

Глебин Алексей Владимирович

аспирант кафедры теории и методики  
физического воспитания и спортивной тренировки  
Московского городского  
педагогического университета

**КРИТЕРИИ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ  
МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ  
СРЕДСТВАМИ КАРАТЭ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ ПЕРВОГО  
ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИТНЕС-КЛУБАХ**

**Аннотация:**

*В статье выявляются критерии, с учетом которых следует разрабатывать методики и программы повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах. Данные критерии выявлены на основе анализа двух групп факторов: характеризующих мотивацию занимающихся единоборствами в фитнес-клубах и характеризующих контингент посетителей фитнес-клубов. Актуальность темы обусловлена популярностью каратэ среди населения и отсутствием научных работ, посвященных повышению физической подготовленности средствами единоборств, в том числе каратэ, лиц первого периода зрелого возраста, которые учитывали бы специфику занятий единоборствами в фитнес-клубах.*

**Ключевые слова:**

*каратэ, фитнес, фитнес-клуб, первый период зрелого возраста.*

Glebin Alexey Vladimirovich

PhD student, Theory and Methodology of  
Physical Education  
and Sport Training Department,  
Moscow City Teachers' Training University

**THE CRITERIA OF DEVELOPMENT OF  
KARATE TRAINING IMPROVING  
THE PHYSICAL FITNESS OF  
PEOPLE OF EARLY MATURITY AGE  
WHO ATTEND FITNESS CLUBS**

**Summary:**

*The article considers the criteria, which should be taken into account when developing the methods and programs of karate training improving the physical fitness of people of early maturity age who attend fitness clubs. These criteria are determined based on the analysis of two groups of factors: the factors describing the motivation of people engaging in martial arts training in fitness clubs and the factors associated with the community of fitness clubs' clients. The scientific relevance of the research is determined by the popularity of karate and the lack of scholar studies dealing with the improvement of physical fitness of young people by means of martial arts, including karate, which take into account the specifics of martial arts training in fitness clubs.*

**Keywords:**

*karate, fitness, fitness club, early maturity age.*

Посещение фитнес-клубов получило широкое распространение в России в последние десятилетия. При этом многие люди, в том числе лица, занимающиеся в фитнес-клубах, заинтересованы в занятиях единоборствами. В научных работах неоднократно отмечались популярность каратэ среди населения [1, с. 24] и интерес к занятиям в фитнес-клубах единоборствами, в том числе каратэ, и занятиям по направлению «Martial Arts», которое сочетает в себе элементы аэробики и единоборств (в том числе каратэ) [2, с. 89, 114].

В педагогической литературе рассматриваются вопросы преподавания каратэ школьникам [3; 4; 5; 6] и студентам [7; 8], но при этом отсутствуют научные работы, посвященные повышению физической подготовленности средствами единоборств, в том числе и каратэ, лиц первого периода зрелого возраста (21–35 лет), которые учитывали бы специфику занятий единоборствами в фитнес-клубах, особенности контингента посетителей фитнес-клубов. Следовательно, отсутствуют научно обоснованные методики и программы, которые были бы адаптированы к условиям фитнес-клубов и контингенту их посетителей. В настоящей статье рассмотрены факторы, характеризующие мотивацию посетителей фитнес-клубов к занятиям каратэ или иными единоборствами, и факторы, характеризующие контингент посетителей фитнес-клуба. На основе анализа указанных факторов выделены критерии, с учетом которых должны разрабатываться методики и программы повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах.

К первой группе факторов относятся *мотивационные факторы*, которые следует учитывать при выявлении критериев для разработки методики повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах, и разработки содержания программы повышения средствами каратэ физической подготовленности указанной категории лиц. Для определения факторов, характеризующих мотивацию посетителей фитнес-клубов к занятиям каратэ или иными единоборствами, был проведен опрос 100 клиентов фитнес-клубов города Москвы, желающих заниматься единоборствами в фитнес-клубах. Большинство

опрашиваемых называли более чем один фактор, характеризующий их мотивацию к занятиям единоборствами. Результаты данного исследования представлены в таблице 1.

**Таблица 1 – Факторы, определяющие заинтересованность клиентов фитнес-клубов в занятиях единоборствами на базе фитнес-клуба (n = 100)**

Мотивационные факторы	Процентный показатель (%)
Овладеть боевыми искусствами для того, чтобы защитить себя и своих близких	95
Улучшить физические качества	91
Повысить двигательную активность	30
Улучшить внешний вид	24
Улучшить состояние здоровья (стремление добиться оздоровительного эффекта)	19
«Статусность» деятельности	17

Рассмотрим подробнее каждый из мотивационных факторов, названных клиентами фитнес-клубов:

1. *Овладеть боевыми искусствами для того, чтобы защитить себя и своих близких*, быть уверенным в себе благодаря знаниям и умениям в области боевых искусств, а также в случае необходимости оказать сопротивление физической агрессии со стороны других людей. Указанные цели характеризуют специфику направленности занятий каратэ с рассматриваемой категорией лиц. Прежде всего они указывают на прикладной характер таких занятий. То есть посетители заинтересованы исключительно в том, как они могут применить навыки в ситуациях, которые могут возникнуть в процессе их жизнедеятельности, не связанной с выступлением в спортивных соревнованиях. Поэтому они не заинтересованы в получении знаний и навыков, не имеющих прикладного характера, которые в то же время, например, будут необходимы лицам, намеревающимся участвовать в спортивных состязаниях по каратэ или иным единоборствам. Из этого следует то, что они не заинтересованы в изучении спортивных аспектов каратэ. Если же тренер не исключит такого рода элементы из программы, клиенты в большинстве случаев просто перестанут посещать проводимые им занятия.

2. *Улучшить состояние здоровья (стремление добиться оздоровительного эффекта)*. Общеизвестным является то, что занятия физической культурой положительно сказываются на здоровье человека. Для лиц первого периода зрелого возраста одной из наиболее привлекательных возможностей, к тому же очень эффективной с точки зрения достижения оздоровительного эффекта, является посещение фитнес-клуба, занятия под руководством фитнес-тренера по специально разработанным программам.

3. *Улучшить внешний вид*. Улучшение внешнего вида, в том числе с целью повышения своей привлекательности среди представителей противоположного пола, является одной из основных мотиваций к посещению фитнес-клуба в принципе, в том числе к занятиям единоборствами в рамках фитнес-программ. Общеизвестным является тот факт, что занятия единоборствами, в том числе каратэ, способствуют улучшению внешнего вида за счет как формирования атлетической фигуры, так и оздоровления организма в целом.

4. *Улучшить физические качества*. Благодаря занятиям в фитнес-клубе по программам повышения физической подготовленности средствами каратэ или иных единоборств лица первого периода зрелого возраста хотят улучшить физические качества: силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость.

5. *Повысить двигательную активность*. Людям умственного труда жизненно необходима двигательная активность. Потребность в двигательной активности для такой категории лиц реализуется в комфортабельных условиях фитнес-клуба.

6. *«Статусность» деятельности*. В настоящее время занятия в фитнес-клубе, в том числе под руководством фитнес-инструктора, являются «модным» и широко распространенным видом деятельности, показателем успешности человека [9, с. 15; 10, с. 187].

Для выявления критериев для разработки методики повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах, и разработки содержания программы повышения средствами каратэ физической подготовленности указанной категории лиц также следует учитывать *факторы, характеризующие контингент посетителей фитнес-клубов*. Среди них выявлены следующие:

1. *Отсутствие большого количества свободного времени* и, как следствие, ограниченное время для занятий. Следует учитывать то, что основу контингента посетителей фитнес-клуба, желающих заниматься единоборствами, составляют лица первого периода зрелого возраста. Это объясняется тем, что в отличие от школьников и студентов лица первого периода зрелого возраста не имеют возможности посещать спортивные секции каратэ при школах, вузах

и иных образовательных учреждениях, а также детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и т. д. В свою очередь школьники и студенты хотя и могут заниматься единоборствами в фитнес-клубах, как правило, посещают спортивные секции при образовательных учреждениях, в том числе ввиду высокой платы за персональные занятия с тренером в фитнес-клубе. Лица первого периода зрелого возраста обычно не имеют большого количества свободного времени из-за осуществления профессиональной деятельности.

2. *Невысокий уровень физической подготовленности и отсутствие навыков единоборств.* Именно лица, у которых отсутствует высокий уровень физической подготовленности и которые не имеют навыков единоборств, заинтересованы в занятиях единоборствами в условиях фитнес-клуба. Как уже указывалось выше, школьники и студенты, как правило, не посещают фитнес-клубы для того, чтобы заниматься единоборствами. Профессиональные спортсмены, а также лица, которые в прошлом посещали спортивные секции по каратэ и иным единоборствам, обычно не заинтересованы в занятиях единоборствами, в том числе и каратэ, в фитнес-клубах в рамках как персональных, так и групповых тренировок с тренером.

3. *Нацеленность на получение быстрого положительного результата от занятий.* Ввиду того что персональные и групповые занятия в фитнес-клубах проводятся за довольно высокую плату, клиенты не намерены посещать занятия в течение нескольких лет, а рассчитывают на быстрый положительный результат от занятий с тренером.

4. *Заинтересованность в повышенном уровне безопасности.* Сюда относятся заинтересованность в отсутствии травматизма (крайне негативное отношение к каким-либо травмам), стремление к сведению возможных негативных побочных эффектов от занятий единоборствами к минимуму.

На основе анализа двух групп факторов (*мотивационных и характеризующих контингент посетителей фитнес-клубов*) выявлены критерии для разработки методики повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах:

1. Ограниченное количество используемых технических приемов.
2. Технические приемы с ярко выраженной прикладной направленностью.
3. Высокая эффективность технических приемов.
4. Легкость и относительная простота технических приемов (простота в освоении технического приема).
5. Построение тренировочного процесса с ярко выраженной направленностью недопущения любого вида травматизма.
6. Постоянная вовлеченность тренера в процесс занятия, обусловленная тем, что в фитнес-клубах в большинстве случаев проводятся персональные и сплит-тренировки.

#### **Ссылки:**

1. Сафoshин А.В. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста (на примере каратэ) : дис. ... канд. пед. наук. М., 1999.
2. Гурвич А.В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2007.
3. Сафoshин А.В. Указ. соч.
4. Литвинов С.А. Интеграция творческого мышления и двигательного развития детей 7–9-летнего возраста в процессе занятий традиционным каратэ : образоват. прогр. М., 2006.
5. Вещиков Ф.А. Воспитание физической культуры личности у старших школьников на занятиях каратэ во внеурочное время : дис. ... канд. пед. наук. М., 2007.
6. Кондратьев А.Н. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ : дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2006.
7. Литвинов С.А. Использование модельно-ситуационных характеристик специальных упражнений восточных единоборств для совершенствования физической подготовки студентов педагогических вузов : дис. ... канд. пед. наук. М., 2008.
8. Орлов Ю.Л. Инновационная технология преподавания курса специализации «каратэдо» в высших учебных заведениях физической культуры : дис. ... канд. пед. наук. М., 2003.
9. Трофимова О.В. Совершенствование физического воспитания студентов вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики : дис. ... канд. пед. наук. Чебоксары, 2010.
10. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 68. С. 182–190.

#### **References:**

1. Safoshin, AV 1999, *Martial arts in the physical education of children of school age (for example, karate)*, PhD thesis, Moscow.
2. Gurvich, AV 2007, *The use of innovative fitness technologies in military educational institutions and sports clubs to maintain a healthy lifestyle*, PhD thesis, St. Petersburg.
3. Safoshin, AV 1999, *Martial arts in the physical education of children of school age (for example, karate)*, PhD thesis, Moscow.

4. Litvinov, SA 2006, *The integration of creative thinking and motor development of children 7-9 years of age in the course of employment to traditional karate*, Moscow.
5. Veshchikov, FA 2007, *Education of physical training of the person at the senior schoolboys in the classroom after school karate*, PhD thesis, Moscow.
6. Kondratyev, AN 2006, *Health forming technique of physical training of younger schoolboys on the basis of the use of traditional karate*, PhD thesis, Tula.
7. Litvinov, SA 2008, *Using the model-specific situational characteristics of martial arts exercises to improve physical preparation of students of pedagogical universities*, PhD thesis, Moscow.
8. Orlov, YL 2003, *Innovative teaching specialization course "Karate" in higher educational institutions of physical culture*, PhD thesis, Moscow.
9. Trofimova, OV 2010, *Improving physical training of students of high school on the basis of in-depth study of aerobic fitness*, PhD thesis, Cheboksary.
10. Saykina, EG 2008, 'Fitness in the system of physical training', *Proceedings of the Russian State Pedagogical University of AI Herzen*, no. 68, p. 182-190.