

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
центр развития ребёнка - детский сад №84 города Орла

Методика обучения дошкольников киокушинкай каратэ-до

Автореферат

к региональному (областному) этапу XI Всероссийского конкурса
«Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным
формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»
(1 группа «специалисты в области физической культуры и спорта
дошкольных образовательных организаций»)



*Инструктор по физической культуре
Борисов Святослав Николаевич*

Орел-2014

План:

1. Понятие «Киокушинкай каратэ», значение занятий с дошкольниками.
2. Техника карате.
3. Особенности детского восприятия, запоминания и мышления, обуславливающие специфику обучения детей технике карате.
4. Особенности методики работы с дошкольниками.
5. Выводы.
6. Список использованной литературы.

Понятие «Киокушинкай каратэ», значение занятий с дошкольниками

"Каратэ" переводится с японского, как «путь пустой руки». Один из наиболее интересных стилей каратэ - Киокушинкай каратэ. Киокушинкай карате – стиль карате-до, основаный Масутацу Оямой, одним из самых сильных людей 20 века. В 70-х годах Киокушинкай карате стал одним из сильнейших видов восточных единоборств.

В переводе слово «киокушинкай» обозначает «Общество абсолютной истины» или «Предельная реальность». В синтезе этих понятий раскрывается основной смысл этого стиля единоборств.

Система обучения в Киокушинкай основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамешивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа.

Кихон – изучение элементов базовой техники без партнера. Это – основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон – своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката – это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

Именно эти направления боевого искусства больше других подходят для занятий с детьми дошкольного возраста.

Сегодня нет сомнения в пользе таких тренировок. Современный ребёнок нередко испытывает дефицит двигательной активности. Изобилие электронных игрушек и компьютерных игр, неправильное питание, редкие и короткие прогулки на свежем воздухе ведут к ослаблению организма.

Именно для этого прекрасно подходят регулярные полезные и интересные занятия каратэ. Дети становятся крепче и выносливее, лучше работает иммунная система, кроме того, формируется интерес к спорту и здоровому образу жизни. Первые уроки каратэ развивают гибкость, исправляют нарушения осанки, повышают тонус, улучшают аппетит и сон малышей.

Киокушин каратэ прекрасно подойдёт всем дошкольникам без каких-либо ограничений. Занятия на татами - специальном гимнастическом ковре - традиционно проводятся босиком. Многие дети уже в дошкольном возрасте страдают нарушениями осанки. Активные упражнения на все группы мышц формируют правильную осанку, уже через год-два занятий ребёнок правильно и красиво двигается.



Занятия каратэ полезны и для коррекции поведения детей-дошкольников. Если ребёнка обижают в детском саду, он испытывает трудности в общении - групповые тренировки помогут ему найти контакт со сверстниками, а при необходимости - постоять за себя. Для гиперактивных детей каратэ станет способом выплеснуть энергию, дисциплинировать.

Техника карате

Занятия карате начинаю с обучения технике. Вся техника карате основывается на резкости движения и на концентрации энергии в нужный момент, придающей удару мощь. Движения должны быть энергоэкономными и оптимальными с точки зрения биодинамики. Чтобы выработать такой тип движений, необходимо не только понимание их механизма, но и ломка



сложившихся к моменту начала обучения двигательных стереотипов.

Программа обучения карате состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумите.

Кихон - это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе

различной техники перемещений. Ката - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано. Кумите - упражнение с партнером, бой с противником.

Все три раздела изучаются параллельно. Перешагнуть ученический уровень в стилевом карате может человек, не только физически хорошо подготовленный (тренированный), но и имеющий развитый интеллект, и определенные черты характера. Эффективным и достаточно быстрым процесс обучения карате может быть в том случае, если занимающийся способен не только к запоминанию, но также к анализу и самокоррекции.

Особенности детского восприятия, запоминания и мышления, обуславливающие специфику обучения детей технике карате

Рассмотрим, что из программы стилевое карате могут усвоить дошкольники.

В большинстве своём, дети не способны к сложным логическим построениям. Их уровень мышления так и называется - дологический. Они воспринимают только конкретику. Чтобы восприятие маленького ребенка было четким, т.е. чтобы он запомнил все детали, объем предлагаемой ему информации должен быть очень небольшим. Ребенок запоминает информацию образно, поэтому она должна быть представлена ему в удобном для этого виде. В каком именно, зависит от способа восприятия конкретного ребенка. Этот способ можно установить путем наблюдения или специальным тестированием для выявления модальности (способа восприятия и запоминания).



По способу восприятия дошкольники делятся на так называемых визуалов (воспринимающих в основном зрительно, запоминающих зрительный образ), аудиалов (воспринимающих в основном со слов, запоминающих речевой образ),

и кинестетиков (воспринимающих в основном через движение, с хорошо развитой "мышечной" памятью). Есть еще четвертая группа - дискретники, которые не относятся ни к одной из этих групп, но их мало, и в своей практике мы с ними не сталкивались.

В группе всегда находятся дети-обладатели разных модальностей. Поэтому на занятиях карате стараюсь не только показывать, но и описывать словами каждое движение. При этом использую понятный ребенку образ. Если кто-то из детей все равно ничего не понимает и делает все неправильно, значит, скорее всего, передо мной кинестетик. В этом случае, подхожу к нему,



правильно ставлю ему ноги и делаю его руками или ногами требуемое движение, даю ему почувствовать, как работают мышцы. Обязательно показываю и даю возможность ощутить для чего это движение нужно. Если движение хорошо прочувствовано, кинестетик запомнит его очень прочно, даже лучше, чем визуал или аудиал, несмотря на то, что "доходит" до него медленнее.

Различие модальностей - одна из причин, по которой с детьми можно заниматься карате продуктивно только в маленьких группах - не более 10



человек на одного инструктора. Почти каждый ребенок требует персонального внимания и индивидуального подхода.

На занятиях стараюсь управлять вниманием. Сначала ребенку просто вдруг "захотелось" заниматься, а через час "расхотелось". Поэтому большую часть занятия провожу в виде игр, информационную нагрузку увеличиваю постепенно.

Ребенок воспринимает информацию целостно. Например, дошкольник может не понять

адресованных ему слов, но общий смысл обращения он, скорее всего, поймет. Дело в том, что основная часть информации идет невербально, т.е. помимо слов. Ребёнок, в первую очередь, воспримет интонацию, мимику, телодвижения, позу (так называемый, "иероглиф тела"), тембр голоса и т.д.

Особенности методики работы с дошкольниками

Всё вышесказанное определяет специфику методики работы с дошкольниками.

Первое: Если инструктор приходит на занятие в детскую группу в плохом настроении, или плохо себя чувствует, не может сосредоточиться, испытывает негативные эмоции, дети мгновенно это почувствуют, и управлять группой станет невозможно. Поэтому самоконтроль инструктора, который ведет занятия с дошкольниками, должен быть идеальным.

Второе: дошкольников в возрасте 3-4 лет, у которых еще не развит, в достаточной мере, речевой аппарат, можно учить несложным вещам, в том числе и готовить к занятиям карате. Но такая подготовка может проводиться только индивидуально.



Детское восприятие отличается, как известно, яркостью. У ребенка еще нет картины мира, которая по сути своей является шаблоном. В том числе - шаблоном восприятия. Между воспринимаемыми образами и явлениями ребенок пока не установил связей, поэтому мир кажется странным, удивительным, захватывающе интересным, поэтому образы буквально впечатываются в память.

Поэтому, во-первых, на занятиях с детьми ни в коем случае не должно многократно повторяться одно и то же упражнение в одной и той же форме - вы

просто не заставьте детей делать его как следует, они будут выполнять его чисто формально, так как уже "все знают" и им неинтересно.

Во-вторых, нужно все-таки постоянно возвращаться к пройденному, показывая детям, что они знают об этом не все - желательно в такой форме, чтобы вызвать у детей удивление или эмоциональный отклик (принцип «фасцинации» по Л.Д.Глазыриной)

В-третьих, если у ребенка уже сложился неправильный шаблон, например, выполнения какого-либо движения, надо поставить его в такие условия, в которых он не сможет использовать этот шаблон и вынужден будет сам контролировать свои действия.

Широко используется и другой способ: постепенное осмысление в процессе выполнения, как результат многократных повторений. Другими словами - "делай до тех пор, пока не поймешь". Но в любом случае, для того, чтобы учиться карате, понимание необходимо, будет ли оно отправным моментом или появится

как следствие.

Чтобы у ребенка "пошел" процесс обучения более-менее сложным действиям, необходимо наличие у него:

- контроля внимания (его надо воспитывать)
- контроля своих действий и согласованности их с действиями инструктора
- понятийного аппарата (его нужно сформировать, и для этого ребенку необходим опыт)
- логического мышления (большие полушария головного мозга должны пройти процесс формирования, кроме того, ребенку нужно помочь



научиться мыслить, а не использовать готовые шаблоны - что проще)

- волевого контроля, или управления намерением (достигается воспитанием и самовоспитанием)

Без этого обучение сложным предметам невозможно. Целостность восприятия и яркость впечатлений - это замечательно. Но без понимания взаимосвязей, без умения дифференцировать и интегрировать - иными словами, разбивать на составляющие и составлять из частей целое, без умения сосредотачиваться ничего в голове не уложится. Поэтому обучаемость у ребенка приходится формировать. Из-за особенностей детского восприятия и мышления обучение детей - процесс намного более трудоемкий и длительный, чем обучение взрослых.



Занятиям карате очень мешает шаблонность. С детьми в этом плане возникает больше проблем, чем со взрослыми. Взрослый может осознать свои шаблоны и осознанно заменить их или трансформировать, а ребенок на это не способен. За него все приходится делать инструктору, приходится использовать множество специальных упражнений для формирования новых типов движений. При этом неправильные шаблоны "пристают" к ребенку моментально, а если есть шаблон - движение перестает быть осознанным и не поддается контролю. Отучение ребенка от уже ставшего привычным для него неправильного выполнения - занятие очень трудоемкое. Поэтому все базовые движения разучиваются с детьми по разделениям, с промежуточными фазами и контролем на каждом участке траектории. С помощью специальных упражнений синхронизируется работа всех частей тела.

Для малышей особенно сложным всегда бывает волевой контроль за движениями периферийных частей тела - кистей рук и ступней ног. У большинства детей руки от запястий до кончиков пальцев и ноги ниже голени

существуют как бы сами по себе, детей нужно научить чувствовать эти мышцы и произвольно управлять ими. Если этому не уделять внимание, большинство базовых техник будут выполняться детьми неправильно.



Инструктор должен понимать, и научить этому детей, что есть схема выполнения движений, а есть конкретные варианты, зависящие от ситуаций. Иначе в дальнейшем у ребенка возникнут проблемы с вариативным применением техники и с восприятием различных

модификаций, отличающихся от базового варианта.

Такой же подход должен вырабатываться у детей и по отношению к ката (специализированным формализованным упражнениям), которые ни в коем случае нельзя считать шаблоном. Скорее их можно сравнить с иероглифами.

Выводы

Несмотря на то, что карате никак нельзя отнести к простым вещам, заниматься с дошкольниками стилевым карате можно, нужно и полезно.

Во-первых, действуя аккуратно, можно значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка - например, гибкость, подвижность суставов.

Во-вторых, можно исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, для этого существуют специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения на его технику. В более позднем возрасте такого рода недостатки приходится компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

Можно также освоить с ребенком базовую технику и выучить простейшие ученические ката. На это потребуется 3 - 4 года (взрослому - 1 год), но это создаст предпосылки для быстрого прогресса в дальнейшем. Для ребенка, который занимается достаточно долго (несколько лет), координация карате



становится привычной, т.е. естественной; кроме того, вырабатывается очень важный навык - быстрого и осмысленного усвоения новой координации.

Ребенок учится правильно дышать, что тоже очень важно

для карате, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Дети обычно более расслаблены, чем взрослые, поэтому, если техника у них хорошо поставлена, скорость движений у них выше, чем у взрослых. Для обучения киокушинкай карате, где вся техника построена на

скорости, координации и концентрации в нужный момент, это целесообразно использовать.

Кроме того, занятия стилевым карате стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат ребенка использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Занятия стилевым карате влияют на формирование характера ребенка - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением. Замечено, что в детской группе наибольший авторитет имеют не те дети, которые всевозможными способами пытаются привлечь к себе внимание - таких как раз не принимают всерьез, - а самые старательные и при этом спокойные, у которых самая хорошая техника.

Если ребенок занимается регулярно и достаточное время, результат всегда есть, независимо от исходных данных. Качественные изменения обычно проявляются после года занятий. Устойчивых результатов можно добиться за 2,5 - 3 года. Группа дошкольников под моим руководством (8 девочек и 12 мальчиков седьмого года жизни) занимаются с сентября 2013 г. По результатам этого года произошли изменения по следующим направлениям:

- значительное **повышение обучаемости**, что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания,
- **владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения.**

Список использованной литературы

1. Горбылёв И. Становление школы Кёкусинкай // Додзё: воинские искусства Японии, 2000, № 4, с. 17–38
2. Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 2. Основы. М.: Ладомир, АСТ, 1998
3. Накаяма М, Д. Дрэгер. Практическое каратэ для всех. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999
4. Накаяма М.. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 3. Кумитэ 1. М.: Ладомир, АСТ, 1998
5. Фунакоси Г. Каратэ-до Ньюмон. Ростов-на – Дону: «Феникс», 1999
6. Фунакоси Г. Каратэ-до – мой образ жизни. Ростов-на – Дону: «Феникс», 1999
7. Хаберзетцер Р.. Каратэ-до. Часть I. Тирасполь: ЧП «МОДУС», 1995; Ч. II, 1996; Ч. III, 1997; Ч. IV-VI, 1997
8. kyokushinkai.chat.ru
9. WWW.SUPERKARATE.RU