

ОСОБЕННОСТИ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ СРЕДСТВАМ КАРАТЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА¹

А. С. Филаткин², Г. И. Дерябина³, В. Л. Лернер³

²Детско-юношеская спортивная школа единоборств № 3, Тамбов, Россия

³Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина, Тамбов, Россия

Рассмотрены особенности этапов обучения средствам карате детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. Предложено и обосновано содержание этапов методики обучения средствам карате детей младшего школьного возраста с нарушением слуха.

Ключевые слова: координационные способности, дети младшего школьного возраста с нарушением слуха, карате, средства карате.

Актуальность. Развитие координационных способностей у детей с нарушением слуха является важной составляющей единого процесса их физического и интеллектуального развития и рассматривается как базис, формирующий фонд новых двигательных умений и навыков, как предпосылка и основа успешного развития других физических способностей и социальной адаптации в целом.

Поскольку координационные способности представляют собой совокупность множества освоенных двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность, и являются весьма сложными по своей структуре и содержанию, современный подход к их развитию требует применения целого комплекса методик и приёмов в рамках общего образовательного и воспитательного процесса.

Целью исследования является разработка методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха средствами адаптивного карате.

Адаптивное карате — один из наиболее действенных способов развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха, так как обладает широким арсеналом средств для развития всех видов координационных способностей. Согласно физиологической характеристике видов спорта адаптивное карате является нестандартной, ситу-

ативной, реализуемой в условиях дефицита времени спортивной деятельностью, и при этом карате является популярным видом спортивных занятий для детей любого возраста [3]. Данный вид спорта не требует значительных материальных затрат для организации и проведения занятий, положительно влияет на формирование социально значимых психологических свойств личности. Занятия на татами упорядочивают поведенческие реакции, вырабатывают самодисциплину, собранность, воспитывают трудолюбие, преодоление чувства страха, формируют навыки как коллективного взаимодействия, так и индивидуальные атакующие и защитные навыки [1].

Рассмотрим особенности обучения карате детей с нарушением слуха. Процесс обучения предлагаем разделить на 2 этапа. Первый этап называется предварительным. Для детей с нарушением слуха он имеет особое значение и длится минимум 2 года. За это время дети обретают следующие навыки: у них улучшается общее физическое состояние (в особенности работа мышц и суставов) и работа дыхательной системы, формируется мотивация к физическим занятиям, происходит социализация (дети учатся работать в команде и повышают свою дисциплинированность). Второй этап называется основным. На данном этапе дети обучаются техническим и тактическим действиям, при этом особое внимание уделяется улучшению общефизического состояния, скоростных качеств, повышению уровня выносливости и развитию координационных способностей в целом [1].

Данные этапы могут реализовываться с помощью следующих средств карате:

¹«Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и субъекта РФ (Тамбовская область) в рамках научного проекта № 18-413-680003 р_а «Разработка теоретико-методических основ развития координационных способностей у детей с нарушениями слуха средствами карате».

- освоение пространства татами и дистанции с соперником;
- обучение подводящим упражнениям и базовой техникой карате;
- использование игровых упражнений для улучшения координационных способностей и физического состояния в целом.

При обучении карате детей с нарушениями слуха могут использоваться следующие приёмы и методы:

- наглядные (демонстрация упражнений на личном примере и применение наглядной модели, которые бы задействовали физическую и образную память ребёнка);
- словесные (использование невербальной коммуникации, инструкций, оценки для выявления ошибок и неточностей в выполнении упражнений; проговаривание названий ударных и блокирующих техник);
- звуковые (свисток, хлопок);
- практические (использование подводящих упражнений, коррекция ошибок и их последующее исправление) [2].

В рамках данного исследования разработана и в настоящее время апробируется методика обучения средствам карате детей с нарушением слуха.

Проведение занятий осуществляется во внеурочной форме обучения 2 раза в неделю по 50–60 мин, из которых 10–15 мин отводится на развитие скоростно-силовых качеств, а 40–45 мин — на коррекцию координационных способностей.

Единая программа традиционного карате подразумевает изучение ударных и блокирующих техник по блокам в зависимости от степени аттестованности тренирующегося (от 10-го до 1-го кю).

Материал должен быть представлен в двух разделах: «Основы знаний о восточных единоборствах с элементами ударно-блокирующей техники» и «Практическое применение полученных умений и знаний». В первом разделе даётся материал, способствующий расширению знаний ребёнка о карате: объясняются правила поведения на татами и во время тренировочного процесса в целом, даются азы ведения боя, основные ударные и блокирующие техники, корректируются допущенные ошибки. На данном этапе важно привить ребёнку любовь к восточным единоборствам и ознакомить со всеми тонкостями данной культуры, которая впоследствии поможет им в процессе социализации и в будущей жизни. При успешном усвоении полученных знаний ребёнок не только получает

новые умения и познаёт карате, но и улучшает свои способности ориентироваться в пространстве, то есть координационные способности.

Во втором разделе происходит практическое применение полученных ранее знаний: во время тренировочного процесса дети принимают участие в двух видах официальных состязаний карате — ката и кумите. Ката подразумевает демонстрацию ударно-блокирующих техник, в то время как кумите рассчитано на проверку данных техник в спарринге.

На занятиях по карате в каждом блоке решаются задачи координационного и образовательного характера. В подготовительной части (10–15 мин) занятие начинается с построения группы и приветствия сидя (дза-рэй). Затем переходят к разминке. В этой части дети постепенно включаются в работу и готовятся к нагрузкам, которые им предстоят на занятии. Во время активной разминки проводится двигательная настройка на оптимальную психологическую работу, для чего используется медленный бег, общеразвивающие и специальные упражнения.

В рамках основной части занятия (40–45 мин) изучается техника карате и решается ряд задач: изучение основ ударной и блокирующей техники (прямой удар рукой ой-цуки); блокирующая техника от удара ой-цуки (верхний блок аге-уке, средний блок сото-уке). При этом сначала изучается сложная техника (композиция ударов и блоков делится на отдельные элементы, каждый из которых отрабатывается 10–15 раз, потом они соединяются в единую композицию и отрабатываются до полного автоматизма), затем комплексом упражнений решаются задачи по развитию и совершенствованию физических качеств, таких как сила, скорость, ловкость, гибкость, координация и выносливость. Ближе к концу основной части проводится изучение стоек в общем виде и выполняются подводящие упражнения к следующему занятию.

В заключительной части (5 мин) необходимо привести организм занимающихся в нормальное, послерабочее состояние. Постепенно снижается уровень нагрузки, выполняются упражнения на восстановление дыхания и общее расслабление организма. Проводятся упражнения на гибкость и растяжку, во время упражнений даётся домашнее задание и подводятся итоги занятия. После чего принимается ритуальная позиция сидя на коленях (дза-дзэн) для прощания (дза-рэй).

Программа обучения восточному единоборству карате, согласно аттестационной программе, реализуется последовательно. На каждом занятии дети обучаются одному-двум блокам и перемещениям в стойке, которые разбирались и отрабатывались по отдельным элементам и в общем виде, объяснялась цель изучения данного упражнения и структура его выполнения.

Экспериментальная методика, рассчитанная на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением слуха, включает четыре уровня подготовки.

Первый уровень подготовки — сентябрь—октябрь. В начале этого этапа определялась физическая подготовленность ребёнка, его работоспособность, развитие способности ориентироваться в пространстве, быстрота реагирования, а также способность к согласованию движений.

На первых занятиях карате особое внимание уделяется ознакомлению с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях. Кроме того, дети обучались дисциплине и уважению к старшим. При обучении стойкам, передвижениям, отдельным техническим действиям (ударам и блокам) применялся анаэробный режим. В дальнейшем применяется как смешанный, так и чисто анаэробный режим распределения нагрузок. Изучается и используется повторение ударов руками и ногами и блоки руками в количестве 10–20 раз на каждый блок и удар. Интенсивность отработки техники с максимальной скоростью должна составлять 65–70 % от предельно возможной. Быстрые и медленные части упражнений чередуются между собой, чтобы ребёнок имел возможность восстановить дыхание и прийти в нормальную физическую форму.

Этот уровень подготовки отличается большим объёмом получаемого учебного материала и высокой интенсивностью занятий. Главный акцент занятий сфокусирован на изучении правильной техники выполнения упражнения и формировании базовых умений. В фокусе внимания также находится психологический настрой ребёнка, который ориентирован на развитие интереса к освоению карате, на воспитание волевых качеств и становление характера, а также на развитие мотивации ребёнка и стремление к самодисциплине.

На втором уровне подготовки (ноябрь—декабрь) осуществляется совершенствование и улучшение достигнутого уровня двигательных качеств, координационных способностей, в частности, и обще-

физического состояния организма ребёнка. В этот период степень нагрузки увеличивается за счёт повышения интенсивности. Большая доля учебного времени отводится на отработку техники в движении.

Технические действия (блоки и удары) соединяются в комбинации, включающие два-три движения:

а) дзенкуцу-дачи: аге-уке гьяку дзуки, гедан-барай гьяку дзуки, сото-уке гьяку дзуки, учи-уке гьяку дзуки (отрабатывание четырёх блоков с ударами);

б) кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, маваши-гери дзедан (отрабатывание комбинации, состоящей из двух ударов руками и одного — ногой).

То есть отдельные удары перешли в связки, которые выполняются в полную силу 15–20 раз.

Третий уровень подготовки (январь—март) должен быть нацелен на закрепление пройденных техник и изученных упражнений, на увеличение выносливости и улучшение координации в пространстве. В основном применяются связки на развитие скоростно-силовых качеств и качеств силовой выносливости, выполняемые в спарринге (быстрый старт из стойки, старт из положения полуприседа). Также выполняется и отрабатывается ката (комплекс формальных упражнений, состоящих обычно из 20–40 технических блоков и ударов), выполняемое в разных видах:

1) один счёт — одно движение (1 раз);

2) один счёт — 2–3 движения (комбинация 2 раза);

3) самостоятельное выполнение (3 раза, между выполнением 1-м и 2-м ката отдых — 10–15 с, между 2-м и 3-м — 30–40 с).

На данном этапе особо акцентируется внимание на интенсивности нагрузки и малом объёме выполняемых упражнений, которые бы смогли привести к улучшению координационных и физических способностей. Дети получают навыки работы в парах, получают новые оценочные характеристики различных ударов на «ваза-ари» и «иппон» (оценки за удары), а также нарушения по трём линиям «мубоби», «дзегай», «хансоку» и умение контролировать свою технику ногами и руками. Формируются навыки применения технических действий в парах.

На заключительном уровне подготовки (апрель—май) дети выполняют максимальный объём работ в анаэробном режиме. Данный уровень характеризуется подведением общих итогов обучения:



Этапы обучения средствам карате детей младшего школьного возраста с нарушением слуха

проводится аттестационная программа, чтобы присудить детям определённую квалификацию (пояс). Результаты ката отражают улучшение координационных способностей детей — это отслеживается в высокой динамике движений и чёткости ориентации в пространстве.

Более наглядно все этапы обучения представлены на рисунке.

Таким образом, проведённое исследование позволило разработать методику обучения средствам карате детей младшего школьного возраста с целью повышения эффективности процесса развития координационных способностей у данного контингента детей.

Поступила в редакцию 6 августа 2018 г.

Для цитирования: Филаткин, А. С. Особенности этапов обучения средствам карате детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха / А. С. Филаткин, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 3. — С. 33–37.

Сведения об авторах

Филаткин Алексей Сергеевич — тренер-преподаватель, детско-юношеская школа единоборств № 3. Тамбов, Россия. philatkin@yandex.ru

Список литературы

1. Дерябина, Г. И. Адаптивное карате как средство развития координационных способностей у детей 8–10 лет с нарушением слуха / Г. И. Дерябина, А. С. Филаткин, С. А. Калмыков // Культура физ. и здоровье. — 2018. — № 1 (65) — С. 132–136.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. : в 2 т. Т. 1 : Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М. : Совет. спорт, 2003. — 448 с.
3. Фарфель, В. С. Классификация движений в спорте / В. С. Фарфель // Теория и практика физ. культуры. — 1970. — № 11. — С. 4–7.

Дерябина Галина Ивановна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. dergal@yandex.ru

Лернер Виктория Леонидовна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина. Тамбов, Россия. vikun69@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 3, pp. 33–37.

Peculiarities of Training Stages of Karate Means for Children of Junior School Age with Hearing Impairment

A.S. Filatkin^{1a}, G.I. Deryabina^{2b}, V.L. Lerner^{2c}

¹Children's and Youth Sports School of Martial Arts no. 3, Tambov, Russia

²Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russia, Tambov. vikun69@yandex.ru

^aphilatkin@yandex.ru; ^bdergal@yandex.ru; ^cdergal@yandex.ru,

Peculiarities of training stages of karate means for children of junior school age with hearing impairment are examined in the article. The stage content of training technique of karate means for children of junior school age with hearing impairment is presented and corroborated.

Keywords: *coordination abilities, children of junior school age with hearing impairment, karate, karate means.*

References

1. Deryabina G.I., Filatkin A.S., Kalmykov S.A. Adaptive karate as a means of development of coordination abilities in children of 8–10 years with hearing impairment. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'ye* [Physical Culture and Health], 2018, no. 1 (65), pp. 132–136. (In Russ.).

2. *Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury* [Theory and organization of adaptive physical culture]. Moscow, 2003. 448 p. (In Russ.).

3. Farfel' B.C. Klassifikatsiya dvizheniy v sporte [Classification of movements in sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1970, no. 11, pp. 4–7. (In Russ.).