

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**Академия национальной безопасности, обороны и правопорядка**  
**Уральский филиал**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ  
И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
В КЁКУСИН КАРАТЭ**

**Екатеринбург**  
**2006**

**Евгений Головихин  
Сергей Владимирович Степанов  
Теоретические и  
методические основы  
многолетней спортивной  
подготовки в кёкусин каратэ**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3956655](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3956655)  
Екатеринбург; 2006*

**Аннотация**

Монографический труд представляет первую в нашей стране учебно-образовательную программу развития личности через систему образовательно-тренировочного процесса в каратэ, разработанную для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих контактные ударные виды спортивных единоборств. В монографии представлены: исторические аспекты развития каратэ, здоровьеформирующие принципы физического воспитания в каратэ. Изложены цели и задачи деятельности спортивных школ и образовательной программы по этапам обучения, система

многолетней подготовки спортсменов в каратэ, а также ее формализованная модель, требования государственного образовательного стандарта, часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса на всех этапах активной спортивной деятельности. Методическая часть содержит организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, структуру и методы обучения в каратэ, двигательнo-координационные основы в каратэ, методические указания к организации учебно-тренировочного процесса, теоретический и практический материал. К каждому образовательному этапу изложены рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного процесса, с различными возрастными группами занимающихся. Отражены вопросы педагогического и врачебного контроля; восстановительные средства и мероприятия, а также инструкторская и судейская практики.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Об авторах                        | 5  |
| Пояснительная записка             | 7  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 43 |

**Евгений Васильевич  
Головихин, Сергей  
Владимирович Степанов  
Теоретические  
и методические  
основы многолетней  
спортивной подготовки  
в кёкусин каратэ**

**Об авторах**

**Авторы:**

Степанов Сергей Владимирович – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России, 5 дан кёкусин каратэ, заведующий кафедрой спортивных видов единоборств ИФКССиТ, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург

Головихин Евгений Васильевич – кандидат педагогиче-

ских наук, Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса, 4 дан каратэ шидокан, г. Ульяновск

**Рецензенты:**

Розенфельд А.С. – доктор биологических наук, профессор

Рапопорт Л.А. – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, мастер спорта, заведующий кафедрой управления физической культуры и спорта ИФКССиТ, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург

# Пояснительная записка

Монографический труд представляет первую в нашей стране учебно-образовательную программу развития личности через систему образовательно-тренировочного процесса в каратэ, разработанную для тренеров-преподавателей, инструкторов, педагогов, работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих контактные ударные виды спортивных единоборств.

В монографии представлены: исторические аспекты развития каратэ, здоровье-формирующие принципы физического воспитания в каратэ. Изложены цели и задачи деятельности спортивных школ и образовательной программы по этапам обучения, система многолетней подготовки спортсменов в каратэ, а также ее формализованная модель, требования государственного образовательного стандарта, часовая нагрузка и распределение содержания образовательного процесса на всех этапах активной спортивной деятельности. Методическая часть содержит организацию учебно-тренировочного процесса в спортивных школах, структуру и методы обучения в каратэ, двигательльно-координационные основы в каратэ, методические указания к организации учебно-тренировочного процесса, теоретический и практический материал. К каждому образовательному этапу изложены рекомендации по улучшению качества учебно-тренировочного про-

цесса, с различными возрастными группами занимающихся. Отражены вопросы педагогического и врачебного контроля; восстановительные средства и мероприятия, а также инструкторская и судейская практики.

Это второе издание программы переработанное и дополненное новыми материалами спортивной практики. Первое издание публиковалось в 2003 году Главным Управлением образования администрации Ульяновской области. Приказ № 294 от 04.04.2003 года. Программа по киккушин кан, кёкусинкай, Ашихара-каратэ, Ояма-каратэ, шинкиукушин, киукушинкай, нокдаун-каратэ для образовательных учреждений Российской Федерации составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, типовым положением об образовании детей – Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233, нормативными документами Министерства Образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Программа по каратэ для образовательных учреждений рассчитана на шесть этапов:

- 1 год обучения в спортивно оздоровительной группе (СОГ);
- 3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);
- 4 года обучения в учебно тренировочных группах (УТГ);
- 3 года обучения в группах спортивного совершенствования (ГСС);
- необходимое время в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ);
- занятия в группах здоровья (ГЗ).

В настоящее время сложное финансовое положение, сложившееся во многих государственных образовательных учреждениях спортивной направленности не всегда позволяет тренеру-преподавателю работать в полной мере своих возможностей, поэтому актуально привлечение любых категорий граждан для активных занятий каратэ в образовательные учреждения. При этом немаловажен фактор самоокупаемости деятельности тренера-преподавателя, особенно в государственном учреждении. Где ограничено количество ставок и рабочих часов для специалистов каратэ. Введение в уставную деятельность образовательных учреждений возможности проведения занятий с различными возрастными группами населения на самоокупаемости позволят значительно расширить сферу деятельности учреждения, привлечь дополнительных заинтересованных лиц в развитие ка-

## **Актуальность**

Спортивные поединки по каратэ последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педа-

гогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием каратэ как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ЦДТ, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

## **Цель и задачи образовательной программы по этапам обучения**

**Цель** – образовательного процесса СОГ – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта. Возраст занимающихся 6-17 лет.

### **Задачи:**

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

**Направленность образовательной программы для СОГ** – заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе. Возраст занимающихся 6-17 лет.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение выявлены необходимые условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. Рассмотрим основные из них:

## *Условия*

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских и попечительских советов.

**Проблемы**, влияющие на проведение образовательного процесса.

1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Возможные вредные привычки. Возможное употребление наркотиков, алкоголя и табака.
9. Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков.
10. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
11. Отсутствие положительного опыта занятий физической или спортивной деятельности.

12. Отсутствие, каких либо целей в жизни.

13. Отсутствие общественно полезных авторитетов.

14. Отсутствие денег для нормального существования.

Нет денег для нормального питания, проезда, соответствующей одежды по сезону.

15. Низкий уровень развития психологических качеств.

16. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.

17. Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.

18. Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.

19. Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими людьми.

20. Стереотип мышления о будущих занятиях единоборствами не соответствует действительности.

21. Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся.

22. Сравнение отношения спортивного коллектива к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует опреде-

лѐнная деятельность учеников. Учителя специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено познавательно-теоретическими, эстетическими, социальными, экономическими, политическими, гедонистическими, религиозными ценностями и отно-

шениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают критерии и пути выбора эмоционально приемлемых для себя ситуаций и проблем. Во-вторых, в диапазон этого выбора включаются всё более отдалённые от конкретных и сугубо личных для учеников ситуации и проблемы. В-третьих, по мере развития учащихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте образовательного процесса. Он не может начаться до осознания учителем характера и уровня способностей и имеющихся достижений детей, их сильных и слабых сторон, среды их общения и семейной обстановки, интересов и вкусов.

Впервые определено содержание образования на этапе СОГ.

**Педагогическая целесообразность СОГ** заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотнобразуются ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём

его протяжении.

**Основная цель занятий групп начальной подготовки** – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
4. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
5. Изучение базовой техники каратэ.

Возраст занимающихся 9 – 14 лет. Дети подросли, получили необходимые знания, умения, навыки. Внимание к заданиям тренера-преподавателя, стремление к физическому развитию, контакт и доверие к совместной педагогической деятельности воспитанника и педагога упрощают задачи образовательного процесса. Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои особенности и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время работы:

1. Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.

2. установление своего «Я» в коллективе сверстников.
3. слабое интеллектуальное спортивное мышление.
4. недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
5. недостаточный опыт управления своими эмоциями.
6. необходимость выработки психологии «победителя».
7. воспитание морально-волевых качеств.
8. недостаточный медицинский контроль за здоровьем занимающихся в связи с повышением объёма и интенсивности тренировочной нагрузки.
9. возрастной кризис подросткового возраста.
10. Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
11. Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
12. Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
13. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
14. участие в соревнованиях.
15. достаточно высокие требования к тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.
16. создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.

Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствовала контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовки. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развива-

ются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физических пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Что бы осуществить контроль за исполнением изучения приёмов спортсмены ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводились примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приё-

мы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же спортсменам предлагалось применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т. д.

**Основная цель занятий учебно-тренировочных групп** – направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

### **Задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии требованиями общества.
6. развитие психомоторных качеств.

Возраст занимающихся 12–15 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать

скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11–12 до 17–18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания – это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. Эти конфликты обычно бывают вызваны такими причинами:

- увеличение объема знаний и рост требований школьной программы;
- увеличение нагрузки в виде обязанностей по дому, по школе;
- высокая степень отождествления с группами ровесни-

ков;

- создание детской системы ценностей и ее трансформация в систему ценностей взрослого человека.

В коллективе любой результат, даже очень высокий – не самоцель. Главное – личность атлета. Педагогическую работу на третьем этапе необходимо осуществлять с учётом следующих проблем:

1. Необходимость профессиональной ориентации занимающихся.

2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом.

3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт.

4. Воспитание самодисциплины.

5. Создание обстановки в спортивной группе престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества.

6. В работе всегда давать понять ученикам, что они на виду.

7. Выбатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца.

8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений.

9. Учить воспитанников любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился за команду и команда, гордилась за тебя.

10. Оказывать всяческую помощь в решении всех возникающих вопросов: бытовых, спортивных, учебных и т. д.

11. Определить степень одарённости спортсменов.

12. Научить подопечных преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях.

13. Создать здоровой психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

Созданный спортивный коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растёт уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности воспитанников. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер должен все время ощущать эту разницу. Измене-

ния связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения.

Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия

Постоянно тренером выражается уверенность в работе, в жизни, во взаимоотношениях с людьми. Это для спортсмена дополнительный источник энергии. Оптимизм тренера всегда поддержит воспитанника.

В процессе освоения третьего этапа совместная работа тренера-преподавателя и воспитанника приобретает жизненную ценность. В беседах, в анализе соревновательных и тренировочных ситуаций постоянно отмечать значение спорта, спортивной специализации. Спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие. Воспитанники научились трудиться в спортивной секции, благодаря этому умеют учиться и умеют правильно распределить свой досуг.

Для этого периода жизни молодого человека обычно характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и

созревания обусловлен генетическими, половыми, социальными, климатическими и культурными факторами. В организме молодого человека начинают свою деятельность половые гормоны. Под их влиянием половые железы приступают к синтезу половых клеток (сперматозоидов и яйцеклеток), а человек обретает физическую способность к вступлению в половую жизнь (достигает половой зрелости) и продолжению рода (достижение репродуктивной зрелости). Однако, это показатель исключительно одного из элементов биологического созревания – половой и сексуальной зрелости. Процесс биологического созревания в целом заключается в изменении внешних параметров телосложения человека. Происходит резкое увеличение длины тела, которому сопутствует увеличение внутренних органов: легких, сердца, печени, почек. Биологическое созревание завершается тогда, когда все системы и органы полностью развиты (достижение телесной зрелости).

**Основная цель занятий групп спортивного совершенствования** – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Возраст занимающихся 16–22 года.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подго-

ТОВОК.

4. Развитие интеллектуальных качеств.

5. Совершенствование морально-волевых качеств.

6. Повышение базовых знаний научно-практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладыва-  
ют определённый психологический отпечаток на поведение.  
Рассмотрим вопросы и проблемы возникающие на четвёр-  
том этапе:

1. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки спортсмена.

2. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной техники.

3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.

4. Соблюдений режима дня.

5. Организационная и административная помощь и под-  
держка каждого спортсмена высокого класса со стороны об-  
разовательного учреждения.

6. Недостаточный объём выполнения общей физической  
и специальной физической подготовки.

7. Контроль за полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.

8. Регулярный медицинский контроль за состоянием ор-  
ганизма спортсмена.

9. Выработка устойчивой внутренней мотивации к спор-

тивной специализации.

10. Закрепление психических качеств чемпиона. Участие в соревнованиях с целью победить.

11. Разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

12. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.

Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участвовать не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать – команда сразу же замедляет свое движение вперед.

**Основная цель занятий групп высшего спортивного мастерства** – сохранение уровня работоспособности для достижения высокого стабильного спортивного результата. Включение в группы ВСМ – звание мастер спорта и выше.

### **Задачи:**

1. Поддержка высокого уровня физической работоспособности.

2. Совершенствование технико-тактической подготовки.

3. Совершенствование специальных психических чувств (чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство положения тела в пространстве и др.)

Спортивная жизнь каждого спортсмена предъявляет

определённые требования к образу жизни и поведению индивидуума. Рассмотрим основные проблемы возникающие на четвёртом этапе:

1. Постоянный возврат к технической подготовке, с целью совершенствования соревновательной тактики и техники.
  2. Возможная завышенная самооценка уровня подготовки.
  3. Профилактика травматизма и негативных последствий занятий спортом.
  4. Соблюдений режима дня.
  5. Организационная и административная помощь спортсмену со стороны заинтересованных лиц.
  6. Недостаточный объём выполнения общей физической и специальной физической подготовки.
  7. Контроль за полным восстановлением организма спортсмена после нагрузок и соревнований.
  8. Регулярный медицинский контроль за состоянием организма спортсмена.
  9. Разнообразии средств и методов спортивной тренировки.
  10. Выполнение требований тренера – преподавателя в ходе выполнения текущего учебно-тренировочного плана.
- Спортсмены высокого класса постоянно принимают участие в соревнованиях. Переход из юниоров в разряд взрослых спортсменов – это вечное соревнование: кто сильнее, упорнее, изобретательнее. И в этом конкурсе должны участ-

воват не только спортсмены, но и их наставники. Если же принцип конкуренции перестает действовать, то тренер и спортсмен сразу же замедляют свое движение вперед.

**Основная цель занятий групп здоровья – сохранение уровня работоспособности в обыденной жизни.**

### **Задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья.
2. Углубленное изучение основ оздоровительной тренировки.
3. Приобретение прикладных навыков самообороны на базе каратэ и других видов единоборств.
4. Поиск времени для занятий каратэ.
5. Соблюдение здорового образа жизни.
6. Содействие развитию каратэ.

Спортсмены оздоровительных групп занимаются для поддержки работоспособности и совершенствования двигательных навыков. В процессе занятий возникают следующие проблемы:

1. Занятия «для себя».
2. Нарушение режима дня.
3. Стрессовые ситуации связанные с семьёй, работой, социальной жизнью.
4. Недостаток времени для активных и систематических занятий спортом.

**Новизна** программы заключается в полном регламенте часов для развития физических качеств у ослабленных де-

тей. Отсутствие аналогичных программ по виду спорта каратэ. В программе введены схемы учёта физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия. Описаны индивидуальные особенности занимающихся.

### **Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта.**

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики каратэ. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по каратэ основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное разви-

тие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

### **Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для вос-

питания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной

тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, вы-

раженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листов, про-

ведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

**Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств.** Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

**Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека.** В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной де-

тельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин "качество" отображает двигательные возможности человека и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

***Физические качества** – это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности*

Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени – быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы – выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и медико-биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и воз-

растных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств – важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

**"Перенос" физических качеств.** В теории физического воспитания и спорта, медико-биологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки зрения изучения физических качеств человека, так и с точки зрения целенаправленного их развития в занятиях физическими упражнениями. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности человека.

В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть "переносом".

**Первый** состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между со-

бою. Так, на начальных этапах тренировки возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях.

При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию.

Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

**Второй** вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т. п.

**Третий** вид переноса – перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45 % переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продол-

жительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса.

Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специфических видах двигательной деятельности не существует. Именно этим обосновывается система специальной физической подготовки в спорте и профессионально-прикладном физическом воспитании.

**Характеристика понятия "методика".** Относительно развития двигательных качеств, понятие *"методика"* означает рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной педагогической задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий. Методика развития соответствующего физического качества

должна предусматривать по возможности точные указания относительно выполнения в определенной последовательности системы основных операций, которые способствуют положительному решению поставленной задачи.

**Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:**

**1. Постановка педагогической задачи .** На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

***Гибкость***– развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

***Быстрота***– развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.