

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**КАФЕДРА ФЕХТУВАННЯ, БОКСУ ТА НАЦІОНАЛЬНИХ
ОДНОБОРСТВ**

**ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ В
КАРАТЕ**

Лекція з навчальної дисципліни ТіМОВС-СПВ

для студентів 1 курсу спеціалізації «Карате»

Підготував: ст.викл. Богдан І.О.

© Богдан І. О.

План.

1. Основні поняття та зміст методики навчання техніки.
2. Принципи, задачі, методи та засоби навчання спортивної техніки.
3. Види занять. Структура учбово-тренувального заняття.
4. Організаційно-методичні форми спеціальних вправ навчання спортивної техніки.
5. Технологія методики навчання спортивної техніки.
6. Засоби оптимізації навчання спортивної техніки.

Рекомендована література

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 1985.
2. Мазниченко В.Д. Обучение движениям (двигательным действиям). Теория и методика физического воспитания. Учебник для инфизов, т.1. Под общ. ред. Матвеева Л.П. и Новикова А.Д. М., ФиС, 1976, с.141-168.
3. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. Киев, “Здоров’я”, 1986, с.53-127.
4. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. М., “Советский спорт”, 1992.
5. Сладков Е.Д. Основы техники фехтования. Киев, “Здоров’я”, 1989, с.96-137.

1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЗМІСТ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ

Навчання в теорії і методиці фізичного виховання - цілеспрямований педагогічний процес, в якому на підставі постійних вправ та корекцій відбувається передання, засвоєння і удосконалення знань, умінь та навичків специфічної рухової діяльності, світогляду та норм поведінки у суспільстві.

Виходячи з цього, навчання складається із трьох взаємопов'язаних частин - навчання техніки, специфічним положенням та рухам у різних видах спорту, руховим можливостям (сила, швидкість, витривалість тощо), виховання норм поведінки в суспільстві та світогляду спортсменів.

Навчання передбачає постанову різних цілей та відповідну мотивацію поведінки спортсменів у прагненні їх досягнути.

Мотивація (спонукання), із біологічної точки зору - активний стан мозкових структур, спонукаючих здійснювати роботу (рухи), спрямованих для задоволення потреб особи.

Мотив поведінки, із точки зору психологів, це те, що спонукає спортсменів до дії, за ради чого ці дії повинні бути виконані.

Навчання спортивної техніки в різних видах спорту, тренери повинні переконати учнів в тому, що це повинно бути зроблено так, а не інакше. Спортсмени повинні бути утягнуті в процес навчання та нести відповідальність за якість виконання завдань. В наслідок чого, мотиви навчання техніки повинні бути для спортсменів головними, а сам процес навчання - активним та свідомим.

Вивчення спортивної техніки та тактики займають головне місце в методиці навчання різних видів спорту. І це не є випадковим. Техніка - єдиний засіб реалізації рухових та тактичних завдань, проявів рухових можливостей, самоствердження спортсменів у досягненні спортивних успіхів. Навчання та удосконалення спортивної техніки і тактики, розвиток рухових можливостей,

виховання рис особи та світогляду - послідовні ступені педагогічного процесу навчання, тісно пов'язаних з багаторічною спортивною підготовкою

Визначення мети і цілей, мотивація поведінки, постанова рухових завдань, створення "відображеного образу" техніки та перетворення його у "ідеомоторний образ", побудова техніки та постійне удосконалення її у різних вправах, суб'єктивна (об'єктивна) оцінка (самооцінка) техніки, відповідні корекції у завдання та виконання вправ - основний зміст методики навчання спортивної техніки.

2. ПРИНЦИПИ, ЗАДАЧІ, МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ

В методиці навчання спортивної техніки використовуються принципи дидактики (загальнопедагогічні) та принципи фізичного виховання.

До перших відносяться принципи - науковості, виховуючого навчання і розвитку, свідомості і активності, наглядності, доступності і індивідуалізації, систематичності і послідовності, міцності.

До принципів фізичного виховання відносяться принципи - всебічного і гармонійного розвитку особистості, зв'язку із трудовою ті військовою діяльністю, оздоровчої спрямованості фізичної культури та спорту.

В теорії та методиці навчання розглядають наступні задачі:

- загальні задачі (розраховані на багато років, які відображують комплексний підхід у досягненні мети);
- конкретні (вирішуються в кожному учбово-тренувальному заняття або змаганні);
- приватні педагогічні задачі (відображують послідовність та зміст навчання конкретної техніки положень або рухів).

До загальних задач відносять наступні:

1. Оволодіти спеціальними знаннями теорії і методики обраних видів спорту та суміжних дисциплін (для розвитку та удосконалення розумових процесів і загальної ерудиції).
2. Оволодіти технікою і тактикою обраного виду спорту.
3. Зміцнити здоров'я спортсменів, покращити функціональний стан їх організму, удосконалювати рухові (фізичні) можливості (силу, швидкість, витривалість, спритність тощо).
4. Виховувати у спортсменів світогляд громадянина своєї держави, розвинути необхідні риси особи - мужність і сміливість, цілеспрямованість та наполегливість у досягненні мети, доброзичливість до людей та вміння постояти за честь своєї команди тощо.

Перелічені задачі взаємопов'язані і складають єдине ціле у багаторічному процесі навчання. Ігнорування рішення одної з них роблять процес навчання неповноцінним.

Методи та засоби навчання. Під методами, які застосовуються в учбово-тренувальному процесі слід розуміти засоби взаємодії тренера (викладача) з учнями, які допомагають спортсменам оволодіти знаннями, спеціальними вміннями та навичками, розвивати необхідні рухові та психічні якості, виховання етичних норм поведінки та світогляду.

В педагогіці спорту “засоби” і “методи” розглядають як єдине ціле (А.А.Тер-Ованесян, 1992). Поняття “засіб” відповідає на питання “що”, “метод” - на питання “як”.

До засобів відносяться, перш за все, рухові дії у формі спортивних та гімнастичних вправ, а також рухливих ігор. Крім цього, до них слід віднести різні засоби передачі інформації (слово, демонстрація тощо) До допоміжних засобів відносять різні прилади і конструкції.

Методи навчання умовно поділяють на три групи:

- *словесні* (розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз та обговорення, вказівки та зауваження, оцінка техніки, команди);

- *наочні методи* (демонстрація спортивної техніки - шляхом безпосередньої наочності та шляхом використання ілюстративних матеріалів. Безпосередня наочність поділяється на: реальний, умовний та дзеркальний покази. Використовують також методи простої та складної “термінової” інформації (В.С.Фарфель);
- *практичні методи* (методи вправ).

Метод вправ має такі різновиди: суворої регламентації, ігровий та змагальний.

Метод вправ суворої регламентації - передбачають чітку регламентацію обсягу та інтенсивності навантажень, обсягу та характеру відпочинку. Розрізняють дві групи розподілів методу суворої регламентації - безперервний і перервний. В свою чергу перервний метод тренування поділяють на - повторні і інтервальні.

Ігровий метод. Ігровий метод вправ позитивно впливає на виховання ініціативності, сміливості, самостійності, а в сукупності з методом суворої регламентації виховує наполегливість і рішучість, впевненість в досягненні мети.

Змагальний метод. Для навчання спортивної техніки, крім видів і різновидів вправ цей метод використовує також допоміжні види вправ:

- * вправи з безпосередньою фізичною допомогою;
- * вправи в обидва боки;
- * вправи з уявленням рухів (“ідеомоторний” метод);
- * вправи з імітацією рухів.

4. ВИДИ ЗАНЯТЬ. СТРУКТУРА УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

В методиці навчання спортивної техніки розглядають слідуючі організаційно-методичні форми занять: групові, індивідуальні та самостійні. Перша форма організації учнів може включати елементи двох інших. Заняття індивідуального навчання обов'язково передбачає самостійну роботу спортсменів. Самостійні заняття спортсменів ґрунтуються на конкретних завданнях тренера або самозавданнях спортсменів. кожна із перелічених форм занять, в залежності від цілі та задач, зміста і особливостей займаючихся, можуть мати різну спрямованість - теоретичну, методичну і практичну. В.А.Андрієвський (1954) розглядав чотири типи уроків (занять):

- учбові уроки (на яких вирішуються задачі початкового навчання);
- учбово-тренувальні (на яких вирішуються задачі навчання, закріплення та удосконалення техніки);
- тренувальні (спрямовані на удосконалення техніки і загальної підготовленості);
- контрольні (змагальні) - для рішення задач перевірки знань, техніко-тактичних навичок і умінь, готовність спортсменів до змагань.

Крім того, заняття (уроки) розрізняють за основною педагогічною спрямованістю (основні та додаткові, заняття вибіркової та комплексної спрямованості), за величиною навантаження (заняття з великими, малими та іншими навантаженнями), за змістом конкретних завдань (учбові, тренувальні, відновлювальні тощо), розділів підготовки (фізичної, технічної, техніко-тактичної, інтегральної).

Існуюча структура любого практичного заняття (уроку) передбачає три логічно пов'язані частини - підготовча, основна і заклучна. Кожна частина заняття (уроку) має - основне призначення, приватні завдання і головні засоби.

Підготовча частина. Основне призначення - постановка задач уроку, організація учнів, підвищення емоціонального стану і активності основних функціональних систем організму для сприяння і швидкої підготовки для виконання роботи основної частини заняття.

Приватні завдання і головні засоби - стройові вправи; фігурне марширування; вправи під час ходьби; біг різної інтенсивності, із зміною напрямків; різноманітні гімнастичні вправи, л/атлетичні, акробатичні, боротьби, обраного виду спорту - з метою розвитку різних м'язових груп і суглобів, гнучкості, сили, швидкості, амплітуди, координації і спритності тощо.

Приватні завдання цієї частини уроку вирішуються за допомогою різних вправ загальної та спеціальної розминки.

Основна частина. Основне призначення - оволодіння знаннями, технікою і тактикою обраного виду спорту, розвиток і удосконалення різних рухових якостей (загальних і спеціальних), виховання психічних якостей, досягнення високого рівня спортивної форми тощо.

Приватні задачі і головні засоби. Навчання і удосконалення техніки в різних видах спорту (підготовчих дій, атак і захистів) та тактики її використання - в різних ситуаціях та різними противниками змагань; розвивати у вправах (загальних та спеціальних) різні рухові (фізичні) якості - силові, швидкісні, швидко-силові, витривалість (загальну та спеціальну), гнучкість, координацію та спритність тощо; розвивати та удосконалювати у вправах різні риси психіки спортсменів (увагу, швидкості реагування, формування мотивації, управління стартовими станами, ідеомоторне тренування тощо) і вольових якостей; розвивати необхідний спеціальний рівень знань - у лекціях, бесідах, зауваженнях, оцінках тощо.

Заклучна частина. Основне призначення - привести організм спортсменів (учнів) до стану, якомога близького до передробочого і створення умов, які б сприяли відновлювальним процесам. Підведення підсумків заняття.

Приватні завдання і головні засоби. Зменшити збудження і напругу центральної нервової системи, ЧСС, напругу різних груп м'язів, заспокоїти дихання. Для цього використовують різні бігові вправи, ходьбу низької інтенсивності, розслаблення різних груп м'язів; дихальні вправи; вправи для

підвищення уваги; вправи з самомасажем; бесіду для підведення підсумків заняття; завдання для самостійної роботи; водні процедури.

4. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ФОРМИ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ

Навчання і удосконалення техніки положень та рухів в різних видах спорту здійснюється за допомогою організаційно-методичних форм спеціальних вправ. Розглянемо це на прикладі видів спортивних єдиноборств (фехтування, бокс, боротьба, карате-до та ін). До таких форм спеціальних вправ слід віднести - вправи без партнера, вправи з використанням підсобних приладів і снарядів, вправи з партнером, вправи в індивідуальних уроках з тренером, вправи з противником.

Кожній із перелічених форм спеціальних вправ відповідають визначені умови, в яких здійснюється формування техніки і тактики.

У вправах без партнера і на підсобних снарядах (мішені, чучела) - техніка формується в обумовлених і стандартних положеннях. Виконую рухи спортсмени реагують на неспецифічні подразники (команди тренера або умовні сигнали). В результаті, за рахунок багаторазових повторень техніки конкретного руху, у спортсменів формуються вміння та навички, які з часом доводяться до автоматизму. Спортивна техніка виконується в обумовлених і не обумовлених, стандартних і не стандартних положеннях. Спортсмени реагують як на неспецифічні, так і специфічні подразники. Додається необхідність навчатися спортивної техніки, відчувая або зберігаючи дистанцію (відстань до партнера).

Вправи з партнером або тренером. Характеризуються варіантами дистанційних і часових параметрів, погодженням рухів і дій з рухами і діями партнера по амплітуді, точності та глибині. Техніка починає тактично

обґрунтовуватись. Продовжується автоматизація техніки рухів та пошуки її варіативності. Збільшується міра самоконтролю та оцінки.

У вправах з “противником” під час змагальних боїв навчання та удосконалення техніки здійснюються в умовах активної протидії партнера, у нестандартних ситуаціях та дефіциті часу. Виникає необхідність оцінки ситуацій та швидкого прийняття рішень і миттєво реагувати на окремі рухи партнера або не реагувати. Спортсменам необхідно вчитися доводити свою техніку до максимальної гнучкості та пластичності.

Використовуючи різні організаційно-методичні форми спеціальних вправ для навчання спортивної техніки, необхідно поступово ускладнювати завдання та умови виконання.

5. ТЕХНОЛОГІЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ

Аналіз і узагальнення практичного досвіду навчання спортивної техніки багатьох фахівців, досліджень цього процесу, дозволяють зробити деякі заключення:

- а) побудова техніки в різних видах спорту ґрунтується на підставі відомих психо-фізіологічних закономірностях, положеннях теорії і методики фізичного виховання та спортивної педагогіки. Основні етапи цієї побудови: створення відображеного “образу” техніки у відповідних центрах головного мозку; перетворення “відображеного образу” в “ідеомоторний образ” виконання цієї техніки; виконання цієї техніки у вправах; оцінка (самооцінка) виконання техніки; внесення відповідних корекцій в “ідеомоторний образ” техніки або програму навчання техніки; пошуки різних засобів для постійного удосконалення техніки.

В основі цієї побудови техніки діє відомий принцип “зворотньої передачі інформації” (як необхідно діяти - як відбулася дія);

- b) при навчанні спортивної техніки більшість фахівців використовують відомий метод “спроб і помилок”. Особливість цього методу - багаторазове повторення у вправах “відображеного образу” техніки. В ньому запрограмована поява помилок та засоби їх усунення;
- c) не завжди чітко визначені та науково обгрунтовані принципи суб’єктивної оцінки якості виконаної спортивної техніки. Це заважає пошукам раціональної техніки, її удосконалення, а сам процес навчання неповноцінним;
- d) навчання спортивної техніки - творчий процес діяльності одночасно - тренера та спортсменів. Тому технологію методики навчання спортивної техніки необхідно розглядати на підставі положень і принципів системного підходу. Зміст діяльності тренера і спортсмена тісно взаємопов’язані. Навчання спортивної техніки необхідно розглядати як безперервний, багатоступеневий педагогічний процес, в якому проглядається тенденція до постійного удосконалення.

Розглянемо деякі приклади зміста навчання спортивної техніки тренера і спортсмена.

Діяльність тренера.

Розглянемо дії тренера, які згідно з позначеною програмою визначають зміст навчання техніки і тактики, шляхи організації процесу навчання та його регулювання; використання педагогічних принципів суб’єктивної оцінки техніки і внесення відповідних коректив у “ідеомоторний образ” техніки або програму.

Зміст програми педагогічного процесу навчання техніки конкретного рух постанова цілі та мотивація поведінки спортсмена; постанова конкретних та приватних задач навчання; визначення послідовності навчання та засобів.

Зміст навчання спортивної техніки: тренер створює у учнів вірні розумові уявлення про цілі і задачі та особливості техніки (теоретичні знання про техніку

конкретних рухів; їх місце в класифікації; визначення термінології; тактичне призначення; біомеханічні особливості; опорно-рухові орієнтири тощо); тренер створює у учнів “відображений образ” техніки та допомагає перетворити його у “ідеомоторний образ” техніки учнів; оцінює техніку виконання і вносить необхідні корективи.

Оцінка виконання спортивної техніки. Порівнюючи техніку учнів із власним “образом” техніки або завданням, опираючись при цьому на дискримінативні (відмінні) ознаки техніки та принципи суб’єктивної оцінки техніки, тренер визначає причини відхилень та вносить відповідні корекції не тільки в “ідеомоторний образ” учнів, але і програму навчання.

В основі порівнянь лежать суб’єктивні відчуття та сприймання техніки учнів по кінематичним та динамічним характеристикам, естетичного видовища, знань головних закономірностей техніки, власної рухової культури і досвіду.

Основою суб’єктивних оцінок спортивної техніки є педагогічні принципи - відповідності, погодження та результативності.

Корекції тренера. Перед внесенням корекцій у виконання слідує рухів, тренеру необхідно визначити причини відхилень або помилок та знайти засоби їх усунення.

Принциповим моментом є характер спрямованості корекцій. Якщо вони спрямовані безпосередньо у самий рух, без належного акценту зосередити увагу учнів на ідеомоторний “образ” техніки, то такий процес навчання буде відбуватися по схемі методу “спроб і помилок”.

6. ЗАСОБИ ОПТИМІЗАЦІЇ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ ТЕХНІКИ

В учбово-тренувальному процесі необхідно використовувати різноманітні прилади, за допомогою яких можливо отримувати термінову або відставлену інформацію про об’єктивні характеристики спортивної техніки.

Відомо, що різні дії як зовнішніх так і внутрішніх подразників відображуються у мозку людини як відчуття визначеної форми рухомої матерії. Під час виконання будь-яких рухів людина отримує різні почуття про те, як виконан цей рух. І.М.Сеченов писав: "...почуття усюди мають значення регулятора рухів". "Навчання рухам, утворення рухових навичків, удосконалення спортивної техніки, - відомий фізіолог спорту В.С.Фарфель характеризує, - як спрямований розвиток здібностей управляти своїми рухами".

Управління поведінкою спортсмена, управління рухами під час тренувань стає можливим лише при підкріпленні почуттів, виникаючих при удосконаленні будь-яких цілеспрямованих дій, об'єктивної "термінової" інформації про те, як протікали ці дії. Ця обставина сприяє тому, що багато засобів вивчення рухів, завдяки можливості термінової інформації зареєстрованих параметрів, обертаються у засоби навчання" (В.С.Фарфель, 1966).

Дослідженнями багатьох фахівців доказано, що:

- * методи термінової інформації скорочують навчання руховим навичкам, покращують точність виконання та підвищують їх стійкість до факторів зовнішнього середовища;
- * успішне навчання та удосконалення спортивної техніки залежать від здібності спортсменів розрізняти характеристики рухів та уміння управляти ними.

Технічні засоби термінової інформації - це прилади, які під час виконання вправ сигналізують про їх якість - вірно або не вірно виконання техніки руху.

Конструкції технічних засобів термінової інформації, в залежності від особливостей спортивної техніки, поділяють на:

- * слухові;
- * зорові;
- * тактильні.

Ряд фахівців стверджують, що музику слід розглядати в якості одного із засобів та методів рішення педагогічних задач в спорті. При цьому її головне призначення - покращення емоційного стану спортсменів під час занять та змагань, створення уявлень про темп і ритм рухів, сприяє більш швидкому відпочинку в процесі вправ і після закінчення занять.

АНОТАЦІЯ

Основи методики навчання спортивної техніки в карате: **лекція** з дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу факультетів Фізичної культури і спорту та Педагогічної освіти), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств, Богдан І. О. 2018.””. Lecture on discipline «Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate)». Bohdan Ihor.