

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КАРАТИСТОВ

Кузякин А.Д.

магистрант 2 года обучения

Смоленский государственный университет спорта

Отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как каратэ может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства каратиста служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка.

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов [3,5].

Каратэ относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники этого единоборства являются основные приемы, выполняемые руками или ногами, стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (удары руками или ногами, передвижения, захваты, выведения из равновесия).

По мнению А. Травникова (2013), в процессе обучения необходимо выделить базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности каратэ. Освоение базовых движений является обязательным условием. Дополнительные движения и действия – это элементы отдельных действий и варианты базовых движений, характерные для конкретного спортсмена в связи с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения и действия формируют индивидуальный стиль единоборства.

На основе структуризации конфликта поединка в спортивных единоборствах А.Н. Корженевский (1999) выделяет объем достаточной и необходимой техники. Объем достаточной техники подразумевает минимальную совокупность технических действий, обеспечивающих спортсмену решение тактических задач, возникающих в поединке. Этот объем аналогичен элементарному набору технико-тактических действий, так как позволяет вести единоборства с соперником, но еще не является необходимым объемом для достижения спортивного мастерства. Объем необходимой техники представляет собой совокупность технических действий, которую спортсмен может усвоить с учетом конкретного тренировочного процесса и его индивидуальных особенностей.

Среди основных средств технической подготовки юных спортсменов значительное место занимают подвижные игры. Они позволяют, по мнению А. Лапшина (2006), разнообразить, обновлять двигательные действия. В обучении технике, как известно, должна быть выдержана мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия.

Решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но ученик не способен впоследствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, то юный каратист не в состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно. Выход из этого противоречия состоит: а) в попеременном использовании обоих методических приемов;

б) в выполнении движения на близкой к максимальной, но контролируемой скорости [1,2].

Затрагивая проблемы воспитания основ каратэ, но не узкоспециализированные направления деятельности, а непосредственно саму педагогическую систему, включающую в себя и физкультурные, и спортивные,

и прикладные, и гуманитарные основы каратэ как составные части профессиональной подготовки. Цель такой системы заключается не только в том, чтобы подготовить выдающегося спортсмена или специалиста рукопашного боя, не только в том, чтобы приобщить человека к занятиям физической культурой, а в том, чтобы воспитать профессионального специалиста, мастера боевого искусства каратэ, понимающего и знающего предмет изнутри, а не только по внешним признакам. Для реализации этой цели требуется совершенно иной подход к вопросам воспитания, нежели, скажем, в спорте, иной взгляд на воспитанника, в котором нужно видеть не будущего чемпиона, а прежде всего личность. В основе же педагогических принципов воспитания в каратэ должна лежать философская концепция о трехсоставной, или трёх «ипостасях» человека, определяющих его содержание [1,2,3].

По мнению ряда авторов, [4,5] суть этой концепции заключается в том, что изначально (от природы) человеку даны три первоосновы (субстанции) – телесная, духовная, умственная. В процессе жизнедеятельности под влиянием различных воздействий эти субстанции в идеале должны гармонично развиваться и, как грани пирамиды, устремлённые к вершине, соединившись, образуют нечто целое, характеризующее человека как носителя добра, разума и физического здоровья. Именно в этом видит свои успехи любая педагогическая система, и именно к этому необходимо стремиться в процессе формирования мастера каратэ. Если с этой позиции взглянуть на современное каратэ, то можно увидеть, что сегодняшних деятелей, активизирующихся в этой сфере, волнуют совершенно иные вопросы, которые слишком далеки от проблем воспитания личности. Конечно, сложно добиться полного соответствия идеальному образу мастера, но стремление к идеалу порождает энергию, способствующую достижению вершин мастерства. Первичным в этом должно быть стремление к воспитанию физически здорового, нравственно чистого, интеллектуально развитого человека.

Согласно утверждениям некоторых авторов [1,4,5], обучение боевым приёмам является важной задачей в процессе формирования мастера каратэ, но

только лишь второстепенной. По мнению вышеуказанных авторов, физическое здоровье способствует освоению сложных биомеханических форм и изучению приёмов боя. Так, нравственная составляющая освобождает человека от злобных мыслей и сомнений, воспитывает чувство патриотизма, верность воинскому долгу и нравственным общечеловеческим принципам, что гарантирует гуманитарное применение навыков боя. Интеллект характеризует уровень индивидуального сознания в понимании целей и задач, стоящих перед мастером каратэ, в понимании происходящих педагогических процессов, а также способность объективной самооценки, что, безусловно, оказывает влияние на качество и динамику роста мастерства.

Педагогическая система нацелена на формирование мастера боевого искусства каратэ, она базируется на принципах, которые объективно отображают основные закономерности воспитания мастера каратэ, имеющие как теоретическое, так и практическое значение [5].



Рисунок 1 – Система воспитания каратистов (по Степанову С.В., 2004)

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов как отдельных людей, так и общества в целом

Литература

1. Алхасов Д.С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов. / Д.С. Алхасов. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. - №5. – С. 44-46.
2. Корженевский А.Н. Влияние занятий рукопашным боем и каратэ на физическую подготовленность начинающих спортсменов / А.Н. Корженевский // IX Научно-практическая конференция "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире" - Коломна, 1999. – С. 113.

3. Лапшин А. Ката для начинающих и мастеров / А. Лапшин. - Донецк: Сталкер, 2006. - 336 с.
4. Травников А. Техника каратэдо (система дзе-син-мон) / А. Травников.- Краснодар, 2013.- 63 с.
5. Трусов О.В. Каратэ. Теория и практика / О.В. Трусов. - Киев: Славянский клуб, 2004. – 224 с.