

школьники и студенты проводят за партой, и мало кто из них выполняет комплексы упражнений направленные на профилактику искривление позвоночника.

Библиографический список:

1. Горелов, А.А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодежи оптимальными двигательными режимами / Горелов А.А., В.И. Лях, О.Г. Румба // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2010. – №9 (67). – С. 29-34.

2. Эрденко, Д.В. Коррекция нарушений осанки во фронтальной плоскости средствами восточной гимнастики тайцзицюань и мячей большого диаметра / Д.В. Эрденко, С.Н. Попов, О.В. Козырева // 12 научный международный конгресс « Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех», 26-28 мая 2008г. Материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2008. – Т. 2. – С. 284-285.

3. Веллнес тренировка при изменениях осанки / Веллнес компания ВЕЛКОМ «Энциклопедия современного фитнеса», выпуск 2008. – С. 63

Кузнецов Д.В.

ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет»
г. Новосибирск, Россия

**КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ
ПОДРОСТКОВ**

Аннотация: Киокусинкай, как вид спорта, гармонично развивающий личность, характер, физическую подготовленность, духовно-нравственные качества, патриотизм.

Ключевые слова: дети и подростки, спортсмены, киокусинкай каратэ, физическое развитие, физическая подготовленность.

Основной целью Президентской Программы «Здоровье Нации» является улучшение состояния физического и духовно-нравственного здоровья граждан России, а также качественное повышение их уровня жизни. Программа определяет участие в воспитании подрастающего поколения в духе патриотизма, в стремлении к общественно-полезной и созидательной деятельности, в развитии здравоохранения, физкультурно-

спортивного движения, обустройстве и охране окружающей среды, популяризации и распространении здорового образа жизни [4].

Педагогический коллектив Рубцовской городской общественной организации «Федерация Киокусинкай» в первую очередь ставит задачу: укрепить физическое здоровье, повысить уровень физической подготовки, совершенствовать личностные качества детей и подростков. Важно отметить, что физические качества без развития морально-нравственных могут принести вред личности подростка. Для этого было решено руководством «Федерации Киокусинкай» одновременно организовать торжественную встречу спортсменов со священнослужителем Храма Рождества Христова города Рубцовска отцом Давидом. Как в старые русские традиции в армии, солдат посвящал и благословлял на ратные подвиги полковой священник, так и батюшка благословил воспитанников на новый учебно-тренировочный период. Отец Давид привёл факты из истории России с примерами о воспитании духовного начала в сердцах защитников Родины. Священнослужитель присутствовал на учебно-тренировочных боях молодых спортсменов. Оценил их не подкупное стремление «закалять тела и сердца» в спортивных состязаниях. Пригласил всех в Православный Храм для дальнейшего ознакомления с духовным наследием ратников среди Святых праведников.

В течение учебно-тренировочного периода 2013-14 года было проведено анкетирование спортсменов для изучения состояния здоровья занимающихся и мотивации к занятиям спортивной деятельностью. Результаты показали, что у многих опрошенных имеются заболевания и есть ограничения по ряду физических упражнений. В настоящее время наблюдается тенденция агрессии у подростков, которая может перерасти в различные формы нарушений общественной безопасности. В связи с этим, крайне актуально является привлечение детей и подростков к организованной двигательной активности под руководством квалифицированных тренеров, педагогов, наставников.

В октябре 2014 года спортсмены РГОО «Федерация Киокусинкай» приняли участие в научном исследовании, организованном сотрудниками института НИИ здоровья и безопасности НГПУ: магистрантом по направлению «Здоровьесберегающее образование» Кузнецовым Д.В. и под руководством кан.биол.наук, доцента кафедры анатомии, физиологии и БЖД Гиренко Л.А. по направлению: «Особенности физического развития и морфофункционального статуса детей и подростков, занимающихся киокусинкай каратэ».

В ходе исследования использовали методики для оценки физического развития и физической подготовленности детей и подростков секции киокусинкай. Использованные тесты позволили оценить развитие таких физических качеств как быстрота, ловкость, координации, выносливость, скоростно-силовые показатели, гибкость. Оценка физического

развития и функционального состояния юных спортсменов включала измерение основных антропометрических, физиометрических и функциональных показателей: длина и масса тела, объем грудной клетки, артериальное давление, частота сердечных сокращений, кистевая и становая динамометрия, жизненная емкость легких, физическая работоспособность.

Аналогичное исследование в динамике описано в научной работе Залилова Р.Р., Голубевой Г.Н. Исследования проводились в группах среди мальчиков 9-11 лет, в составе 23 детей, занимающихся в секциях каратэ. В данной работе анализируется не только физическое развитие и физическая подготовленность детей младшего школьного возраста, но и анализируется эффективность использования программы по физической подготовке [2].

Таким образом, для спортивной подготовки детей и подростков, занимающихся Киокусинкай, является важным не только физическая подготовленность.

Библиографический список:

1. Гиренко Л.А. Мониторинг показателей физического развития школьников с разным уровнем организованной двигательной активности // Материалы Международная научно-практическая конференция «Профессиональное самоопределение учащейся молодежи региона в условиях сохранения и укрепления её здоровья» 14-16 октября 2013 года, КРИРПО, Кемерово. ч.2, С.45-48.-222 с.

2. Залилов Р.Р., Голубева Г.Н. Анализ физического состояния детей младшего школьного возраста занимающихся по экспериментальной программе физической подготовки в ДЮСШ восточных единоборств // Материалы VI Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <http://www.scienceforum.ru/2014/560/3769> (дата обращения: 30.10.2014).

3. Иванов А.В., Учебно-методическое пособие по развитию физических, технико-тактических и психологических качеств спортсмена единоборца: «Каратэ. Спортивно-техническая и физическая подготовка», Издательство ГОУ ВПО ВГАФК Волгоград- 2007, 70с.

4. Официальный сайт Общественной организации «Здоровье Нации» <http://www.zdorovienacii.org/prog101.htm>. (дата обращения: 30.10.2014).

5. Официальный сайт Рубцовской городской общественной организации «Федерация Киокусинкай» <http://www.samurai-rub.ru>. (дата обращения: 30.10.2014).