

ЕВГЕНИЙ ГОЛОВИХИН
СЕРГЕЙ СТЕПАНОВ

**Организация и методика
обучения спортивным видам
единоборств**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Евгений Головихин

**Организация и методика
обучения спортивным видам
единоборств. Учебное пособие**

«Издательские решения»

Головихин Е. В.

Организация и методика обучения спортивным видам единоборств.
Учебное пособие / Е. В. Головихин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939148-3

Учебное пособие для студентов, тренеров-преподавателей, инструкторов, специалистов, работающих в сфере спортивного образования. Научное обоснование тренировочного процесса.

ISBN 978-5-44-939148-3

© Головихин Е. В.
© Издательские решения

Содержание

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ	7
канд. пед. наук, мастер спорта международного класса, 4 дан шидокан	8
ВВЕДЕНИЕ	9
КАРАТЭ, КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА	10
ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КАРАТЭ	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Организация и методика обучения спортивным видам единоборств Учебное пособие

Евгений Васильевич Головихин
Сергей Владимирович Степанов

© Евгений Васильевич Головихин, 2018

© Сергей Владимирович Степанов, 2018

ISBN 978-5-4493-9148-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Данное пособие предусматривает изучение студентами единоборств курса борьбы по разным направлениям: общая и специальная педагогика; общая и спортивная психология; теория и методика физической культуры и спорта; гигиена, физиология; практическое развитие общих и специальных физических качеств; изучение и совершенствование техники и тактики кёкусин каратэ; участие в соревнованиях; организацию учебно-тренировочного процесса и соревнований и т. д.

Учебное пособие предназначено для студентов институтов и слушателей факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических работников при подготовке студентов к практической работе в качестве преподавателей-тренеров по кёкусин каратэ (спортивный раздел), а также может использоваться преподавателями физической культуры вузов при подготовке студентов всех направлений и специальностей по федеральной дисциплине «Физическая культура».

Рецензенты: Рапопорт Л. А., зав. кафедрой управления физической культуры и спорта Института физической культуры, социального сервиса и туризма УГТУ-УПИ, проф., д-р пед. наук; Розенфельд А. С., профессор кафедры физического воспитания РГППУ, д-р биол. наук.

Печатается по решению Редакционно-издательского совета Уральского государственного горного университета

Министерство образования и науки Российской Федерации

Академия национальной безопасности, обороны и правопорядка Уральский филиал

ГОУ ВПО «Уральский государственный горный университет» Институт гражданской защиты



С. В. Степанов, Е. В. Головихин

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ

Допущено Учебно-методическим объединением по профессионально-педагогическому образованию

в качестве учебного пособия для студентов институтов

и слушателей факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических работников

Екатеринбург – 2018

Учебное издание

Сергей Владимирович СТЕПАНОВ,

д-р пед. наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России, 5 дан кёкусин каратэ

Евгений Васильевич ГОЛОВИХИН,

**канд. пед. наук, мастер спорта
международного класса, 4 дан шидокан
ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
СПОРТИВНЫМ ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ**

Учебное пособие

Редактор *Л. Н. Авдеева*

ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие предназначено для слушателей институтов и факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических работников при подготовке студентов к практической работе в качестве преподавателей-тренеров по кёкусин каратэ (спортивный раздел). Пособие предназначено для подготовки студентов к практической работе в качестве преподавателей-тренеров по кёкусин каратэ.

На лекциях студентам сообщаются основные теоретические сведения по разделам курса. На практических занятиях и семинарах студенты учатся излагать полученные знания по отдельным вопросам, осваивают методику преподавания и применения полученных знаний, осваивают и совершенствуют навыки выполнения основных и вспомогательных упражнений.

Учебная практика проводится с целью совершенствования профессионально-педагогических навыков и умений, необходимых для деятельности тренера по кёкусин каратэ. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики.

Решения воспитательных задач предусматривает воспитание качеств, присущих тренеру-преподавателю. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Контроль учебного процесса осуществляется в форме зачётных уроков, самостоятельных работ, рефератов, подготовки докладов, сдачи контрольных нормативов, которые позволяют оценить качество проведенной учебной работы, успехи и недостатки в уровне подготовленности будущих специалистов.

Научно-исследовательская работа студентами планируется по всем направлениям теории и методики, психологии, социологии, физиологии и биомеханики избранного вида спорта. Также обязательна соревновательная практика как метод совершенствования и развития студентов в профессиональной деятельности.

КАРАТЭ, КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Яркие образы бойцов, которые умело, мощно и эффективно демонстрируют приёмы атаки и защиты, находят выход из любых сложных ситуаций, расправляются с множеством врагов, борются за справедливость – обычно это первый стереотипный образ при слове КАРАТЭ. Средства массовой информации довольно специфично доносят до потребителя образы каратистов. На самом деле каратэ является древнейшей системой специализированных знаний, умений и навыков, которые в основном были накоплены эмпирическим путём. Более пяти столетий приобретался и обобщался опыт практической деятельности в каратэ. Отбиралось лучшее и наиболее эффективное и, несмотря на отсутствие теоретических обоснований в подготовке мастеров каратэ, результаты тренировок духа и тела были впечатляющие.

В настоящее время каратэ – популярнейший вид общественно-социальной деятельности, соединивший в себе здоровый образ жизни, спорт, профессионально-прикладные умения, философию. Возможности развития личности через систему занятий каратэ – неограниченны. Соответственно каратэ можно рассматривать как научную и учебную дисциплину, представляющую способ организации знаний о роли и месте каратэ на различных жизненных этапах личности, особенностях и общих закономерностях его функционального развития.

Объектом изучения каратэ являются физические, психические возможности и способности индивидуума, которые изменяются при систематическом воздействии средствами каратэ.

Предметом исследования выступают общие закономерности процесса занятиями каратэ. В каратэ можно выделить три направления, где проявляются эти закономерности: *профессионально-прикладное, спортивное, оздоровительное*.

Профессионально-прикладное направление включает в себя вопросы о причинах возникновения каратэ, его роли и месте как

социальной подсистемы в жизни человека и общества в настоящее время; соотношение каратэ с другими подсистемами (обучение, воспитание, трудовая деятельность); перспективах развития в связи с происходящими изменениями в жизни современного общества; поисками адаптированных форм обучений в соответствии с целями занятий каратэ; использование возможностей каратэ для формирования духовной культуры общества; формирование аспектов безопасности жизнедеятельности; практическое применение в экстремальных ситуациях.

В *спортивном* направлении изучаются общие основы спортивной тренировки, закономерности управления и развития каратэ (мотивация к самосовершенствованию, вид спорта, профессиональная деятельность тренеров-преподавателей, влияние спортивных занятий на здоровый образ жизни, прикладная направленность, развитие личности).

В *оздоровительном* направлении изучается влияние средств каратэ на процесс жизнедеятельности организма человека; оптимальный подбор упражнений для развития необходимых двигательных и координационных качеств; адаптационные процессы к физическим и психическим нагрузкам; направленное развитие черт характера и свойств личности; общее физическое развитие занимающихся; повышение работоспособности, жизнеспособности и уровня здоровья; долгосрочные программы постижения возможностей развития личности в духовном и физическом плане через занятия каратэ.

Основными задачи каратэ как учебной дисциплины является обобщение практического опыта, дидактическое описание развития предмета, осмысление сущности системы занятий,

вы- работка оптимальных способов управления и организации учеб- но-образовательного про- цесса, формирование здоровьесберега- ющих технологий.

Обязательно надо отметить специфическое влияние на за- нятия каратэ ряда наук: фило- софии, психологии, педагогики, ан- тропологии, акмеологии, социологии, физиологии, биохии, биомеханики. Их законы и закономерности напрямую влияют на процесс развития каратэ во всех его проявлениях.

ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КАРАТЭ

При внимательном изучении каратэ, как вида деятельности, возникает вопрос о том, что определило его появление, обеспечило высокий интерес и функционирование в настоящее время и будет способствовать развитию в будущем.

Феномен каратэ – необычайно многогранное, многосложное и многофункциональное явление, занимающее совершенно особое место в пространстве культуры современной цивилизации. Объективная и беспристрастная оценка его огромного созидательного потенциала, пока лишь частично и чаще всего стихийно реализуемого в жизни подавляющего меньшинства и неиспользуемого подавляющим большинством народонаселения нашей планеты, позволяет выделить главные признаки и сущности этой феноменальности и исключительности.

Во-первых, занятия каратэ и (или) близкими к нему по природе видами физической активности являются ничем незаменимым и невосполняемым способом организации естественного, природного балансируемого процесса поддержания гомеостаза, как жизненно необходимого условия формирования, сохранения и укрепления физического, духовного и нравственного здоровья человека.

Во-вторых, человеческие коммуникации, образующиеся в ходе занятий каратэ, становятся естественным и адекватным потребностям и возможностям личности стимулом ее социализации, формирования собственного стиля поведения в обществе, необходимых для достижения жизненного успеха ориентации, дерзости и ограничений.

В-третьих, мир каратэ, в целом, все в большей мере становится серьезным фактором и постоянно усиливающимся стимулом формирования общечеловеческих ценностей культуры современной цивилизации в самых разнообразных ее компонентах: от общей культуры жизнедеятельности до многочисленных сто-

рон жизни социума, включая науку, искусство, бизнес, политику, информацию, человеческие эмоции, этику, право и др.

В настоящее время каратэ является составной частью общей культуры и относится к боевым искусствам. Целостность и многообразие социальной жизни определяется взаимосвязями подсистем, где одна из таких подсистем – деятельность и занятия каратэ.

История единоборств насчитывает тысячелетия. Каратэ, по всей вероятности, не могло бы просуществовать столь долго, если бы не было чем-то большим, чем комплекс приемов борьбы. Его жизнеспособность и всеобщее уважение к нему возникают из органического слияния формальных приемов с более глубоко лежащим духовным смыслом приемов как средства саморазвития и самоутверждения в самом высоком значении, как путь и средство совершенствования характера и развития личности.

С давних времён, когда людям приходилось выживать в экстремальных условиях, приёмы единоборств имели только практическое прикладное значение. Их успешное применение обеспечивало победу в смертельной схватке. С развитием производительных сил изменялись экономические основы общества. Войны приобрели другой характер. Но потребность в подготовке физически развитых, мужественных, смелых, дисциплинированных бойцов только возросла. И в их подготовке система единоборств сыграла огромную роль. Вспомним примеры развития государств: Спарта, Рим, Византия, Англия, Франция, Китай, Монголия, Япония и др.

Из истории единоборств известно, древние греки одни из первых ввели приемы единоборств в спортивные состязания и назвали их – панкратион. Придав статус общественной зна-

чимо- сти победам и победителям в панкратионе, единоборства стали достоянием общества и прочно вошли в его культуру, как культуру нации.

С тех пор единоборства, в том числе и каратэ, являются достоянием общества и частью его культуры.

Как пишет основатель каратэ кёкусин, знаменитый Ма- сутацу Ояма: «Каратэ – безоружная схватка, а мы довольно да-

леко продвинулись от той войны, когда народы вели войны без оружия. В сражении каратэ – слабая замена оружию, даже посо- ху или стреле. Окончательная цель каратэ – скорее развитие лучших качеств человеческого характера, чем простое развитие силы людей для противостояния физическим врагам. Но каратэ, конечно, вырабатывает преданность, храбрость и другие каче- ства, свойственные воинам».

При анализе влияния условий жизни общества на каратэ возникают несколько групп факторов: общекультурные и соци- ально-экономические условия; личностные факторы; националь- ные, географические и климатические условия регионов; бюджет времени населения.

Общекультурные факторы. Общественно значимые цен- ности и менталитет каждой нации и народа откладывает свой от- печаток на каратэ, как вид общекультурной деятельности. Любой стиль каратэ запатентован и является частной собственностью. Международные требования стиля кёкусинкай определены спе- циальными нормативными требованиями. Язык общих стиливых движений понятен каждому каратисту. Но отношение к каратэ в каждой стране своё. Идеология и политика разных стран накладывает свои отпечатки на развитие любой спортивной деятель- ности. В СССР был период запрета на занятия каратэ с админи- стративной и уголовной ответственностью. Культура накладыва- ет отпечаток на занятия и их восприятие общественностью. Уро- вень культуры определяет ценности и приоритеты разви- тия того или иного вида спорта. В некоторых странах каратэ развивается при помощи обще- ственных организаций и частных структур, без поддержки государства.

В России с 1991 года каратэ введено в государственные программы физического воспи- тания населения и включено в единую Всероссийскую классификацию как вид спорта.

В 2005 году в целях улучшения качества работы и оказания государственной поддержки был создан Российский союз бое- вых искусств, который объединил наиболее популярные бое- вые искусства. Главная цель РСБИ объединение и государственная поддержка всех боевых искусств России. В их число вошли все

известные стили каратэ, которые до этого развивались специ- фично, самостоятельно адаптировались к выживанию в трудных экономических условиях, на полном хозрасчёте финансово- хозяйственной деятельности каждой организации или федера- ции.

Социально-экономические факторы. Несомненно, усло- вия и качество жизни ска- зываются на жизнедеятельности лично- сти. В настоящее время большинство Всероссийских федераций каратэ являются общественными организациями и функциони- руют на полном хозрасчёте. Обычно работает такая система фи- нансового обеспечения общественных органи- заций, федераций каратэ. Всероссийская общественная организация регистрирует- ся Министерством юстиции России при наличии в ней более 40 регионов РФ. Каждый регион еже- годно вносит членские взносы и другие формы оплаты за участие в календарных мероприятиях федерации (соревнованиях, сборах, семинарах). Экономические возможности регионов Рос- сии разные, так же как их спортивный потенциал. На соревнованиях ярко проявляются уровни развития регионов.

В России существующая классификация предусматривает наличие спортивных разря- дов и званий. Международная класси- фикация предусматривает поясную систему отличий и достиже- ний каратэ. Такие понятия как чёрный пояс, первый дан, сенсей понятны для узкого круга лиц. А звания мастер спорта, заслу- женный тренер, специалист с высшим физкультур- ным образова- нием воспринимают все государственные образовательные структуры. Закон

о физической культуре и спорту РФ (ст. 28) гласит о том, что занятия спортивной направленности могут проводить специалисты, имеющие специальное физкультурное среднее или высшее образование. На практике этот закон выполняется только в государственных органах. В частных или общественных спортивных организациях, развивающих каратэ, часто работают лица, не имеющие специального физкультурного образования.

Каратэ как вид спорта не требует больших материальных затрат. Изучением приёмов можно заниматься в любых спортив-

ных залах, площадках, парковых зонах и других общественных местах. Особенно на начальных ступенях изучения каратэ. Дальнейшая спортивная специализация, участие в соревнованиях, в учебно-тренировочных сборах требует дополнительных финансовых затрат. Оснащённость спортивных залов качественным инвентарём и снарядами эффективно способствует росту спортивного результата.

У каратэ есть своя положительная особенность, способствующая росту популярности. Это технический уровень занимающихся. Для его повышения необходимы усилия личного труда и свободное время. Повышать свой технический уровень может каждый, но не каждый может успешно выступать в соревнованиях. Форма повышения технического уровня – это сдача норм по поясной квалификации.

Быстрое развитие каратэ в России объясняется следующим:

– технические действия в каратэ необычны и зрелищны;

– подготовка спортсменов является многоплановой, в физическом смысле развиваются все группы мышц;

– оздоровительные возможности каратэ многофункциональны и способствуют профилактике различных заболеваний;

– особенности образовательного процесса в каратэ позволяют успешно осваивать технические навыки различными категориями людей, независимо от возраста;

– перспектива личностного роста через занятия каратэ с каждым годом растёт, так как искусство ведения поединка всегда может только совершенствоваться, поэтому возраст не имеет значения;

– диапазон движений в каратэ чрезвычайно велик, новизна и разнообразие гарантируют высокую заинтересованность занимающихся;

– разнообразие видов (ката, кумитэ, тэми-шивари) позволяет заниматься каратэ людям с различными физическими данными и психическими возможностями;

– прикладные возможности каратэ в области самообороны стали доступны различным категориям граждан.

Отрицательные стороны существующих стилей каратэ – это отсутствие единого соревнования для всех желающих. Принцип спортивности для всех стремящихся попробовать свои силы в соревнованиях по каратэ, как в других видах спорта, отсутствует. Каждая федерация имеет свой календарный план. Несмотря на схожие правила соревнований (все федерации кёкусинкай, Ашихара-каратэ, Ояма-каратэ и др.) до сих пор в регионах нет общей спортивной практики отбора на соревнования всех желающих, как в других видах спорта. Соревнования проводятся внутри федерации без дальнейшей перспективы участия в соревнованиях высшего уровня для спортсменов, не входящих в состав данной организации. Применение практики единых стартов для всех желающих значительно повысит конкуренцию среди участников и, как следствие, уровень мероприятия и спортивного результата.

Влияние личностных факторов. Вся деятельность по изучению каратэ сводится к влиянию на личность. Доказано, что каждому человеку важна успешная деятельность, где наблюдается положительная динамика развития всех его возможностей и способностей: анатомических, физиологических, психических и социальных.

Каратэ – это больше чем спорт. Система ценностей и традиций позволяют эффективно воспитывать и развивать не только физические качества, но и внутреннее содержание каждого спортсмена.

Путь ученика школы кёкусинкай начинается с высокой дисциплины, напряженных тренировок и воспитания нравственно-духовных качеств. Своеобразная духовная клятва, разработанная центром Международной организации кёкусинкай, включает в себя семь заповедей, которые определяют путь достижения физического совершенства и духовной стойкости.

В тренировочной программе начинающих каратистов эти заповеди звучали следующим образом:

«1. Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого и непоколебимого духа.

– Мы будем твердо следовать истинному смыслу избранный пути, чтобы наши чувства были всегда наготове.

– С истинным упорством мы будем стремиться к самоутверждению в искусстве каратэ.

– Мы будем неукоснительно соблюдать правила этикета, уважения старших и воздержания от насилия. Мы никогда не нападём первыми, но всегда готовы к защите от нападения доступными средствами, разрешенными каратисту.

– Мы будем строго следовать заповедям наших высоких наставников и никогда не забудем истинной добродетели – скромности.

– Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая желаний зла и насилия.

– Всю нашу жизнь через постижение каратэ мы будем стремиться выполнить истинное назначение пути Кёкусинкай».

В этих заповедях постоянно проводится мысль о воздержании от насилия. В ситуации самозащиты, когда неожиданное нападение нарушает гармонию духа и тела каратиста, он, совершая возмездие в соответствии с мерой возмущения его покоя, действует без каких-либо эгоистических побуждений. Каратист восстанавливает обретенную им гармонию духа и тела, нарушенную неспровоцированным вмешательством извне.

Принцип воздержания от насилия связан с этикой социального поведения, нравственным кодексом, установленным в системе каратэ. Эти принципы социального поведения, выработанные жесткой системой классической тренировки и жизнедеятельности мастеров высокого класса в начальной подготовке каратистов, основной задачей которой является физическое и духовное совершенствование при сохранении и наращивании потенциальных резервов здоровья.

Каратэ в целом как вид восточного единоборства в настоящее время утвердился в качестве одной из самых надежных систем самозащиты. По преобладающей технике и тактическим особенностям каратэ развивается как антипод одному из древнейших видов борьбы – джиу-джитсу (наш аналог этой системы

– традиционное самбо). Преимущественно ударная техника является более простой и доступной, чем, например, захватно-бросковые приемы, требующие для своего исполнения длительной подготовки. В применении приемов каратэ меньшее значение имеют преимущества противника – вес, рост, что при недостатке мастерства в выполнении захватов, бросков, удержаний может стать для бойца серьезным препятствием. Высокая скорость ведения боя

в каратэ, стремительность перемещений, уходов, смены дистанции позволяют эффективно противостоять нескольким противникам, быстро пресекать опасные действия и решительно перехватывать инициативу. Существенно и то, что, закаляя все тело и превращая его в оружие, каратэ позволяет естественным образом расширять возможности бойца за счет использования различных предметов и холодного оружия, как бы продолжающих и укрепляющих человеческое тело.

Ударно-защитная техника, выполняемая голыми руками, взаимосвязана с той, в которой используются различные предметы.

Из психологии ясно, что поведение человека определяется его потребностями. *Потребности – осознанные или неосознанные побудители к действию.*

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.