

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению основных подходов и принципов организации деятельности образовательных учреждений кадетского типа и введению в образовательную программу физического воспитания кадетов базовое средство специальной подготовки – каратэ.

Ключевые слова: кадет, кадетское образование, каратэ, кадетский класс, физическое воспитание.

Введение кадетских классов в системе российского образования стало новым этапом развития общеобразовательных учреждений. Взяв за основу исторический опыт российского военного образования, государство сформировало для детей, желающих служить на благо своей Родины, особую воспитательную среду, которая включает систему дополнительных образовательных программ и, в первую очередь, военную подготовку. Актуальность развития такой программы обучения заключается в развитии духовных и физических возможностей кадетов, а также в формировании активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования. На сегодняшний день развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики в России. В союзе с другими социальными и медицинскими отраслями знаний современная педагогика на первое место среди задач физического воспитания ставит вопрос о здоровье людей.

Специфика кадетских классов направлена на воспитание высоконравственной и физически слаженной личности. Одной из основных задач таких специализированных классов является подготовка учеников к дальнейшему обучению в профильных учреждениях.

Как правило, после обучения в кадетских классах воспитанники поступают в учебные заведения Министерства Обороны Российской Федерации, Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, Министерства Юстиции Российской Федерации или учебные заведения ФСИН России.

Защита своей Родины с древних времен является не только благородной миссией, но и престижем. Однако эффективно выполнять возложенные обязанности службы может только подготовленная личность – сильный духом и здоровый телом гражданин. И в данном вопросе физическое воспитание играет одну из ключевых ролей.

Занятия физической культурой и спортом является наиболее оптимальным способом подготовки и воспитания духа учеников. Как считают некоторые исследователи, эффективным средством физической подготовки в данном аспекте является занятие на регулярной основе спортивными единоборствами [3, с. 25]. Далее мы рассмотрим влияние занятий каратэ, как одного из видов спортивных единоборств, на здоровье и физическую подготовленность учащихся кадетских классов.

Физическое воспитание кадетов, как и простых обучающихся, направленно на развитие основных физических качеств и обучению двигательным умениям и навыкам. Основной целью в этом возрасте является прежде всего формирование двигательной базы, для того чтобы выпускник мог реализовать себя в дальнейшей деятельности, независимо от того, будет ли он продолжать обучение в профильном ВУЗе.

В данном контексте занятия каратэ являются не просто изучением приёмов рукопашного боя, а специфическим средством, развивающим скорость, силу и реакцию. Двигательные действия во время единоборств – это выполнение нестандартных движений с различной интенсивностью, направленных прежде всего на развитие силовой выносливости [1, с. 128]. Занятия единоборствами также развивают в учениках уверенность в своих силах, учат адекватно оценивать ситуацию и

помогают преодолевать себя. Далее рассмотрим тренировочный процесс каратэ на примере приемах «киокушинкай». Так, пять основных элементов методики обучения кюокушиной решают следующие задачи образовательного процесса:

- воспитание обучающихся на духовных и нравственных основах, обеспечивающих действенное служение Отечеству. Тренировки каратэ, а именно приемы «икен», подразумевают не только физическое развитие ребёнка, но и духовное, так как в процессе выполнения приемов ученик познаёт принципы самоконтроля и учится согласовывать свои действия с возможными последствиями;

- привитие с раннего возраста чувства ответственности и понимания важности подчинения законам. Один из основных элементов тренировки «ката», активно применяемый в каратэ метод защиты и нападения, выполняется в паре и только под строгим руководством тренера. Кадеты учатся правильно взаимодействовать друг с другом в условиях равной подготовленности, а также слышать и выполнять поставленные задачи;

- подготовка молодежи к службе в Вооруженных Силах России. Основы каратэ, «кихон», обучает юных каратистов базовым приемам ударов руками, ногами и блокам. Кихон также подразумевает работу над осанкой и правильным дыханием, балансом и координацией движений. Постоянное выполнение данного приема тренирует в детях выносливость и способность заранее просчитывать необходимые стратегические шаги;

- создание благоприятных условий для интеллектуального, эмоционального, психического и физического формирования личности кадетов. «Идо-гейко», основа передвижения в бою, подготавливает каратистов к правильному выполнению приемов в движении, формируя аналитические способности, а «кумитэ», свободный бой, учит просчитывать шаги и распознавать эмоции противника, сохраняя трезвость ума;

- физическое воспитание, готовность к достойному служению обществу, честному выполнению долга и служебных обязанностей.

Как одно из направлений философского восприятия мира, каратэ является средством духовного совершенствования, ориентированного на систему жизненных ценностей и основных понятий о справедливости. Техника каратэ является не только искусством самозащиты, но и средством нравственного развития личности. Будучи боевым искусством восточного происхождения оно закладывает в учеников культуру, предполагающую уважение к окружающим, и прививает высокие моральные нормы и идеалы, воспитывает в нем силу воли и духа, формирует стремление к победе и лидерские качества.

Таким образом, в ходе тренировочного процесса у учеников закаляется характер и вырабатывается терпение. Техника боевых искусств учит ребенка прежде всего сражаться «с самим собой» и со своими внутренними страхами, побеждая которые он освобождает в себе внутреннюю силу и учится управлять своим телом.

При регулярных занятиях каратэ к полному взрослению организма учеников можно достичь гармоничного физического развития телосложения, овладеть практическими навыками самоконтроля состояния здоровья, научиться правильно работать не только со своим телом, но и разумом[2, с. 49].

Список использованных источников

1. Гуков Л.К. Спортивное единоборство / Л.К. Гуков. – Мн.: Ураджай, 2000. – 303 с.
2. Иванов Н.Б. Воспитание нравственных качеств личности в системе ценностей боевых искусств. Мангитогорск, 2015. – С. 47-51.
3. Фомин В. Максимум пользы: Восточные единоборства / В. Фомин // Физкультура и спорт. – 1989. – №11 – С. 25 – 26.