

УДК 796.853.26

Медведкова Наталия Ивановна

профессор кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Medvedkova Nataliya I.
e-mail: medvedkovani@yandex.ru

Бахметьева Вера Вячеславовна

студент
Bakhmetyeva Vera V.
e-mail: bakhmeteva.vera@mail.ru

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования «Гжельский государственный университет»
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education
“Gzhel State University”

Московская обл., Раменский р-н, пос. Электроизолятор,
д. 67, Россия, 140155
Тел.: 8(499)553-84-04

ДЕВУШКИ В КАРАТЕ

GIRLS IN KARATE

Аннотация: в статье на основании опроса студентов выявлены положительные и отрицательные стороны занятий девушек карате. Среди положительных моментов на первое место как юноши, так и девушки поставили возможность защитит себя в трудной ситуации, на второе юноши поставили хорошее здоровье, а девушки силу, на третье – юноши силу, девушки – хорошее здоровье. Среди отрицательных моментов девушки считают, что занимающиеся ходят с синяками, а большая часть юношей, что девушки становятся мужеподобными.

Ключевые слова: опрос; девушки; карате; здоровье; сила.

Annotation: In this article, based on a survey of students, the positive and negative sides of karate classes for girls are revealed. Among the positive aspects in the first place as young men and women put the ability to defend themselves in a difficult situation, the second boys put in good health, and girl power, third – boys power, girls – good health. Among the negative aspects, girls believe that students go with bruises, and most of the boys that girls become masculine.

Key words: survey, girls, karate, health, strength.

Карате (яп. 空手 – «пустая рука») – японское боевое искусство, которое представляет собой систему защиты и нападения. Термин «карате» был введен в обращение в XVIII в. В карате нет какой-то одной международной федерации, в нем каждый крупный стиль имеет свою федерацию [11].

Основателем одного из старейших стилей карате Сито-рю является Кэнва Мабуни. Этот стиль включает в себя мощные ката Сюри-тэ, жесткие и мягкие ката Наха-тэ и артистичные ката китайского стиля «Белого журавля».

Одним из распространенных стилей карате является Годзю-рю. В его основе лежит техника ближнего боя. В него входят удары локтями, коленями, захваты и борьба в партере, броски.

Основателем одного из крупнейших стилей карате Вадо-рю является Хиронори Оцука. Особенности этого стиля – стремление бойца свести к минимуму расход сил и амплитуду движений, совершаемых на защиту, не принося в жертву ее эффективность.

Основателем Сетокана является Гитин Фунакоси. Особенности этого стиля являются линейные перемещения и линейное приложение силы. Мощные удары руками с включением бедра.

Кекусинкай является контактным стилем карате, в котором присутствуют высокие удары ногами и мощные удары руками, удары руками в голову запрещены. Основателем этого стиля является Масутацу Ояма.

Ашихара-карате – один из новейших стилей, включает в себя бокс, карате и айкидо. В нем успешно используются удары локтями и коленями, броски [11].

Одним из российских видов спорта является Всестилевое карате, которое появилось в 2014 г. и объединило в себе различные стили карате.

В настоящее время сложился стереотип, что существуют чисто мужские виды спорта [1, 2, 4, 8]. Чаще всего к ним относят: бокс, единоборства, тяжелую атлетику, гиревой спорт, пауэрлифтинг и др.

В последнее время все больше девушек начинают заниматься карате. По мнению В. Ю. Микрюкова, при проведении тренировок по карате с девушками необходимо больше времени уделять отработке упражнений ката (до 70 % бюджета времени на занятиях) за счет уменьшения времени на физическую подготовку и кумитэ (30 %). При занятиях с юношами это соотношение должно быть 50:50 [6].

Необходимо обращать внимание на отработку с девушками техники кумитэ. У девушек больше развито чувство самолюбия. Если у них на занятиях что-то не получается, то они могут прекратить занятия данным видом спорта. Он пишет, что у девушек было бы оптимальным вести занятия женщиной, т. к. она могла бы учесть все особенности организма девушек.

С точки зрения физиологии, занятия карате позволяют занимающимся обоим полам развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость, целеустремленность и др. качества с одной стороны. С другой стороны, занятия женщин кумитэ опасны травмами. Женщины получают травмы чаще, чем мужчины, т.к. у них менее развит мышечный корсет. Сильные удары при падении, частые удары в область грудной клетки являются, по мнению медиков, одной из причин онкологических заболеваний.

Таким образом, говоря о женском карате, оно вызывает двоякое мнение. Для одних – это возбуждающее зрелище, для других – противоречащее всей женской природе. Несмотря на это с каждым годом занимающихся карате девушек и женщин становится все больше.

Цель исследования – выявить положительные и отрицательные моменты занятий девушек карате.

В качестве основного метода исследования использовался социологический опрос студентов.

Исследование проводилось в Гжельском государственном университете и в Чайковском государственном институте физической культуры в 2019–2020 учебном году. В нем приняли участие студенты 1–3 курсов в количестве 141 человека, в том числе: 63 юноши и 78 девушек, обучающихся на разных специальностях. Была разработана анкета, в которой студентам надо было ответить на поставленные вопросы.

Результаты исследования показали, что при ответе на вопрос: «Есть ли разделение на женские и неженские виды спорта?» – 58,8 % юношей и 56,4 % девушек ответили, что есть; 33,3 % юношей и 41 % девушек – нет; 7,9 % юношей и 2,6 % девушек ответили, что не знают. Таким образом, результаты

опроса показали, что чуть больше половины студентов имеют неправильное мнение.

На рисунке 1 показано, какие виды спорта студенты относят к неженским. Как видно из рисунка 1, на первое место как юноши (47,6 %), так и девушки (39,7 %) поставили гиревой спорт и пауэрлифтинг; на второе – единоборства, к которым относится и карате – 39,7 % юношей и 33,3 % девушек; на третье – тяжелую атлетику – 39,7 % юношей и 32 % девушек. По всем этим видам спорта проводятся соревнования различного уровня как для мужчин, так и для женщин. Некоторые из них входят в программу Олимпийских игр для обоих полов. М. В. Корнеева [5] относит к неженским видам спорта футбол, регби и др., % опрошенных.

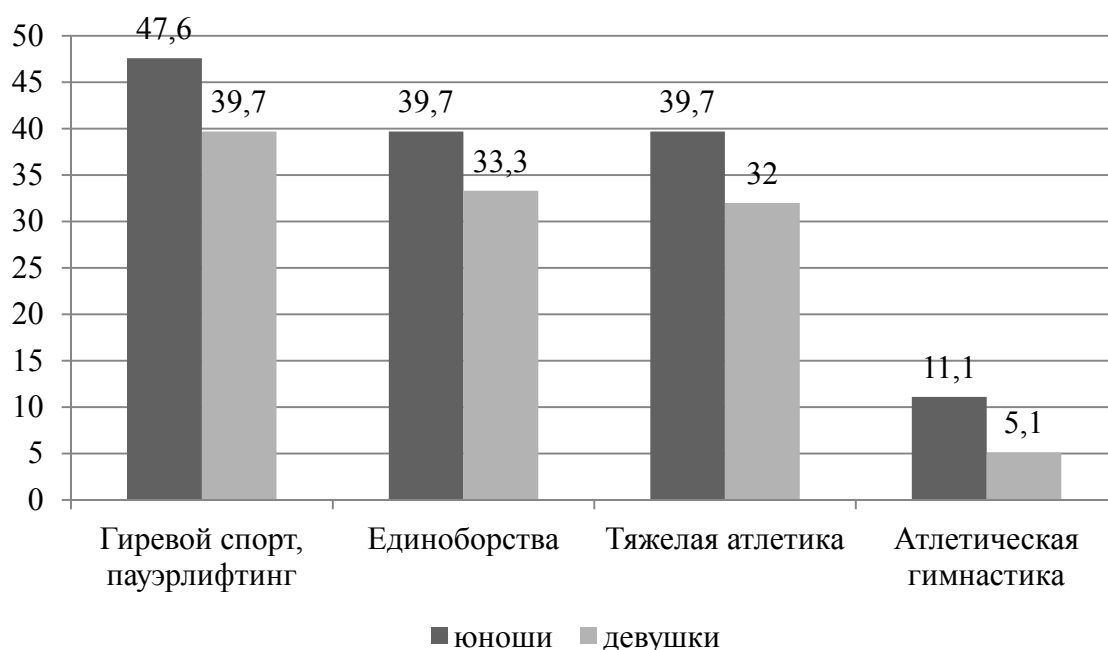


Рисунок 1 – Неженские виды спорта (по результатам опроса)

Как показывают результаты исследований, девушки, занимающиеся атлетической гимнастикой, имеют более показатели физического здоровья [7].

В таблице 1 показан ответ на вопрос: «Как ты относишься к тому, что девушки занимаются карате?»

Таблица 1 – Как ты относишься к тому, что девушки занимаются карате?

| Отношение к занятиям девушек карате | Юноши | Девушки |
|-------------------------------------|-------|---------|
| Положительно | 52,4 | 59 |
| Отрицательно | 7,9 | 5,1 |
| Мне все равно | 39,7 | 35,9 |

Из таблицы видно, что большая часть опрошенных относятся положительно к занятиям девушек карате, лишь небольшая часть (7,9 % юношей и 5,1 % девушек) относятся отрицательно; 39,7 % юношей и 35,9 % девушек все равно. Аналогичные результаты получены другими исследователями [10].

В таблице 2 показан ответ юношей на вопрос: «Хотел бы ты, чтоб твоя девушка занималась карате?»

Таблица 2 – Хотел бы ты, чтоб твоя девушка занималась карате?

| | юноши |
|--------------------------|-------|
| Да, если ей это нравится | 62 |
| Нет | 19 |
| Мне все равно | 19 |

Данные таблицы 2 показывают, что большая часть юношей была бы не против, чтобы бы их девушка занималась карате, если ей это нравится.

На рисунке 2 показан ответ на вопрос: «Что дают занятия карате девушкам?».

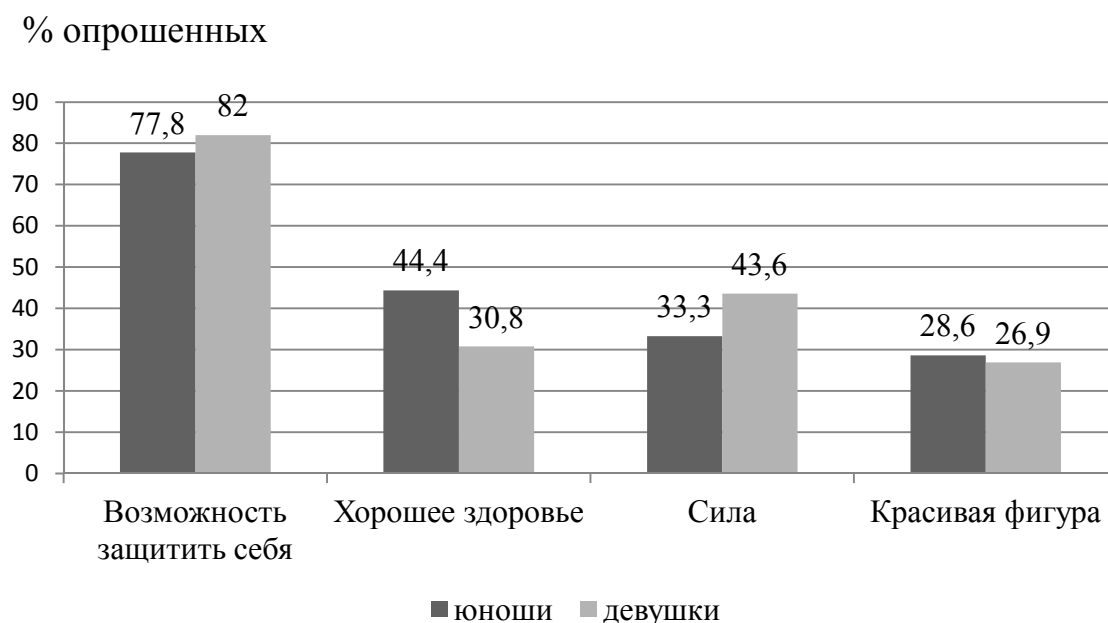


Рисунок 2 – Что дают занятия карате девушкам?

На рисунке 2 видно, что на первое место как юноши, так и девушки поставили возможность защитить себя в трудной ситуации (77,8 и 82 % соответственно), на второе ноши (44,4%) поставили хорошее здоровье, а девушки силу (43,6 %), на третье – юноши силу (33,3 %), девушки – хорошее

здоровье (30,8 %). Это свидетельствует о том, что если даже девушка не станет хорошей спортсменкой, но защитить себя она сможет. Хорошее здоровье тоже не мешает девушке.

На рисунке 3 показаны отрицательные стороны занятий девушек карате, % опрошенных.

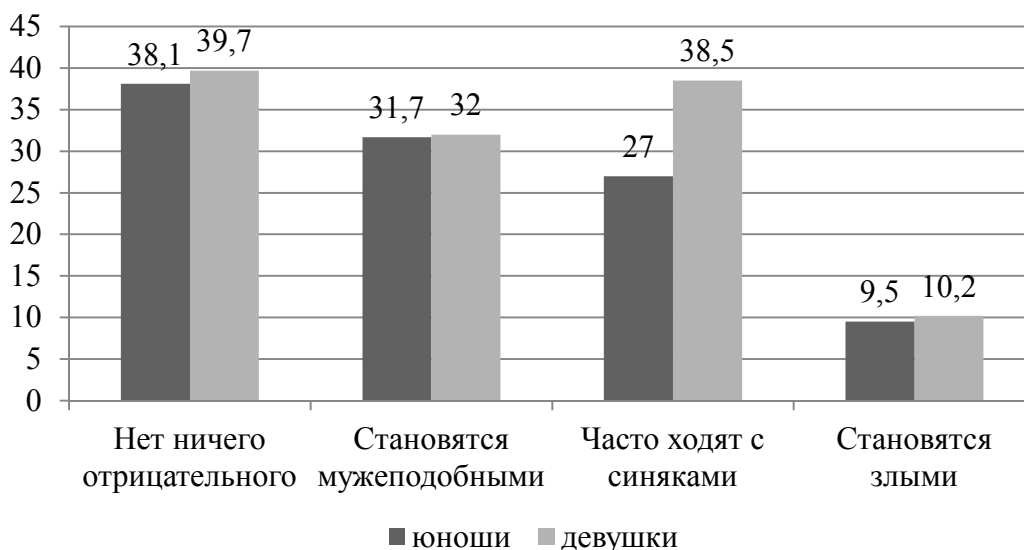


Рисунок 3 – Отрицательные стороны занятий девушек карате

Из рисунка 3 видно, что большая часть опрошенных обоих полов не видят ничего отрицательного в занятиях девушек карате. Большая часть опрошенных девушек считают, что занимающиеся ходят с синяками, а большая часть юношей, что девушки становятся мужеподобными. Кроме того, некоторые авторы отмечают, что при занятиях единоборствами девушки становятся более агрессивными, чем при занятиях атлетической гимнастикой [3].

Таким образом, на основании социологического опроса можно сделать следующие выводы.

1. На первое место как юноши (47,6 %), так и девушки (39,7 %) поставили гиревой спорт и пауэрлифтинг; на второе – единоборства, к которым относится и карате – 39,7 % юношей и 33,3 % девушек; на третье – тяжелую атлетику – 39,7 % юношей и 32 % девушек.

2. Положительные аспекты занятий девушек карате: на первое место как юноши, так и девушки поставили возможность защитить себя в трудной ситуации (77,8 и 82 % соответственно), на второе юноши (44,4 %) поставили хорошее здоровье, а девушки силу (43,6 %), на третье – юноши силу (33,3 %), девушки – хорошее здоровье (30,8 %).

3. Большая часть опрошенных обоих полов не видят ничего отрицательного в занятиях девушек карате. Среди отрицательных моментов девушки считают, что занимающиеся ходят с синяками, а большая часть юношей, что девушки становятся мужеподобными.

Список литературы

1. Бобровский Е. А. Влияние гендерного фактора на развитие видов спорта в России // Региональный вестник. 2019. №3 (18). С. 3–6.

2. Бобровский Е. А., Тельных Д. А. Влияние гендерного фактора на выбор вида спорта занимающихся в спортивных организациях // Карельский научный журнал. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 42–44.

3. Бугаевский К. А. Изучение уровня проявлений агрессивности у спортсменок, занимающихся единоборствами и атлетическими видами спорта // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: Мат-лы Всерос. научно-практической конф. Казань. 2017. С. 180–183.

4. Бугаевский К.А. Изучение показателей гендерной идентификации у девушек-спортсменок // Актуальные научные исследования в современном мире. 2016. № 10-5 (18). С. 29–37.

5. Корнеева М.В. Неженские виды спорта // Международный школьный научный вестник. 2018. № 5-3. С. 499–505.

6. Микрюков В. Ю. Энциклопедия каратэ. М. 2013. 830 с.

7. Овчинникова В. В., Медведкова Н. И. Влияние занятий атлетической гимнастикой на физическое здоровье девушек // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2016. № 8 (138). С. 164–167.

8. Скобликова Т. В., Подболотова М. Г. Проблема гендерной дифференциации в спорте // Развитие современного образования: теория, методика и практика. 2015. №4 (6). С. 458–459.

9. Сухарева А. Н. Мотивация девушек к занятиям восточными единоборствами // Социологические чтения: социологические тренды современности: Мат-лы Всерос. научно-практической конф. М. 2019. С. 219–222.

10. Чедова Т. И. Выявление заинтересованности в единоборствах у девушек-студенток классического вуза // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 1. С. 49–53.