении»** обоснованы актуальность, проблема, цель, объект, предмет, гипотеза, задачи и методы исследования, а также его научная новизна, теоретическая и практическая значимость, раскрыто содержание этапов работы, приведены основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе **«Теоретические и методические основы развития нравственных и физических качеств подростков средствами каратэ - до»** на основе теоретического анализа и обобщения философской, психологической, педагогической литературы по проблеме исследования раскрывается сущность физической культуры как единства физического и духовного совершенствования личности, дается характеристика нравственных качеств подростков и особенностей их развития в процессе занятий физической культурой и спортом, анализируется история возникновения, развития и современного состояния восточных боевых искусств, рассматриваются возможности их применения, в том числе и каратэ, как средства нравственного и физического воспитания.

В результате изучения литературных данных выявлено, что при решении проблемы соотношения физического и духовного аспектов физической культуры в настоящее время все большую значимость приобретает философско-культурологический подход, при котором приоритетным направлением в формировании физической культуры личности становится развитие интеллектуальных, нравственно-волевых качеств, мотивационно ценностных отношений личности, высокий уровень которых обеспечивает внутреннюю готовность человека к рациональным занятиям физическими упражнениями для укрепления здоровья и физического совершенствования. Одним из эффективных средств реализации этого подхода являются восточные боевые искусства, в которых представлен гармоничный сплав глубокой духовности и физического совершенства человека.

В психологической литературе нравственность рассматривается как характеристика личности, объединяющая такие нравственные качества человека, как доброта, порядочность, честность, справедливость, правдивость, трудолюбие, дисциплинированность и т.п.. Для человека с высоким уровнем развития нравственности требования морали совпадают с внутренними мотивами, благодаря личной сознательности, ему присущи склонность и стремление творить добро. Уровень развития нравственных качеств и нравственности в целом определяет нравственную культуру личности, которая отражает, насколько глубоко и органично воплощены требования морали в поступках человека. Высокий уровень развития нравственной культуры помогает личности поступать гуманно в традиционных ситуациях, а также благодаря творческим элементам сознания способствует принятию правильного, с точки зрения морали, решения в проблемных ситуациях.

Развитие нравственных качеств человека осуществляется через формирование нравственных чувств, формирование нравственного сознания в процессе нравственного мышления, и формирование нравственной воли.

На основе нравственных чувств, сознания, мышления и воли образуются психические новообразования в виде нравственных качеств личности, которые закрепляются в чертах характера, свойствах личности, и обуславливают привычные для личности формы поведения.

Изучение психологической литературы выявило, что для подросткового возраста характерны следующие психологические особенности: ведущий вид деятельности – общественно полезная деятельность; ведущие мотивы: самоопределение в коллективе, оценка со стороны коллектива, чувство долга; самостоятельный и творческий характер мышления, способность к сложному аналитико-синтетическому восприятию предметов и явлений действительности, расширение, углубление и повышение устойчивости интересов, в том числе и к спорту; развитие самосознания, самооценки; способность к осознанному усвоению нравственных понятий и осмыслению своих поступков, осознанию поведения людей; стремление к самосовершенствованию посредством самовоспитания; формирование чувства взрослости; развитие чувства товарищества, наличие потребности в дружеском общении, сознательное отношение к дружбе, глубокая ее мотивировка, содержательность и устойчивость дружеских отно-

шений. С учетом присущих подростковому возрасту психологических особенностей данный период считается, по мнению большинства психологов и педагогов, наиболее благоприятным для формирования нравственных качеств.

Изучение педагогической литературы по вопросам воспитания позволило установить, что развитие нравственных качеств личности осуществляется через формирование нравственных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения. Основным психологическим механизмом выступает формирование в процессе деятельности и общения целостной системы сознательных избирательных социальных отношений человека с различными сторонами и объектами действительности. Эти отношения развиваются и проявляются на познавательном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Изменения отношений на каждом из этих уровней приводит к соответствующим изменениям в развитии нравственных качеств.

Нравственные качества в условиях спортивной деятельности специфично проявляются в отношениях к спортивной деятельности, отношениях к товарищам по команде и тренеру-преподавателю, к участникам совместной деятельности, в отношениях к самому себе как спортсмену. Именно эти виды отношений являются ведущими, доминирующими, наиболее значимыми для формирования нравственных качеств личности.

Педагогическими *условиями* повышения эффективности влияния занятий спортом на формирование нравственных качеств подростка являются: 1) формирование общественно ценных целей и мотивов деятельности; 2) воспитание осознанного и активного интереса к занятиям; 3) создание эмоционально-привлекательной обстановки; 4) высокая образовательная ценность занятий; 5) соревновательная обстановка; 6) формирование коллективных отношений взаимответственности, взаимозависимости и взаимоконтроля через организацию совместной деятельности; 7) формирование нравственных идеалов в жизни и спорте путем нравственного просвещения; 8) создание положительного опыта нравственных отношений и переживаний; 9) личность преподавателя.

Задачами нравственного воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом являются формирование: 1) нравственного сознания (знания специфических этических норм, нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок, составляющих спортивную этику); 2) убеждений и мотивов физкультурно-спортивной деятельности, согласующихся с нормами высокой морали, в том числе и спортивной этики); 3) нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.); 4) нравственных и волевых качеств.

Средствами нравственного воспитания являются содержание и организация деятельности подростков во время учебно-тренировочных занятий, в свободное от занятий время (спортивный режим) и в процессе соревнования (строгое выполнение правил), которые при занятиях спортом выступают в виде субъективных трудностей. Их преодоление является одним из наиболее действенных средств развития нравственно-волевых черт характера.

Методы нравственно-волевого воспитания включают в себя: 1) убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся тради-

ций; 2) беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка; 3) диспуты на этические темы; 4) наглядный пример; 5) практическое приучение к преодолению трудностей на тренировках и соревнованиях; 6) поощрение и наказание; 7) оказание доверия.

С учетом проблемы нашего исследования мы осуществили анализ истории и современного состояния каратэ. Выявлено, что каратэ имеет богатую историю возникновения и становления. Появлению каратэ в нашей стране предшествовала история развития отечественных форм рукопашного боя. Каратэ пришло в Россию, претерпев кардинальные изменения, суть которых состоит: 1) в приоритете агрессивности, проявившемся в принятии за основу нападающего стиля ведения поединка; 2) в отходе от единства физического и духовного совершенствования в пользу первого; 3) в отходе от всестороннего физического развития в сторону однообразной специальной подготовки (сила удара).

Настоящий период развития каратэ в нашей стране характеризуется возвратом к традициям изучения восточных боевых искусств: каратэ изучается не как техника рукопашного боя, а как путь совершенствования человеческой личности через боевое искусство. При этом воспитание и обучение в каратэ-до осуществляется в соответствии с кодексом чести и принципами традиционной самурайской морали.

Содержание кодекса чести самураев включает такие принципы, как: Прямота, Мужество, Доброта, Вежливость, Искренность, Незаинтересованность, Честь, Верность долгу, Скромность, Уважение, Самоконтроль, Дружелюбие (доброжелательность).

Духовное совершенствование личности через занятия каратэ-до осуществляется через выполнение соответствующих 6 правил и 20 заповедей, сформулированных в духе кодекса самурайской морали.

Философско-религиозные учения стран Дальнего Востока, такие как: синтоизм, конфуцианство, буддизм, даосизм – являются основой возникновения и развития исторически сложившихся традиций использования восточных боевых искусств в качестве действенного средства духовного воспитания молодежи. Эти традиции предполагают обязательность выполнения ряда условий. К ним относятся: отбор для обучения только тех учеников, которые не могли бы злоупотреблять искусством каратэ, а использовать свои бойцовские умения во благо людям; использование при приеме в школу новых учеников различных ритуалов, создающих атмосферу глубокого духовного воздействия; проведение различного рода *профессиональных праздников*: дни выпускников, фестивали боевых искусств, турниры, посвященные выдающимся спортсменам и т.д.; строгие требования к соблюдению этикета как системы правил внешнего поведения, регулирующих взаимоотношения между учителем и учеником, учеников между собой, между старшими и младшими учениками и т.д.; использование ритуалов во время проведения занятий; ношение чистой, белой формы *одежды* специального покроя; требования к соблюдению *личной гигиены*; *ношение на одежде эмблемы школы*; принятие присяги; наличие Устава; требования к нравственным качествам учителя, манере и такту поведения; обучение новичков, не обладающих ещё необходимым нравственным опытом, прежде всего,

технике защиты (блоки, уходы, уклоны), а не нападения, восприятию каратэ как оружия самозащиты; переход к обучению технике нападения после овладения занимающимися необходимого нравственного опыта на уровне навыков нравственного поведения и нравственных качеств; высокие требования во время квалификационных экзаменов к личностным качествам претендентов; создание в тренировочном процессе ситуаций, требующих искоренения и коррекции ошибок нравственного поведения.

С учетом вышеизложенного можно заключить, что каратэ-до является одним из боевых искусств, способствующим духовно-нравственному и физическому формированию личности.

Каратэ требует высокого уровня силы, выносливости, скорости, ловкости и способствует их развитию. Наряду с этим уровень овладения техникой каратэ тесно связан с уровнем интеллекта, с осознанием и пониманием способов их выполнения технических приемов.

Большую роль в овладении приемами каратэ играют психомоторные способности, обеспечивающие эффективное управление движениями и двигательными действиями на основе точного самоконтроля и саморегуляции за счет тонкой дифференцировочной чувствительности, адекватных двигательных представлений, воображения, памяти.

В целом, анализ научно-методической литературы показывает, что в настоящее время вопросы развития физических качеств средствами подростков каратэ недостаточно изучены, что обуславливает актуальность проблемы.

Во второй главе **«Развитие нравственных и физических качеств подростков на основе экспериментальной учебной программы по каратэ-до»** раскрывается цель, задачи и содержание экспериментальной учебной программы на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, приводится план-схема годичного цикла подготовки, раскрывается содержание теоретической и психологической подготовки. Особое внимание уделяется воспитательной работе: в программе приводится характеристика воспитательных задач на отдельных этапах подготовки, раскрываются методы и средства нравственного воспитания. В программе отражены вопросы содержания и методики проведения восстановительных мероприятий с использованием комплекса медико-биологических, психологических и педагогических средств восстановления. Содержание программы включает вопросы комплексного контроля уровня и динамики показателей усвоения учащимися учебного материала. С учетом относительной неразработанности в педагогической литературе методов и средств измерения, оценивания специальной физической подготовленности детей и подростков на ранних этапах обучения каратэ в программе приводится разработанный нами комплекс контрольных упражнений. Применение этого комплекса позволяет определить уровень специальной физической подготовленности занимающихся.

В заключительном разделе приводится практический материал, применение которого в учебно-тренировочном процессе позволит занимающимся усвоить содержание учебной программы. Большое внимание уделяется содержанию

специализированных подвижных игр и методическим особенностям их применения при обучении детей и подростков каратэ.

Во втором разделе раскрываются содержание и результаты экспериментального исследования эффективности развития нравственных и физических качеств подростков на основе учебной программы для групп начальной подготовки ДЮСШ по каратэ-до.

На первом этапе исследования нами проводилось интервью 14 ведущих специалистов каратэ, направленное на изучение нравственной сущности занятий каратэ-до. Фактологический материал интервью был собран на первенствах и Чемпионатах России по традиционному каратэ (по версии ВФРБ и ТК), а также на IV, V и VI Чемпионатах России по каратэ среди студентов (по версии WKF) в 2000–2005 гг.

Специалисты письменно отвечали на следующие 8 вопросов:

1. Опишите нравственные качества детей, которых Вы приняли и которые занимаются в момент их поступления в секцию каратэ к Вам?
2. Как ребята относились к себе?
3. Какие взаимоотношения были между детьми?
4. Умели ли они признавать свои ошибки?
5. Каким образом изменились отношения между детьми?
6. Что способствовало этому?
7. В чем ценность каратэ для нравственного и физического воспитания подрастающего поколения?
8. Могли бы Вы поделиться определенными профессиональными секретами формирования нравственности в детях?

Обобщая результаты интервью можно заключить, что:

1) мотивами начала занятий каратэ являются стремление к улучшению физического развития и физической подготовленности, внешнего и внутреннего самоутверждения;

2) у подростков наблюдается низкий уровень нравственного сознания, в результате нравственные поступки совершаются на уровне неосознанного подражания поступкам окружающих. Наряду с положительными нравственными качествами: самостоятельность, уважение к старшим, сострадание и переживание за своих друзей и товарищей по группе, готовность защищать свое достоинство и вступить за более слабого – подростки могут проявлять агрессивность, обижать друг друга словами или действиями. У них слабо развиты настойчивость, дисциплинированность и организованность, они часто не уверены в себе, немного замкнуты. Подростки внимательно относятся к себе, своей внешности и поступкам. Встречаются подростки с заниженной самооценкой, переживающие страх и неуверенность в себе, подростки с завышенной самооценкой. Как правило, это неформальные лидеры подростковых компаний, сильные личности, бойцы по натуре, которых не пугают временные трудности. Подростки свои ошибки, как правило, признают, особенно перед авторитетным тренером, если указать главную причину и показать правильный пример;

3) занятия каратэ способствовали формированию у занимающихся дисциплинированности, осознанию ответственности в действиях и поступках, ува-

жения, терпимости и готовности помочь друг другу, развитию дружеских отношений;

4) все специалисты подчеркивают, что каратэ формирует нравственные (трудолюбие, доброта, благородство, скромность, патриотизм, способность к осознанному применению каратэ как способа поражения и контроля противника с учетом границ необходимости и дозволенности), волевые (целеустремленность, самостоятельность, дисциплинированность, самообладание, терпеливость, решительность и мужество) качества, черты характера (уважение к сопернику, учителю, старшим, уверенность в себе, умение познавать себя, умение постоять за себя, стремление к самоутверждению и самосовершенствованию);

5) формированию нравственности способствуют личный пример тренера, его личностные и профессиональные качества. Огромна и уникальна также роль жесткой дисциплины и специфической системы этикета каратэ.

На втором этапе исследования проводился формирующий педагогический эксперимент, направленный на практическое обоснование эффективности разработанной нами учебной программы по каратэ-до для групп начальной подготовки ДЮСШ в решении задач развития нравственных и физических качеств подростков.

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного клуба кафедры «Физического воспитания и спорта» Камского государственного политехнического института. В эксперименте принимало участие 40 испытуемых – мальчики 10-11 лет средних общеобразовательных школ г. Набережные Челны (20 человек – в контрольной группе (КГ); 20 человек – в экспериментальной группе (ЭГ)).

За время эксперимента продолжительностью один учебный год (сентябрь 2002 г. – май 2003 г.) было проведено по 114 учебно-тренировочных занятий как в контрольной, так и в экспериментальной группах (т.е. по 228 часов).

Испытуемые контрольной группы обучались каратэ в условиях реализации традиционной модели образовательного процесса, экспериментальной группы – на основе разработанной нами учебной программы.

Уровень развития **нравственных качеств** определялся с помощью двух методик: методики самооценки нравственных качеств и методики «Пословицы», разработанной С.М. Петровой [2001].

Методика самооценки нравственных качеств была разработана нами с учетом результатов теоретического анализа проблемы и материалов интервью ведущих специалистов по каратэ. С учетом литературных данных и мнений ведущих специалистов нами были выделены 12 нравственных качеств, на развитие которых занятия каратэ оказывают существенное положительное влияние.

Испытуемым предлагался бланк, содержащий список из 12 нравственных качеств, и ставилась задача проранжировать качества с учетом их общественной значимости.

Методика «Пословицы». Испытуемым предлагался бланк с 60 пословицами (приложение 2). Необходимо было внимательно прочитать каждую пару пословиц («а» и «б», «в» и «г») и выбрать ту из пары, с содержанием которой испытуемый согласен в наибольшей степени. Текст методики содержит 30 пар

ценностных суждений о жизни, людях, самом человеке, зафиксированных в содержании пословиц и противоречащих друг другу по смыслу.

Для оценки уровня *общей физической подготовленности* применялись следующие контрольные упражнения: прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места; подтягивание на перекладине из виса; сгибание и разгибание рук из упора лежа; бег на 30 м; наклон вперед из положения стоя, «мостик»; бег 1000 м; челночный бег 3x10 м; 10 подъемов ног до касания татами за головой из положения лежа.

В научно-методической литературе отсутствуют сведения о контрольных упражнениях для измерения и оценки специальной физической подготовленности детей и подростков, занимающихся каратэ. Поэтому нами был разработан блок из 9 тестов. В этот блок вошли и ряд тестов из уже известных и рекомендуемых специалистами для контроля *специальной физической подготовленности* взрослых спортсменов.

Измерение и оценка уровня развития нравственных качеств проводилась дважды: в начале и по окончании педагогического эксперимента.

Показатели общей и специальной физической подготовленности определялись в начале, середине и конце педагогического эксперимента.

Результаты эксперимента. В таблице 1 представлены средние ранги социальной значимости нравственных качеств по мнению испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1

Средние ранги социальной значимости нравственных качеств по мнению испытуемых контрольной и экспериментальной групп, баллы

	Нравственные качества	Средние ранги нравственных качеств					
		Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		до	после	сдвиги	до	после	сдвиги
1	Благородство	6,65	6,05	-0,60	6,75	5,2	-1,55
2	Воля	5,05	4,85	-0,20	5,1	5,9	0,8
3	Воспитанность	6,7	7,15	0,45	6,1	5,05	-1,05
4	Доброта	6,65	5,45	-1,20	6,4	7	0,60
5	Дружба	6,5	7,4	0,90	7,2	6,25	-0,95
6	Самолюбие	5,4	8,6	3,2	5,65	6,5	0,85
7	Совесть	6,55	6,8	0,0,5	7,65	7,25	-0,40
8	Терпимость	6,55	6,7	0,15	6,95	7,9	0,95
9	Трудолюбие	6,5	4,5	-2,00	6,65	6,65	0,0
10	Уважение	7,55	6	-1,55	6,6	6,55	-0,05
11	Увлеченность	6,1	7,65	1,55	5,95	8,3	2,35
12	Целеустремленность	7,65	6,4	-1,25	7	5,45	-1,55

Из приведенных данных видно, что в начале педагогического эксперимента испытуемые обеих групп наиболее высоко оценивают качества, связанные с отношением к выполняемой человеком деятельности (воля, увлеченность) и к себе (самолюбие), в то время, как качества, характеризующие нравственные от-

ношения между людьми (уважение, доброта, благородство, дружба, совесть) оцениваются значительно ниже.

За время эксперимента в нравственных предпочтениях испытуемых обеих групп произошли существенные изменения, обусловленные, как мы полагаем, фактором возраста, влиянием факторов деятельности и общения во всех сферах жизни, в том числе, при занятиях каратэ.

Наиболее существенные положительные изменения наблюдались среди испытуемых контрольной группы по таким качествам, как трудолюбие (2,00 балла), уважение (1,55 балла), целеустремленность (1,25 балла), экспериментальной группы – благородство (1,55 балла), целеустремленность (1,55 балла), воспитанность (1,05 балла).

Примечательно, что после года занятий каратэ испытуемые обеих групп начинают отдавать больше предпочтения качествам, связанным с отношением к другим людям (уважению, доброте, благородству и воспитанности). Вместе с этими качествами все больший вес приобретает качество целеустремленности, которое, как известно, является центральным, системообразующим качеством в волевой сфере личности спортсмена.

Одновременно снижается значимость тех качеств, которые раньше были приоритетными – самолюбия и увлеченности. Это свидетельствует о том, что под влиянием занятий каратэ произошло существенное изменение нравственных приоритетов – от преимущественной деловой ориентации к акцентированию внимания занимающихся на область нравственных отношений между людьми. Мы полагаем, что существенную роль в этом процессе сыграли систематические занятия каратэ, культивирующие идеи благородства, воспитанности, уважения и доброты.

Сравнивая данные, полученные по окончании эксперимента, можно заметить, что наиболее значимыми для испытуемых контрольной группы стали такие нравственные качества, как трудолюбие (4,50 балла), воля (4,85 балла) и доброта (5,45 балла). Для испытуемых другой группы наиболее ценными являются воспитанность, благородство и целеустремленность (5,05, 5,20 и 5,45 балла соответственно).

Из 12 нравственных качеств целеустремленность характеризует отношение испытуемых к цели и результатам деятельности, самолюбие – отношение к себе, воля, трудолюбие, увлеченность – отношение к деятельности, остальные качества – отношение к другим людям. В связи с этим мы изучили динамику изменения ценности качеств, связанных с этими видами отношений за время эксперимента у испытуемых обеих групп (таблица 2).

Установлено, что в начале эксперимента более значимыми называются нравственные качества, связанные с отношением к деятельности (5,88 балла и 5,90 балла у испытуемых контрольной и экспериментальной групп). По окончании эксперимента испытуемые контрольной группы также более высоко оценивают качества, связанные с деятельностью (5,67 балла). Для испытуемых экспериментальной группы характерна более высокая оценка качеств, связанных с взаимоотношениями между людьми (6,46 балла), значимость отношений к деятельности оценивается ими несколько ниже – (6,95 балла).

Средние ранги социальной значимости групп нравственных качеств
для испытуемых контрольной и экспериментальной групп, баллы

Нравственные качества	Средние ранги нравственных качеств					
	Контрольная группа			Экспериментальная групп		
	до	после	сдвиги	до	после	сдвиги
<i>Нравственные качества, характеризующие отношение к другим людям</i>						
1. Благородство	6,65	6,05	-0,6	6,75	5,2	-1,55
2. Воспитанность	6,7	7,15	0,45	6,1	5,05	-1,05
3. Доброта	6,65	5,45	-1,2	6,4	7	0,6
4. Дружба	6,5	7,4	0,9	7,2	6,25	-0,95
5. Совесть	6,55	6,8	0,05	7,65	7,25	-0,40
6. Терпимость	6,55	6,7	0,15	6,95	7,9	0,95
7. Уважение	7,55	6	-1,55	6,6	6,55	-0,05
Среднее	6,74	6,51	-0,23	6,81	6,46	-0,35
<i>Нравственные качества, характеризующие отношение к деятельности</i>						
1. Увлеченность	6,1	7,65	1,55	5,95	8,3	2,35
2. Воля	5,05	4,85	-0,2	5,1	5,9	0,8
3. Трудолюбие	6,5	4,5	-2	6,65	6,65	0
Среднее	5,88	5,67	-0,22	5,90	6,95	1,05

Таким образом, можно заключить, что: 1) занятия каратэ приводят к формированию у учащихся целеустремленности; 2) при занятиях каратэ на основе экспериментальной учебной программы у занимающихся наблюдается изменение нравственных приоритетов в сторону повышения значимости нравственных качеств, отражающих взаимоотношения между людьми (воспитанности, благородства).

В таблице 3 приводятся результаты исследования нравственных отношений испытуемых по методике «Пословицы» С.М. Петровой.

Показатели отношения рассчитывались следующим образом: из количества положительных ответов (характеризующих развитие нравственное отношение) вычиталось количество отрицательных ответов. Полученная разность делилась на количество испытуемых (на 20).

Из приведенных данных видно, что у испытуемых обеих групп в начале эксперимента наблюдался относительно низкий уровень развития нравственных отношений (0,16 балла в контрольной и -0,03 балла – в экспериментальной группе), что совпадает с данными литературы и результатами проведенного нами интервью ведущих специалистов по каратэ. Различия между показателями обеих групп недостоверны, что говорит об относительной однородности выборок испытуемых по сравниваемому показателю.

В течение одного учебного года занятий каратэ у испытуемых контрольной и экспериментальной групп наблюдались положительные изменения (в контрольной группе – на 0,19 балла, в экспериментальной – на 0,55 балла). Обращает внимание более интенсивное развитие ценностных отношений у испытуемых экспериментальной группы: различия между группами испытуемых в темпах прироста показателей ценностных отношений достоверны на 0,1 % значимости. Поэтому можно сделать заключение о том, что учебные занятия ка-

ратэ на основе разработанной нами учебной программы создают более благоприятные педагогические условия для развития у учащихся нравственных качеств.

Таблица 3

Нравственные отношения испытуемых контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп до и после педагогического эксперимента, баллы

Нравственные отношения	КГ		ЭГ	
	до	после	до	после
Духовное отношение к жизни	0,5	0,5	-0,1	1,0
Незначимость материального благополучия в жизни	0,0	0,0	-0,5	0,5
Счастливая, хорошая жизнь	0,4	0,7	0,0	0,5
Оптимистическое отношение к жизни	0,3	0,7	0,4	0,6
Решительное отношение к жизни	0,0	0,0	-0,2	-0,6
Самоопределение в жизни	0,1	0,20	0,0	0,1
Стремление к достижениям в жизни	-0,3	-0,1	-0,7	0,3
Хорошее отношение к людям	0,1	0,7	0,5	0,9
Коллективистское отношение к людям	-0,3	0,1	-0,5	0,5
Эгоцентрическое отношение к людям	0,5	0,9	0,0	0,6
Альтруистическое отношение к людям	0,2	0,3	0,0	0,5
Значимость дружбы	0,3	0,3	0,5	0,9
Значимость ученья	0,1	0,2	-0,2	0,8
Значимость труда	0,3	0,3	-0,3	0,8
Значимость соблюдения законов	0,2	0,4	0,7	0,4
Средний показатель развития нравственных отношений	0,16	0,35	-0,03	0,52
Стандартное отклонение	0,24	0,30	0,41	0,39

В таблице 4 приведены показатели общей физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Сравнительный анализ данных, полученных в начале, середине и по окончании эксперимента, показывает, что у испытуемых обеих групп произошел существенный рост показателей всех физических качеств.

В середине учебного года испытуемые экспериментальной группы показали достоверно лучшие результаты в большинстве контрольных упражнений, за исключением показателей скоростных (бег 30 м) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места) и относительной силы (подтягивание на перекладине).

К моменту окончания эксперимента испытуемые контрольной группы существенно уступали испытуемым другой группы в 8 из 10 изучаемых показателей общей физической подготовленности. Преимущество испытуемых экспериментальной группы в скоростно-силовых упражнениях (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места) наблюдалось лишь на уровне тенденции, в беге на 100 м было незначимым.

Таким образом, можно заключить, что применение разработанной нами учебной программы приводит к повышению эффективности развития гибкости, ловкости, быстроты.

Таблица 4

Динамика общей физической подготовленности (ОФП)
испытуемых контрольной (n = 20) и экспериментальной (n = 20) групп

Тестовые упражнения	Группы испытуемых	Показатели ОФП ($\bar{X} \pm \delta$)			t – критерий		
		До эксперимента	В середине эксперимента	После эксперимента	1 - 2	2 - 3	1 - 3
Прыжок в длину с/м, см	контрольная	162,9±16,23	162,6±16,36	162,7±15,49	1,67	0,05	0,23
	экспериментальная	164,9±9,5	166,1±8,57	170,1±7,7	3,27	4,95	5,26
<i>t – критерий</i>		0,46	0,86	1,91			
Бег 30 м, с	контрольная	5,8±0,59	5,8±0,58	5,8±0,58	2,03	0,00	1,75
	экспериментальная	5,8±0,56	5,7±0,46	5,4±0,26	3,76	3,98	4,14
<i>t – критерий</i>		0,03	0,36	2,29			
Бег 1000 м	контрольная	6,1±0,37	6,1±0,40	6,0±0,42	0,54	4,87	2,69
	экспериментальная	6,0±0,45	6,0±0,45	5,9±0,46	4,31	5,49	6,87
<i>t – критерий</i>		0,40	0,61	0,82			
Челночный бег 3x10 м, с	контрольная	9,4±0,42	9,4±0,39	9,4±0,40	0,57	2,6	2,37
	экспериментальная	9,2±0,39	9,2±0,32	9,0±0,28	3,6	4,08	4,31
<i>t – критерий</i>		1,21	2,33	3,04			
Прыжок в высоту с/м, см	контрольная	26,8±9,7	27,7±9,7	28,5±9,5	5,67	4,07	7,03
	экспериментальная	27,2±8,53	29,2±7,9	34,6±8,56	1,71	2,75	3,93
<i>t – критерий</i>		0,14	1,64	1,02			
Подтягивание на перекладине из виса, раз	контрольная	2,9±1,59	4,5±1,05	4,3±0,86	5,11	0,77	4,38
	экспериментальная	3,9±1,17	4,5±1,83	5,0±0,51	2,85	3,24	4,95
<i>t – критерий</i>		2,27	0,17	3,34			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	контрольная	18,2±5,79	19,65±5,71	26,2±3,85	7,85	6,76	8,17
	экспериментальная	19,2±4,56	23,2±3,02	31,1±3,14	6,28	9,63	10,76
<i>t – критерий</i>		0,61	2,46	4,37			
10 подъемов ног за голову, с	контрольная	28,6±6,37	27,4±4,52	25,8±4,35	2,6	9,49	5,78
	экспериментальная	27,3±3,96	21,9±1,73	19,95±2,42	5,29	5,36	6,15
<i>t – критерий</i>		0,86	5,13	5,26			
Наклон туловища вперед, балл	контрольная	2,8±0,44	4,2±0,37	4,4±0,50	12,46	1,75	11,00
	экспериментальная	2,6±0,50	4,8±0,41	5,0±0,22	15,98	2,18	21,35
<i>t – критерий</i>		1,00	5,28	5,34			
Упражнение "мостик", балл	контрольная	3,3±0,47	4,2±0,41	4,3±0,44	7,28	0,37	7,02
	экспериментальная	3,5±0,51	4,9±0,37	5,0±0,22	9,00	1,83	13,08
<i>t – критерий</i>		1,29	5,28	7,55			

Таблица 5

Динамика специальной физической подготовленности (СФП)
испытуемых контрольной (n = 20) и экспериментальной (n = 20) групп

Тестовые упражнения	Группы испытуемых	Показатели СФП ($\bar{X} \pm \delta$)			t – критерий		
		До эксперимента	В середине эксперимента	После эксперимента	1 - 2	2 - 3	1 - 3
Прямой удар кулаком (Сейкен чёку тзуки), правой рукой	контрольная	10,8±2,02	11,4±1,95	12,1±2,33	3,56	4,27	5,15
	экспериментальная	10,3±1,65	11,8±1,79	14,0±1,0	11,46	6,43	11,10
<i>t – критерий</i>		0,86	0,76	3,35			
Прямой удар кулаком (Сейкен чёку тзуки), левой рукой	контрольная	9,95±2,01	10,7±1,89	11,6±2,23	3,47	5,6	5,47
	экспериментальная	9,95±1,5	11,4±1,54	13,6±1,15	9,45	8,83	13,56
<i>t – критерий</i>		0,00	1,28	3,47			
Попеременные прямые проникающие удары кулаком (Бари-бари-тзуки)	контрольная	22,5±4,68	22,9±4,89	23,4±4,88	2,03	3,58	3,33
	экспериментальная	20,3±5,07	21,5±5,09	23,2±4,79	2,44	5,23	5,19
<i>t – критерий</i>		1,39	0,89	0,16			
Одновременный прямой удар кулаками в одну точку (Хэйко-тзуки)	контрольная	11,9±2,18	12,4±2,21	12,7±3,16	2,98	0,64	1,59
	экспериментальная	10,9±2,08	12,0±2,25	12,9±2,11	3,29	2,9	4,47
<i>t – критерий</i>		1,48	0,57	0,17			
Круговой боковой удар (Маваши-гери) правой ногой	контрольная	4,9±1,37	5,4±1,35	6,1±1,57	2,65	4,77	4,52
	экспериментальная	5,2±0,59	6,3±0,73	7,1±0,6	8,76	4,68	15,38
<i>t – критерий</i>		0,75	2,77	2,66			
Круговой боковой удар (Маваши-гери) левой ногой	контрольная	5±1,12	5,3±1,17	6,0±1,15	1,45	3,9	4,05
	экспериментальная	5,3±0,72	6,1±0,64	7,0±0,83	7,77	5,67	11,57
<i>t – критерий</i>		0,84	2,67	3,17			
Фронтальный толчковый удар (Мае-гери-кекоми) правой ногой	контрольная	5,95±1,32	6,0±1,23	6,5±1,76	0,00	2,03	2,52
	экспериментальная	5,9±0,97	6,7±0,67	7,3±0,57	4,27	4,33	6,66
<i>t – критерий</i>		0,14	2,23	2,05			
Фронтальный толчковый удар (Мае-гери-кекоми) левой ногой	контрольная	5,8±1,01	5,8±1,01	6,4±1,27	0,00	3,27	2,45
	экспериментальная	5,7±0,8	6,6±0,76	7,3±0,55	6,47	3,91	7,81
<i>t – критерий</i>		0,35	2,66	2,74			
Мае-гери-кекоми (попеременно прав-лев ногой)	контрольная	7,5±1,57	7,6±1,39	8,0±1,23	0,57	2,37	2,02
	экспериментальная	7,2±1,73	8,1±1,47	8,7±1,14	3,76	3,27	5,25
<i>t – критерий</i>		0,67	1,10	1,87			

В меньшей степени это проявляется в отношении скоростно-силовых качеств, и совсем незначительно – в отношении выносливости.

Установлено (таблица 5), что в начале эксперимента показатели специальной физической подготовленности испытуемых обеих групп практически не различались, что говорит об относительной однородности выборок испытуемых (таблица 5). За время эксперимента у всех испытуемых наблюдалось существенное повышение всех изучаемых показателей.

По окончании эксперимента гораздо лучше справились с 6 из 9 тестовых упражнений. Исключение составили упражнения «Хэйко-тзуки» и «Бари-баритзуки», в которых показатели у испытуемых обеих групп были примерно равными. В упражнении Мае-гери-кекоми (попеременно правой-левой ногой) преимущество испытуемых этой группы наблюдалось на уровне тенденции.

Таким образом, можно заключить, что применение разработанной нами учебной программы в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки создает более благоприятные условия для развития у занимающихся специальной физической подготовленности.

ВЫВОДЫ

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволяет заключить следующее.

1. При решении проблемы соотношения физического и духовного аспектов физической культуры в настоящее время все большую значимость приобретает философско-культурологический подход, при котором приоритетным направлением становится духовное совершенствование личности. Одним из эффективных средств реализации этого подхода являются восточные боевые искусства, в которых представлен гармоничный сплав глубокой духовности и физического совершенства человека.

2. Характерные для подросткового возраста психологические особенности определяют высокую чувствительность к восприятию педагогических воздействий, направленных на развитие нравственных качеств личности.

3. Развитие нравственных качеств личности осуществляется через формирование нравственных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения. Основным психологическим механизмом развития нравственных качеств выступает формирование в процессе деятельности и общения целостной системы сознательных избирательных социальных отношений человека с различными сторонами и объектами действительности. Эти отношения развиваются и проявляются на познавательном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Изменения отношений на каждом из этих уровней приводит к соответствующим изменениям в развитии нравственных качеств.

4. Нравственные качества в условиях спортивной деятельности специфично проявляются: в отношениях к спортивной деятельности; отношениях к товарищам по команде и тренеру-преподавателю; участникам совместной деятельности; в отношениях к самому себе как спортсмену. Именно эти виды отношений являются ведущими, доминирующими, наиболее значимыми для формирования нравственных качеств личности.

5. Педагогическими условиями повышения эффективности влияния занятий спортом на формирование нравственных качеств подростка являются: 1) формирование общественно ценных целей и мотивов деятельности; 2) воспитание осознанного и активного интереса к занятиям; 3) создание эмоционально-привлекательной обстановки; 4) высокая образовательная ценность занятий; 5) соревновательная обстановка; 6) формирование коллективных отношений взаимответственности, взаимозависимости и взаимоконтроля через организацию совместной деятельности; 7) формирование нравственных идеалов в жизни и спорте; 8) создание положительного опыта нравственных отношений и переживаний; 9) личность преподавателя.

6. Воспитание и обучение в каратэ-до осуществляется в соответствии с кодексом чести, принципами, правилами и заповедями традиционной самурайской морали. Содержание кодекса чести самураев включает такие принципы, как: Прямота, Мужество, Доброта, Вежливость, Искренность, Незаинтересованность, Честь, Верность долгу, Скромность, Уважение, Самоконтроль, Дружелюбие (доброжелательность).

К традициям восточных боевых искусств, определяющих их высокую эффективность в решении задач нравственного развития личности относятся: 1) отбор для обучения только тех учеников, которые не могли бы злоупотреблять искусством каратэ; 2) применение различных ритуалов, создающих атмосферу глубокого духовного воздействия; 3) проведение профессиональных праздников: дни выпускников, фестивали боевых искусств, турниры, и т.д.; 4) строгие требования к соблюдению этикета как системы правил поведения; 5) белая форма одежды специального покроя; 6) требования к соблюдению личной гигиены; 7) ношение на одежде эмблемы школы; 8) принятие присяги; 9) наличие Устава; 10) требования к нравственным качествам учителя, манере и такту поведения; 11) обучение новичков, не обладающих ещё необходимым нравственным опытом, технике защиты, а не нападения; 12) высокие требования во время квалификационных экзаменов к личностным качествам претендентов; 13) создание в тренировочном процессе ситуаций, требующих искоренения и коррекции ошибок нравственного поведения.

7. Каратэ требует высокого уровня силы, выносливости, скорости, ловкости и способствует их развитию. Наряду с этим уровень овладения техникой каратэ тесно связан с уровнем интеллекта, с осознанием и пониманием способов их выполнения технических приемов. Большую роль в овладении техническими приемами каратэ играют психомоторные способности, обеспечивающие за счет тонкой дифференцировочной чувствительности, адекватных двигательных представлений, воображения, памяти эффективное управление движениями и двигательными действиями на основе точного самоконтроля и саморегуляции.

8. Обобщение результатов интервью ведущих специалистов по каратэ показало, что: 1) мотивами включения подростков в занятия каратэ являются стремление к улучшению физического развития и физической подготовленности, внешнего и внутреннего самоутверждения; 2) у подростков наблюдается низкий уровень нравственного сознания, в результате нравственные поступки

совершаются на уровне неосознанного подражания поступкам окружающих. Наряду с положительными нравственными качествами: самостоятельность, уважение к старшим, сострадание и переживание за своих друзей и товарищей по группе, готовность защищать свое достоинство и вступить за более слабого – подростки могут проявлять агрессивность, обижать друг друга словами или действиями. У них слабо развиты настойчивость, дисциплинированность и организованность, они часто не уверены в себе, немного замкнуты. Подростки внимательно относятся к себе, своей внешности и поступкам. Встречаются подростки с заниженной самооценкой, переживающие неуверенность в себе, и подростки с завышенной самооценкой; 3) каратэ формирует нравственные (трудолюбие, доброта, благородство, скромность, патриотизм, ответственность за свои действия и поступки, способность к осознанному применению каратэ как способа поражения и контроля противника с учетом границ необходимости и дозволенности), волевые (целеустремленность, самостоятельность, дисциплинированность, самообладание, терпеливость, решительность и мужество) качества, черты характера (уважение к сопернику, учителю, старшим, уверенность в себе, умение познавать себя, умение постоять за себя, стремление к самоутверждению и самосовершенствованию); 4) важным фактором развития нравственных качеств является личный пример тренера, его личностные и профессиональные качества.

9. Результаты педагогического эксперимента показали, что:

1) подростки 10-11 лет наиболее высоко оценивают качества, связанные с отношением к выполняемой человеком деятельности (воля, увлеченность) и к себе (самолюбие). Занятия каратэ приводят к тому, что они начинают отдавать больше предпочтения качествам, связанным с отношением к другим людям (уважению, доброте, благородству и воспитанности). Вместе с этими качествами все больший вес приобретает качество целеустремленности;

2) при занятиях каратэ на основе разработанной нами учебной программы у занимающихся наблюдается изменение нравственных приоритетов в сторону повышения значимости нравственных качеств, отражающих отношения между людьми (воспитанности, благородства);

3) обучение каратэ на основе разработанной нами учебной программы создают более благоприятные педагогические условия для развития у учащихся нравственных качеств (прирост составил в среднем 0,55 балла против 0,19 балла в контрольной группе);

4) организация учебно-тренировочного процесса по каратэ на основе разработанной нами учебной программы приводит к повышению эффективности развития гибкости, ловкости, быстроты. В меньшей степени это проявляется в отношении скоростно-силовых качеств, и совсем незначительно – в отношении выносливости;

5) применение разработанной нами учебной программы в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки создает более благоприятные условия для развития у занимающихся специальных физических качеств.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ ОТРАЖЕНО В
СЛЕДУЮЩИХ ПУБЛИКАЦИЯХ:

1. Москвин Н.Г. Влияние занятий каратэ на нравственность школьника / А.М. Имашев, Н.Г. Москвин // Теоретические и практические аспекты физического воспитания. Тезисы докладов научной конференции. Набережные Челны: КамГИФК, 2001. – С. 48.

2. Москвин Н.Г. О понятии «нравственность» в каратэ / А.М. Имашев, З.М. Кузнецова, Н.Г. Москвин // Теоретические и практические вопросы подготовки и деятельности психологов: Тезисы докладов региональной практической конференции (г. Наб.Челны, 14–15 декабря 2001 г.) / Отв.ред. А.И.Фукин. – Набережные Челны: Изд-во Института управления, 2001. – С. 89–92.

3. Москвин Н.Г. Воспитание нравственности на занятиях по каратэ / Н.Г. Москвин // Психология и социология: студенты в научном поиске. Материалы V Межрегиональной студенческой научной конференции / Под ред. С.П.Дырина. – Набережные Челны: Издательство Института управления, 2002. – С. 89–91.

4. Москвин Н.Г. Социально-нравственная значимость занятий каратэ / З.М. Кузнецова, Н.Г. Москвин // Пути повышения социальной значимости физической культуры и спорта: Материалы Всерос. науч. – практ.конф., г. Казань, 15–16 окт. 2002 г. / Гос. комитет РФ по физич. культуре и спорту, М-во по делам молодёжи и спорту РТ, Рос. гос. академия физич. культуры, Рос. ун-т дружбы народов. – Казань: РЦИМ, 2003. – С. 78–79.

5. Москвин Н.Г. Важность занятий каратэ для воспитания молодого поколения / Н.Г. Москвин // Проблемы жизнеобеспечения больших промышленных городов: Материалы конференции. – Наб.Челны: Изд-во КамПИ, 2002. – С.67–69.

6. Москвин Н.Г. Молодежь и спорт (женщины в традиционно мужских видах спорта: нонсенс или закономерная реальность) / А.М. Имашев, З.М. Кузнецова, Н.Г. Москвин // Проблемы жизнеобеспечения больших промышленных городов: Материалы конференции. – Наб.Челны: Изд-во КамПИ, 2002. – С.79–82.

7. Москвин Н.Г. Проблемы женского каратэ в Олимпийском движении / З.М. Кузнецова, Н.Г. Москвин // VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 1-М. «СпортАкадемПресс», 2003. – С. 22–23.

8. Москвин Н.Г. Каратэ, Олимпийские игры и социальные процессы / Н.Г. Москвин // VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Том 1-М. «СпортАкадемПресс», 2003. – С. 33–34.

9. Москвин Н.Г. К проблеме профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту в восточных единоборствах / А.М. Имашев, З.М. Кузнецова, Н.Г. Москвин // Проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту: Сборник научных трудов/Материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я.Яковлева, 2003. – С. 29–30.

10. Москвин Н.Г. Причины неправильного толкования сущности каратэ в России / Н.Г. Москвин // Потребность и мотивация интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. , 7-8 окт. 2004, Наб.Челны: В 2 т. Т.2./ Фед. агентство по физич. культуре, спорту и туризму, М-во по делам молодёжи и спорту РТ, Кам.гос. ин-т физич. культуры; Под общ. ред. М.М. Бариева. – Казань: РЦИМ, 2004. – С. 49–50.

11. Москвин Н.Г. Важность правильного дыхания в восточных боевых искусствах / Н.Г. Москвин // «Студенчество. Интеллект. Будущее», межвузовская молодеж.конф.(2005; Наб.Челны). «Студенчество. Интеллект. Будущее», 14-15 марта 2005 г.: [посвящ. 25-летию Камского госуд. политехн. ин-та: сборник материалов] / ответ. ред-р д.физ.-мат. наук, проф. Л.М.Котляр. – Наб. Челны: Изд-во КамПИ. – С. 142–143.

12. Москвин Н.Г. Необходимость создания единой программы для ДЮСШ по каратэ, специализирующихся на различных стилях / З.М. Кузнецова, Н.Г. Москвин // «Вузовская наука – России», межвузовская науч.-практическая конф. В 3 ч. Часть 3 (2005; Набережные Челны). Межвузовская научно-практическая конференция «Вузовская наука – России», 30 марта – 1 апреля 2005 г. [посвящ. 25-летию Камского госуд. политехн. ин-та: сб-к материалов] / редкол.: С.Н.Гончаров [и др.], отв. ред. Л.М.Котляр. – Наб. Челны: КамПИ, 2005. – С. 297–298.

13. Москвин Н.Г. Программа для ДЮСШ по каратэ, специализирующихся на различных стилях / З.М. Кузнецова, Н.Г. Москвин // Второй международный конгресс «Спорт и здоровье» 21-23 апреля 2005 года. Санкт-Петербург, Россия. Материалы конгресса. – Спб.: Издательство «Олимп-СПб», 2005. – С. 135–136.

14. Москвин Н.Г. КАРАТЭ-ДО (ИЖКА). Программа для системы дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ (групп начальной подготовки) / Н.Г. Москвин. – Набережные Челны: ИНЭКА, 2005. - 87 с.

Автореферат разрешен к печати диссертационным советом К 212. 114. 01

Подписано в печать 31.05.2006 г. Формат 60x84/16
Усл. печ. л. 1,2. Тираж 100 экз. Заказ № 77

Отпечатано на участке оперативной полиграфии
ГОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический
университет им. И.Я. Яковлева»
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38

