

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

**Ракова А.Ю., студентка 2 курса инженерного факультета
Научный руководитель - Макаров А.А., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

Ключевые слова: дисциплина, дух, личность, самоорганизация, телосложение, каратэ.

В работе рассматривается воздействие каратэ как синтез обучающей и воспитательной роли для формирования гармонично развитой личности, а также влияние на телосложение, моторные и духовные свойства.

Научно доказано, что спорт благоприятно влияет на протекание биологических процессов в организме человека, способствует оптимальной адаптации к внешним стрессовым воздействиям и в то же время положительно влияет на формирование личности в области эстетики, интеллектуального и духовно-нравственного развития.

Боевые искусства, особенно карате, вносят особый вклад в развитие и формирование личностных качеств человека [1, 2].

Тренировочная и соревновательная деятельность в карате, как и в любом виде спорта, – это педагогический процесс, фундаментальная роль в котором отводится воспитанию.

Систематические занятия карате способствуют формированию таких важных качеств, как концентрация внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, инициативность, смелость и решительность [3, 4].

Строгая дисциплина карате уходит корнями в истоки и развитие древнего боевого искусства. В современном взгляде на карате как на вид спорта это качество является ключевым звеном в тренировках и соревнованиях. На занятиях начинающих спортсменов учат полностью соблюдать правила тренировок и выполнять команды тренера. Каждое начало и конец

традиционного обучения карате сопровождается приветствием и поклоном лидеру и товарищам по команде. Нарушение дисциплины или неуважительное отношение к другим спортсменам строго караются. Эти составляющие формируют дисциплину, уважение к членам спортивной команды и к самим себе.

В восточных единоборствах есть обоснования для движений с биомеханической точки зрения, которые отличаются по своей структуре от движений в других видах спорта и вносят свой вклад в комплексное воздействие на опорно-двигательный аппарат и весь организм.

Главное преимущество карате в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы тела, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения карате положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма [5, 6]. Специальные дыхательные упражнения «массируют» внутренние органы и улучшают кровообращение. Отработка выходов, блоков, ударов помогает развивать скорость движения, реакцию, ловкость и координацию [7, 8]. Умение концентрировать внимание при выполнении приемов благотворно влияет на нервную систему.

При регулярных тренировках карате сердечно-сосудистая система укрепляется за счет увеличения сердечной мышцы, что позволяет сердцу проталкивать больше крови в большой круг кровообращения.

Таким образом, каратэ представляется нам мощным педагогическим инструментом, который способствует социальному и психологическому формированию человека. Занятия этим видом спорта формируют дисциплину, самоорганизацию и открывают широкие возможности для саморазвития. Сегодня единоборства представлены только как вид спорта, обозначен только соревновательный этап, а духовные, нравственные и оздоровительные аспекты отодвинуты на второй план. Боевые искусства – это, прежде всего, школа воспитания гармоничной личности, всестороннего развития человека, где спорт выступает в качестве соревновательного этапа, а не является основой боевых искусств.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.
2. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1(91). – С. 53-58.
3. Макарова, Е.В. Условия формирования прогностической компетенции студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2012. – № 2. – С. 107-144.
4. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.
5. Макарова, Е.В. Исследование влияния двигательных режимов на морфологические особенности студентов (по результатам лонгитудинальных исследований) / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов. – Орел, 24-26 октября 2018 г. – Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 208-211.
6. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.
7. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

8. Макарова, Е.В. Физкультурно-спортивная деятельность студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы международной научно-практической конференции – Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – Чебоксары, 20 мая 2019 г. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 28-32.

THE INFLUENCE OF KARATE CLASSES ON THE FORMATION OF PERSONALITY

Rakova A. Yu.

Key words: *discipline, spirit, personality, self-organization, physique, karate.*

The paper considers the impact of karate as a synthesis of the teaching and educational role for the formation of a harmoniously developed personality, as well as the impact on the physique, motor and spiritual properties.