Захаров Олег Юрьевич Педагогические особенности обучения спортсменов-каратистов 12-14 лет формальным комплексам (ката) на основе интервального метода

ОГЛАВЛЕНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

кандидат наук Захаров Олег Юрьевич

Введение

Глава 1. Теоретико-методические основы обучения каратистов

комплексам ката

1.1. Характеристика комплексов ката в карате

1.2. Анализ методологии обучения каратистов ката

1.2.1. Особенности методики обучения ката в японских школах

1.2.2. Техническая подготовка каратистов в спорте

1.3. Факторы, влияющие на процесс обучения каратистов ката

и интервальный метод обучения

Выводы по первой главе

Глава 2. Организация и методика исследования

2.1. Организация и этапы исследования

2.2. Методы исследования

Выводы по второй главе

Глава 3. Педагогические особенности обучения каратистов

12-14 лет формальным комплексам ката на основе интервального

метода

3.1. Особенности содержания и организации спортивной подготовки каратистов в ката

3.2. Особенности методологии обучения ката в современной системе спортивной подготовки и в традиционной дальневосточной системе воспитания каратистов

3.2.1. Педагогические принципы обучения ката в современной системе спортивной подготовки и воспитания каратистов

3.2.2. Традиционная восточная методология обучения

и воспитания каратистов

3.2.3. Соревновательная деятельность каратистов как фактор развития психомоторных качеств

3.3. Методика освоения каратистами комплексов ката на основе . интервального метода

3.4. Экспериментальная проверка разработанной методики обучения каратистов ката на основе интервального метода

Выводы по третьей главе

Заключение

Список литературы

Приложения

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В настоящее время карате, является одним из самых распространенных, зрелищных и коммерчески привлекательных видов спорта в мире. Только в Рос­сии этим видом спорта занимаются, по оценкам специалистов, не менее 8 мил­лионов граждан различного возраста.

По карате проводится большое количество международных соревнований, включая чемпионаты и кубки мира. Начиная с 2020 года карате включено в про­грамму Олимпийских видов спорта. Как вид спорта, карате имеет огромное при­кладное значение, особенно ката, так как обеспечивает освоение различных сис­тем боевых единоборств с оружием и без оружия специалистами силовых струк­тур, и военнослужащими различного возраста и с различным уровнем психофизи­ческой подготовленности. Поэтому совершенствование методики обучения ком­плексам ката, с целью сокращения сроков их освоения и повышения качества ос­воения, является актуальнейшей педагогической задачей и в спорте, и в профес­сионально-прикладной физической культуре. Таким образом, можно сделать сле­дующие выводы:

1. Существующие в настоящее время методики обучения комплексам ката, несмотря на внедрение федеральных стандартов вида спорта карате, в основном компилируют сложившуюся дальневосточную систему подготовки каратистов.
2. Были выявлены наиболее существенные и значимые для качественного обучения ката методологические подходы, факторы и условия организации и про­ведения процесса тренировки каратистов, к которым мы относим:
3. Сложившуюся последовательность выполнения специальных упражне­ний:
4. Удары и защитные действия, включающие три последовательных уровня:
5. начальный уровень - блок/удар;
6. средний уровень - освобождение от захватов, встречные удары и уходы;
7. высший уровень - методы воздействия на суставные сочленения и нерв­ные узлы, защита от ударов в жизненно важные центры, нанесение ударов в жиз­ненно важные центры, уходы и ведение ближнего боя; скрытые приёмы.
8. Выполнение ката в зеркальном отображении.
9. Упражнения на развития чувства ритма.
10. Тренировка сгруппированных технических комбинаций на основе прин­ципа «защита - атака» по предварительной договоренности.
11. Дыхательные упражнения, при использовании «классических» техниче­ских действий, с акцентом на пластичность, силу, чувство равновесия.
12. Выполнение упражнений при максимальном напряжении мышц; медлен­ное, сфокусированное дыхание; напряжение только «рабочих» групп мышц.
13. Выполнение элементов ката в обратном порядке (конец - начало) в соот­ветствии с логическим построением обратного порядка.
14. Дополнительные упражнения.

На всех этапах обучения особое внимание обращается на тренировку чувст­ва пространства и чувства ориентации, для чего выполнение движений проводит­ся вначале с открытыми глазами, затем с закрытыми.

1. Включение в тренировочный процесс сложных символических средств таких как: формы взаимоотношений; ритуальные поклоны; особые элементы тре­нировочной униформы и их цвета, отражающих ранг и статус единоборца; терми­нология; почитание возраста и старшинства; направленность на духовное совер­шенствование через телесную тренировку; что, в конечном счете, придает допол­нительную устойчивость и привлекательность педагогическому процессу обуче­ния каратистов.
2. Включение в олимпийскую программу соревнований по ката более 100 комплексов, потребовало поиска новых методических подходов, обеспечивающих ускорение процесса освоения новых комплексов ката, что привело к необходимо­сти использовать в спортивной подготовке метод интервальных повторений.

Результаты педагогического эксперимента по апробации методики обуче­ния ката, разработанной на основе этого метода, позволили выявить особенности динамики развития физических и психомоторных качеств каратистов, а также ди­намику уровня технической подготовленности, которая отражает степень обучен­ности ката.

1. Результаты сравнения экспериментальной и контрольной групп показал, что в процессе обучения каратистов ката на основе метода интервальных повто­рений, каратисты экспериментальной группы, начиная со второго года подготов­ки, существенно опережают в динамике развития психомоторных способностей (способность к дифференциации кинематических и динамических характеристик движения, и оперативной образной памяти) каратистов контрольной группы.

Результаты трехлетних выступлений каратистов, участвующих в экспери­менте, на соревнованиях различного уровня, убедительно доказали эффектив­ность применения метода интервальных повторений в обучении формальным уп­ражнениям в карате.

Практические рекомендации. Материалы исследования могут быть ис­пользованы в практике спортивной подготовки каратистов при обучении ката на основе интервального метода, в процессе подготовки тренерских кадров по спор­тивным единоборствам при чтении курсов лекций по педагогическим основам тренировки спортсменов-единоборцев.

Установленные особенности динамики развития физических и психомотор­ных качеств каратистов, а также динамика уровня освоенности ката, могут быть использованы для разработки модельных характеристик физической, психологи­ческой и технической подготовленности каратистов, которые могут стать основой для совершенствования федеральных стандартов по виду спорта карате (этапы начальной подготовки и специализации).

На основе полученных результатов были выявлены перспективы даль­нейших исследований. Конверсия интервального метода повторений при обуче­нии спортсменов, связанной с освоением значительного объема технических приемов и действий в других видах спорта. Разработка теории и методики приме­нения метода интервальных повторений: как средства развития психомоторных качеств и способностей в физическом воспитании и профессионально-прикладной физической подготовке; в процессе обучения и совершенствования ката в смеж­ных видах спортивных единоборств (всестилевое карате, восточное боевое еди­ноборство, киокусинкай, дзюдо, тхэквондо, ушу); в процессе обучения и совер­шенствования ката при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивным карате, пара-карате и сурдо-карате (спорт глухих).