

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/diplomnaya-rabota/93040>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Педагогика

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ КИОКУСИНКАЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	5
1.1 Общая характеристика киокусинкай.....	5
1.2. Преподавание киокусинкай в системе физического воспитания общеобразовательной школы	7
1.3. Общая и специальная подготовка киокусинкай.....	12
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ УДАРА С РАЗВОРОТА В КИОКУСИНКАЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	20
2.1. Организация опытно-экспериментальной работы	20
2.2. Реализация методики обучения технике удара с разворота в Киокусинкай учащихся среднего школьного возраста	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	31
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	32

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания в массовой общеобразовательной школе. Развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их последствия. Молодежь должна быть способна к сотрудничеству, мобильности, обладать динамизмом и развитым чувством ответственности за судьбу страны. Данные задачи должны решаться в контексте цели образовательной области "физическая культура".

Целью образования по предмету "физическая культура" в общеобразовательной школе является научить обучающихся формам и методам активного (деятельностного) использования ценностей физической культуры и спорта для формирования и совершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья, воспитания у школьников патриотического осознания его значимости для обретения национального достоинства, безопасности и процветания России. Решить сложные задачи физического воспитания молодого поколения в рамках сложившейся традиционной системы достаточно сложно. Цель работы – рассмотреть методику обучения технике удара с разворота в Киокусинкай учащихся среднего школьного возраста.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- анализ методической литературы по каратэ «Киокусинкай» и физической культуре в школе
- провести опытно-экспериментальную работу по обучению технике удара с разворота в Киокусинкай учащихся среднего школьного возраста.

Объект исследования - тренировочный процесс по каратэ «Киокусинкай» в школе на уроках физической культуры.

Предмет исследования - методика обучения технике удара с разворота в Киокусинкай учащихся среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования - предполагается, что применение методики обучения технике удара с разворота в Киокусинкай окажет эффективное воздействие на обучение и на физическое развитие учащихся.

Главное преимущество Киокусинкай состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие учащихся в школе.

Практическая значимость. На основе научного анализа результатов экспериментального исследования подобранный комплекс упражнений, выполняемый в заключительной части основного времени, может быть рекомендован для практического использования в общеобразовательных и спортивных школах.

Актуальность развития физических качеств у детей средней школы диктуют современные требования к физическому воспитанию. Так, например, выполнение нормативов Комплекса ГТО в соревновательном режиме.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ КИОКУСИНКАЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1 Общая характеристика киокусинкай

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994). Цель киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости. В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования. Именно поэтому киокусинкай относится к категории Будо-каратэ, то есть является не только спортом, но и Путем воина. Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы киокусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал киокусинкай). Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан). Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен ученики, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости. Техничко-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью основных форм тренировки, к которым относятся кихон, ката, кумитэ, тамэсивари. Кихон – базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами рабочей фазы и замаха. Способы перемещения в низких стойках также являются «идеальными» и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовой психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок. Ката – это связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда представляют, как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. В прошлые времена ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику реального боя, принятые в данной школе боевого искусства. Осознанное выполнение ката является средством приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих учителей прошлого. Ката – это и эффективные двигательные тесты для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой.

Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В старых школах каратэ рекомендовалось до 50 % всего времени тренировок отводить совершенствованию выполнения ката.

1.2. Преподавание киокусинкай в системе физического воспитания общеобразовательной школы

Социально-педагогический мониторинг "Здоровье и поведение школьников", проведенный в 12 регионах России, показал, что только 20,7% мальчиков и 10,3% девочек очень высоко оценивают свою физическую подготовленность, 10,6% опрошенных мальчиков и 13,4% девочек считают, что они обладают очень хорошей фигурой.

Выявлен низкий показатель оценки учащимися своих спортивных достижений 15,0% мальчиков и 8,8% девочек оценивают их как превосходные. В то же время была выявлена и низкая самооценка школьниками своего физического здоровья.

Вполне счастливыми ощущают себя около 1/3 опрошенных школьников (37,2%), оценивают свое здоровье как превосходное 9,8% опрошенных девочек и 21,2% мальчиков.

Очень низкий процент детей (не более 6% опрошенных) оценивают свои школьные успехи как превосходные. Полученные данные и практика физического воспитания доказывают необходимость усиления социализирующих функций образовательного процесса.

Физическое воспитание школьников направлено на развитие основных физических качеств и обучению основным двигательным умениям и навыкам. В этом возрасте необходимо завершить формирование двигательной базы, для того чтобы выпускник-кадет мог реализовать себя в дальнейшей деятельности не важно продолжит он обучение в профильных ВУЗах или сменит сферу деятельности. Как правило, после обучения в кадетских классах воспитанники поступают в учебные заведения Министерства Обороны Российской Федерации, Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, а также Министерства Юстиции Российской Федерации. Воспитанники кадетских школ, кадетских классов охотно поступают в учебные заведения ФСИН России, что подтверждается результатами работы приёмных комиссий. Прекрасно понимая, что данные ВУЗы очень сильно отличаются от гражданских учебных заведений и в них большое внимание уделяется физическому воспитанию курсантов, в таких ВУЗах помимо хорошо знакомых им видов физической активности будут присутствовать и специфические. К специфическим относятся боевые приёмы борьбы (БПБ). БПБ это не просто приёмы рукопашного боя, взятые из спортивных единоборств, а это специфическое средство, которое позволяет, применив технику, ловкость и силу справиться с противником, который может оказаться сильнее, выше, больше сотрудника. Поэтому в кадетских классах, школах очень популярны занятия спортивными единоборствами.

Как мы уже отмечали выше, занятия киокусинкай очень хороши для физического развития подростков и молодых людей. Занятия единоборствами развивают: скорость, силу, реакцию, помогают уверенно чувствовать себя, адекватно оценивать свои силы, учат преодолевать себя. Однако, как показывает практика, не всегда спортивные единоборства могут положительно сказываться на обучении. Это происходит из-за специфики самих спортивных единоборств, например, в киокусинкае (стиль каратэ-до) правилами поединка запрещено наносить удары руками в голову, и спортсмены в реальных схватках «на улице» очень часто пропускают такие удары, и таких примеров масса. Также занятия спортивными единоборствами не учат противостоять «вооружённому» противнику, а если и учат, то подразумевается, что защищающийся будет вооружён аналогично. Есть и такой важный момент, само преподавание не унифицировано и каждый преподаватель обучает так, как учили его в своё время.

Выходом из сложившейся ситуации может стать преподавание в таких классах восточных единоборств в частности каратэ-до и кобудо. Это два японских единоборства, которые дополняют друг друга и действительно если каратэ-до (дословный перевод «путь пустой руки») учит противостоять противнику с помощью своих рук и ног, то кобудо (дословный перевод «древнее боевое искусство») учит применять в бою различные хозяйственные инструменты и холодное оружие. Каратэ-до изначально было единоборством, которое было адаптировано для обучения школьников, т.е. были убраны самые опасные и эффективные приёмы, созданы специальные формы тренировок, в кобудо этот процесс прошёл значительно позднее, поэтому преподавать эти две дисциплины вполне возможно в практике кадетских образовательных учреждений. Все методики унифицированы, детально разработаны и отвечают всем требованиям современной теории спортивной тренировки. Большим плюсом для занятий является то, что не требуется специальный инвентарь, достаточно чистого спортивного зала несколько боксёрских «лап»,

щитов, а также палки различной длины, верёвки, муляжи холодного оружия [8;12].

В начале 90-х годов была высказана идея широкого привлечения средств спорта к процессу обязательного физического воспитания. Суть идеи заключается в адаптации высоких спортивных технологий, хорошо зарекомендовавших себя в большом спорте, к повышению эффективности школьного физического воспитания. Это актуализирует возможность использования спорта в целях воспитания и социализации учащихся общеобразовательных школ. Спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда был мощным социальным феноменом и средством успешной социализации. Об этом свидетельствует жизненный путь многих выдающихся спортсменов.

Цель современного образования - воспитание духовной, высоконравственной личности, которая способна не только защитить свою Родину, но и служить ей, на благо своего народа. Данные характеристики личности не могут быть достигнуты людям с ослабленным физическим и психическим здоровьем. Занятия физической культурой и спортом это наиболее оптимальный способ подготовить себя к различного рода деятельности. По мнению ряда исследователей, одним из эффективных средств физической подготовки являются занятия спортивными единоборствами [5].

Основными двигательными качествами у занимающихся единоборствами исследователи считают ловкость, гибкость, быстроту движений и реакции, различные проявления мышечной силы, а также силовую выносливость [3]. В структуре физической (двигательной) подготовленности у лиц, занимающихся различными видами единоборств, доминируют скоростно - силовые качества, сила, силовая выносливость [9].

Двигательные действия во время киокусинкай - это нестандартные движения, выполняемые с различной интенсивностью [2]. Указанный режим работы позволяет существенно влиять на показатели силы мышц, окружности грудной клетки, частоты сердечных сокращений. У школьников, занимающихся киокусинкай, увеличивается физическая работоспособность.

Упражнения киокусинкай обладают ярко выраженной прикладной направленностью. Эта направленность отвечает решению коллегии Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 23 мая 2002 года. Среди прочих направлений в совершенствовании процесса физической культуры выделено: физическая культура должна подготавливать к укреплению собственного здоровья, подготавливать к службе в армии, физическая культура должна использоваться для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Обучение приемам каратэ-до, и обучение прикладному разделу, позволяет даже «хрупкой» девушке противостоять вооруженному нападению или нападению нескольких человек. Прикладная направленность данных средств физической подготовки позволяет избежать многих проблем не только в данный момент времени, но и в дальнейшей жизнедеятельности.

Всё вышесказанное актуально для кадетских классов. Дети в кадетских классах с раннего возраста готовят себя к службе на благо родины, вне зависимости от ведомственной принадлежности.

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

2. Развитие кондиционных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения), скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости, гибкости.

3. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий каратэ-до на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.

4. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

5. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения.

6. Воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности, самообладания, выдержки, уверенности и развитие целеустремлённости.

7. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

При организации занятий каратэ-до сле

Список использованной литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Геселевич, В.А. Борьба. Медицинский справочник тренера. [Текст] / В.А. Геселевич - М.: Ф. и С. 1981, - С. 65-67.
3. Гуков, Л.К. Спортивное единоборство. [Текст] / Л.К. Гуков. - Мн.: Ураджай, 2000. - 303 с.
4. Иванов, А. Кикбоксинг. [Текст] / А. Иванов. - Киев: Перун, 1995, - 310 с.
5. Кано, Д. Кодокан дзюдо. [Текст] / Д. Кано. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс» - 2000. - 448 с.
6. Карамов, С.К. Кэмпо. Сто вопросов. [Текст] / С.К. Карамов. - М.: Тера-Спорт, 1999. - 304 с.
7. Копылов, Ю.А. Джиу-джитсу для девочек [Текст] / Ю.А. Копылов. // Физическая культура в школе, 1993, - №5 - с. 17-18.
8. Маряшин, Ю.Е. Современное каратэ. [Текст] / Ю.Е. Маряшин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 186 с.
9. Мороз, А.В. Эффективность выполнения технических действий на основании повышения специальной скоростно - силовой подготовленности борцов: Автореф. дис.... канд. пед. Наук [Текст] / А.В. Мороз. - М., 1983, - 24 с.
10. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки. Автореф. дис.канд. пед. наук. [Текст] / К.Б. Прокудин. - Москва, 2000. - 17 с.
11. Савилов, В.А. Кэндо - путь к мужеству и благородству: Кн. для учащихся старших классов. [Текст] / В.А. Савилов. -М.: Просвещение, 1992, - 144 с.
12. Сарваков, В.А. Комплексная оценка валидности тестов в борьбе самбо. [Текст] В.А. Сарваков. // Теория и практика физической культуры, 1979, - №10. - С. 10-13.
13. Степанов, С.В. и др. Физическая подготовка каратистов 12 - 15 лет (исторические, научные и методические аспекты). [Текст] / Степанов С.В. Дворкин Л.С. - Краснодар: КГАФК, 2002. - 167 с.
14. Фомин, В. Максимум пользы: Восточные единоборства. [Текст] / В. Фомин // Физкультура и спорт. 1989, - №11 - С. 25 - 26.
15. So, D. What is Shorinji Kempo? - Tokyo, 1973. - 260 p.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/diplomnaya-rabota/93040>