

те, мы имеем возможность подготовить сильнейших бойцов и мастеров кумите без ущерба для здоровья каратиста.

Литература

1. Микрюков В.Ю. Энциклопедия карате. Издательская группа «Весь», 2014. - 556 с.

УДК 371.7.796/799

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С НОВИЧКАМИ «ТРИДЦАТЬ ПЛЮС» НА СЕКЦИИ ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЕ

Слесаренко М.А.

*Россия, г. Тайшет, Иркутское региональное детско-молодёжное общественное объединение
«Спортивный клуб «Гедеон»*

Резюме. В статье представлен опыт работы тренера-преподавателя традиционного карате-до со взрослыми обучающимися. Проанализированы проблемы организации занятий и предлагаются собственные варианты повышения эффективности работы с обучающимися категории «тридцать плюс».

Ключевые слова. Традиционное карате, каратеки, тренер-преподаватель.

TRAINER-TEACHER PECULIARITIES OF WORK WITH NEWBEEN "OVER THIRTY" ON THE TRADITIONAL KARATE SECTION

Slesarenko M.A.

Russia, Taishet, Irkutsk Regional Children and Youth Public Association "Sport club "Gedeon"

Summary. The article presents the traditional karate-do trainer-teacher experience with the older students. The classes' organization problems are analyzed and their own options for increasing the work efficiency with students in the category "over thirty" are offered.

Keywords. Traditional karate, karateki, trainer-teacher.

«Набор в секцию карате» - вот с чего начинаются воспоминания у многих взрослых, которые когда-то занимались карате, о своей былой силе, ловкости, боевых товарищах и т.д. В жизни всё идёт монотонно и вот приходит неожиданное для домашних решение: «Я записался на карате». «Ты же уже не молод», - скажут одни; «Ну хоть жирок растрясёшь», - скажут другие. Решение принято, шаг сделан, я на тренировке.

Разрушение мифов – это то, с чего начинается тренировочный процесс категории «тридцать плюс».

Миф № 1 – я сильный. На первой же тренировке обнаруживается тот факт, что даже крепкий на вид мужчина не может выполнить простейшие тридцать отжиманий на кулаках, с прижатыми к телу локтями. Не говоря о приседаниях и беговых упражнениях. И это только начало.

Миф № 2 – я ловкий и владею своим телом. Скакалка – самый простой инвентарь, который первую неделю отказывается слушаться. Собственные руки и ноги не слушаются и не могут повторить многие движения. Они перегружены в стереотипных нервных связях обыденных движений.

Миф № 3 – я гибкий. Такой уверенностью обладает не каждый. Новички думают, что верх гибкости тела - это шпагат. Когда же начинаются упражнения на гибкость каждого сустава, тогда даже считающие себя гибкими в растяжке понимают, что они несовершенны.

Кроме вышеперечисленных, можно столкнуться с мифами о выносливости, умении драться и прочими. Корень образования данных мифов кроется в бытовом мышлении, а также в незнании самих себя. Взрослые воспринимают себя через личный опыт, а он, к сожалению, в карате не всегда помогает. И вот, как только произошло осознание своего несовершенства, можно приступать к освоению большого пути.

В занятиях после тридцати лет много плюсов и кроме замедленного метаболизма, почти нет минусов.

Традиционное карате-до представляет для человека многогранный путь познания самого себя, через развитие духа, ума и тела. Одним из плюсов занятий в сознательном возрасте является возможность скорейшего понимания теоретических компонентов системы. С этого мы, пожалуй, и начнём рассматривать особенности, которым посвящена статья.

Более трёх лет автор проводит занятия с группой, в которую входят каратеки старше тридцати лет. Некоторые в юности занимались различными единоборствами, а другие – не занимались ничем. В первые же дни стало понятно, что нужна особая программа занятий, разработка подводящих упражнений, индивидуальные нагрузки.

Большое преимущество в преподавании теоретических компонентов во всей широте. Сложность только в объяснении ряда процессов, которые можно воспринять только через динамические ощущения, выполняемые на скорости. Но и это при должном самоконтроле карате достигается постепенно. Такие процессы как «волна – хлыст» и «маятник» усваиваются тяжело. Думаю, что это связано с рассогласованностью мышц. Со временем и терпением всё приходит в норму.

Особое внимание в теоретической части следует уделить ментальным компонентам. Восприятие через образы происходит быстрее. Так называемый методический метафоризм помогает найти нужные ощущения. Например, при отработке стоек в статике предлагаем представить себя скалой; при движении – волной, становящейся в конце движения тяжёлым камнем; при ударах «цуки» – предлагаем имитировать бросок камня на длинные расстояния.

Чтобы это работало, многих взрослых нужно научить уходить от закрепощённости. Тут же включаются процессы напряжения и расслабления. При этом со взрослыми нельзя допускать недоделанности, непонимания ими приёма, движения, сути происходящего, исключая натаскивания. Пусть медленно, но правильно. Это позволит постепенно приготовить мышцы и связки к выполнению приёмов с высокой скоростью.

Также взрослых с первых занятий необходимо приучать к правильному брюшному дыханию, тренировкам работы диафрагмы. Начиная с простых упражнений связывать всё дыханием, как в приёмах, так и в упражнениях по общей и специальной физической подготовке. На этом необходимо постоянно акцентировать их внимание.

Что касается упражнений на развитие силы и выносливости, то на занятиях необходимо ориентироваться на обучающихся со средними способностями, постепенно поднимая планку. В своей статье мы не касаемся таких понятий, как перетренированность, которую следует избегать. Главное – упражнения не должны приводить к травмам. Около 80 % занимающихся имеют проблемы с позвоночником: от протрузий до грыж позвонков. В таких случаях необходимо подбирать упражнения, исключающие риск получения травмы. Кроме этого желательно включать комплекс для растяжки мышц и связок межпозвоночных соединений, который рекомендуется выполнять один раз в две недели. По индивидуальным заболеваниям необходимо советоваться с врачами и корректировать нагрузки.

К работе на гибкость тела нужно подходить осторожно. Как упоминалось ранее, к тридцати годам люди успевают заработать себе различные заболевания опорно-двигательного аппарата. А также мало кто думает о своём питании и употреблении воды. Перед упражнениями в парах необходимо проводить дополнительный инструктаж о медленном выполнении, в точном указании с нашими рекомендациями. До растяжки проводить дополнительный разогрев тела. После растяжки дать возможность три минуты полностью расслабиться, лёжа на спине на полу с закрытыми глазами.

Особого внимания требует мотивационный аспект, так как взрослым проще найти обстоятельства и отказаться от пути. Нередки случаи активного увлечения, после которого наступает длительный застой.

Как этого избежать? Главная задача инструктора на первом этапе тренировок дать верное направление через занятия стать лучше, чем вчера. Следующий ориентир – это акцент на развитие духа, через ментальность, преодоление своих негативных качеств, таких как лень, жалость к себе и других. Что касается развития характеристик тела, то можно применить ведение личного дневника тренировок. В данном документе обучающийся будет указывать в одной графе цель на месяц, неделю, а в другой, прописывать достигнутые результаты. Этот метод позволяет повысить самоанализ, что является сильнейшим двигателем тренировок. Кроме этого, занимающийся лучше познаёт себя. В то же время, успехи, записанные собственной рукой, являются наглядным мотиватором.

При занятиях со взрослыми нужно подчёркивать принцип «тело немощствует, а дух крепнет». Таким образом, укреплять ментальную составляющую, развитие духа и его работу в единении с умом и телом. По характеру ведения занятие должно быть строго авторитарным, бескомпромиссным. Необходимо давать разъяснения по работе именно в системе занятий, а не отдельными вспышками. При этом формируется специальное векторное мышление: цель – план – действие – результат. Если в этой цепи не будет хотя бы одного компонента, то она разрушится.

УДК 371.7.796/799

ТРАДИЦИИ БУДО (ЯПОНСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ) В МИРОВОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ

Неупокоев П.С., Огнева А.П.

Россия, г. Иркутск, Иркутский государственный университет

Резюме. В данной статье представлен обзор развития японских боевых искусств, как системы воспитания. Даны характеристики личностей «реформаторов» будо - Дзигоро Кано и Гичина Фунакоши, их заслуги в популяризации японских боевых искусств в педагогическом аспекте.

Ключевые слова. Будо, дзюдо, карате, система воспитания

BUDO TRADITIONS (JAPANESE MARTIAL ARTS) IN THE WORLD PEDAGOGICAL SYSTEM

Neupokoev P.S., Ogneva A.P.

Russia, Irkutsk, Irkutsk state university

Summary. The paper presents an overview of the development of Japanese martial arts as a system of education which is based on a brief historical essay, as well as the personality of the "reform-