

С. В. Степанов  
Е. В. Головихин

# **ЕДИНОБОРСТВА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

Рекомендовано Учебно-методическим объединением  
по профессионально-педагогическому образованию  
в качестве учебника для слушателей институтов и факультетов  
повышения квалификации, преподавателей, аспирантов  
и других профессионально-педагогических работников

Москва  
2020

**УДК 796.853.26(075.8)**

**ББК 75.715.8я73**

**С 79**

*Научный редактор:*

доктор биологических наук, профессор *В. К. Бальсевич*

*Рецензент:*

доктор педагогических наук, профессор *Л. С. Дворкин*

**Степанов С. В., Головихин Е. В.**

**С 79     Единоборства как средство развития личности [Текст] : учебник /**  
**С. В. Степанов, Е. В. Головихин. – М.: Торговый дом «Советский**  
**спорт», 2020. – 650 с.: ил.**

**ISBN 978-5-00129-104-6**

Предлагаемый учебник представляет собой академический труд по теории и методологии воспитания и развития личности практикующего единоборства посредством системы подготовки и ведения учебно-образовательного процесса в карате и смежных дисциплинах.

Учебник адресован в первую очередь тренерам и педагогам, а также спортсменам-единоборцам и всем любителям восточных единоборств. Может быть использован учащимися и преподавателями профильных учреждений среднего профессионального образования.

**УДК 796.853.26(075.8)**

**ББК 75.715.8я73**

*Авторы:*

Степанов Сергей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор, почетный работник образования РФ, заслуженный работник физической культуры РФ. заслуженный тренер России, гранд-мастер боевых искусств

Головихин Евгений Васильевич, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса, 4-й дан карате

**ISBN 978-5-00129-104-6**

© Степанов С. В., Еоловихин Е. В., 2020

© ООО «Торговый дом «Советсткий спорт», 2020

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
ВВЕДЕНИЕ .....	4

<b>Глава 1. КАРАТЕ КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА</b> .....	5
1.1. Исходные понятия карате .....	7
1.2. Цель, задачи, основное содержание .....	9
1.3. Содержание образования в карате .....	11
1.4. Уровни содержания образования в карате .....	25
1.5. Структура учебной дисциплины «Карате» .....	32
1.6. Особенности организации образовательного процесса в карате .....	34
1.7. Влияние личностных факторов .....	48
1.8. Бюджет времени как фактор для занятий карате .....	52
Вопросы для самоконтроля .....	52
Выводы .....	52

<b>Глава 2. КАРАТЕ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ</b> .....	53
2.1. История карате в мире, в российской системе физического воспитания .....	53
2.2. Социально-экономические факторы .....	55
2.3. Общекультурные факторы .....	57
2.4. Географические, климатические и национальные условия ...	57
2.5. Межкультурная коммуникация восточных и российских видов единоборств .....	58
2.6. Духовно-нравственные основы при занятиях карате .....	68
Вопросы для самоконтроля .....	79
Выводы .....	79

<b>Глава 3. ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ АСПЕКТЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КАРАТЕ</b> .....	80
3.1. Гуманистические и социальные основы современного спорта .....	81
3.2. Модель формирования ценностных ориентаций в карате ....	83
3.3. Обоснование модели формирования ценностных ориентаций .....	97

3.4. Методология формирования ценностных ориентаций . . . . .	106
Вопросы для самоконтроля . . . . .	124
Выводы . . . . .	124
3.5. Педагогические методы формирования ценностных ориентаций . . . . .	124
3.6. Модель комплексной оздоровительной программы для занимающихся карате . . . . .	134
Вопросы для самоконтроля . . . . .	140
Выводы . . . . .	140

## **Глава 4. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО**

### **ВОСПИТАНИЯ В КАРАТЕ . . . . . 141**

4.1. Организация учебно-тренировочного процесса, структура занятий в карате . . . . .	145
4.2. Структура и методы обучения в карате . . . . .	150
Вопросы для самоконтроля . . . . .	158
Выводы . . . . .	158

## **Глава 5. ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ**

### **ОСНОВЫ В КАРАТЕ . . . . . 159**

5.1. Принципы развития двигательной координации . . . . .	159
5.2. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей . . . . .	167
5.3. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движений . . . . .	170
5.4. Методические приемы для совершенствования статического и динамического равновесия . . . . .	173
5.5. Роль формальных упражнений (ката) в тренировочном процессе . . . . .	174
5.6. Принципы развития двигательной координации при выполнении ката . . . . .	176
5.7. Методы повышения эффективности в применении базовой техники. Использование фактора необычности в тренировке . . . . .	180
5.8. Развитие ритма двигательных действий . . . . .	181
Вопросы для самоконтроля . . . . .	184
Выводы . . . . .	185

## **Глава 6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КАРАТЕ . . . . . 186**

6.1. Принципы обучения и их значение в сфере занятий карате . . . . .	186
---	-----

6.2. Специфические особенности и структурные компоненты педагогического процесса при изучении карате .....	191
6.3. Развитие положительных черт характера и воспитание личностных качеств у занимающихся карате .....	205
Вопросы для самоконтроля .....	221
Выводы .....	221

## **Глава 7. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ**

<b>ТРЕНИРОВКИ В КАРАТЕ</b> .....	222
7.1. Средства и методы спортивной тренировки .....	222
7.2. Структура спортивной тренировки .....	242
7.3. Разделы спортивной тренировки. Модель спортивной подготовки .....	251
7.4. Нагрузка и отдых, основные компоненты выполнения физических упражнений .....	262
7.5. Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности в тренировочном процессе .....	279
7.6. Особенности проведения занятий по карате .....	283
7.7. Текущее планирование .....	290
7.8. Перспективное планирование .....	297
Вопросы для самоконтроля .....	302
Выводы .....	302

## **Глава 8. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ**

<b>ТРЕНИРОВКИ В КАРАТЕ</b> .....	303
8.1. Основы адаптации и закономерности ее использования в карате .....	303
8.2. Методологические основы теории обучения двигательным действиям .....	323
8.3. Педагогические основы обучения двигательным действиям .....	326
8.4. Физиологические основы управления двигательными действиями .....	330
8.5. Особенности обучения двигательным действиям .....	333
8.6. Структура процесса обучения двигательным действиям ...	340
8.7. Проведение учебно-тренировочных сборов .....	355
Вопросы для самоконтроля .....	373
Выводы .....	373

## **Глава 9. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В КАРАТЕ** ..... 374 |

9.1. Техническая подготовка в карате .....	374
--	-----

9.2. Тактическая подготовка в карате .....	384
9.3. Основные ударные поверхности .....	404
9.4. Основные виды позиций (стойки) .....	411
9.5. Техника ударов руками .....	415
9.6. Техника ударов ногами .....	429
9.7. Техника защиты руками .....	436
9.8. Техника действия в движении .....	442
9.9. Техника действия в парах .....	465
Вопросы для самоконтроля .....	467
Выводы .....	467

## **Глава 10. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

<b>ПРИ ЗАНЯТИЯХ КАРАТЕ</b> .....	468
10.1. Общая характеристика физических качеств .....	468
10.2. Развитие силовых качеств .....	476
10.3. Развитие быстроты .....	489
10.4. Развитие выносливости .....	496
10.5. Развитие гибкости .....	500
10.6. Развитие ловкости .....	511
10.7. Специальная выносливость в спарринге .....	511
10.8. Интервальная гиперкапническая гипоксическая тренировка .....	519
10.9. Специализированная силовая подготовка .....	528

## **Глава 11. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКОГО**

<b>ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b> .....	552
11.1. Врачебно-педагогические наблюдения .....	556
11.2. Врачебно-педагогический контроль .....	563
11.3. Особенности врачебного контроля .....	566
11.4. Самоконтроль .....	579
11.5. Средства восстановления .....	595
Вопросы для самоконтроля .....	638
Выводы .....	638

<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	639
--------------------------------	-----