**Педагогические принципы и методы обучения каратэ**

Самое главное – регулярность занятий. Иного пути овладеть тем или иным искусством боя не существует. День за днем, месяц за месяцем, год за годом – тот же зал, те же люди, те же упражнения. Бывают моменты, когда хочется все бросить. Такие моменты посещают всех без исключения. Но мы также хорошо знаем, что однообразие это кажущееся, и жизни без него мы не мыслим.

В процессе обучения каратэ необходимо руководствоваться **педагогическими принципами** сознательности и активности, доступности, систематичности и последовательности, прочности, связи теории с практикой, научности, рационального сочетания коллективного и индивидуального обучения.

***Принцип сознательности и активности*** предполагает осмысленное овладение техникой каратэ, творческое отношение и заинтересованность в обучении, ответственность за правомерное применение изученных приемов в повседневной жизни.

Для сознательного овладения искусством каратэ необходимо научить занимающихся умению оценивать результаты собственных действий, преодолевать трудности, связанные с освоением техники и тактики каратэ, самостоятельно работать над совершенствованием изучаемых приемов, контролировать свои чувства и действия на занятиях и в повседневной жизни.

***Принцип наглядности*** предусматривает использование при обучении каратэ различных приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация, показ видео– и фотоматериалов, рисунков и схем, имитация, в том числе с помощью различных приспособлений и тренажеров.

Обучение каждому приему начинается с его объяснения и показа. Показ должен быть четким и правильным, сопровождаться лаконичными пояснениями, при этом внимание учеников акцентируется на наиболее важных элементах приема. Каждый отрабатываемый элемент техники должен быть объяснен как с точки зрения его выполнения, так и с точки зрения той смысловой нагрузки, которую он несет. Чтобы облегчить ученикам выполнение нового технического действия, необходимо показать его связь с изученными ранее приемами, подчеркивая сходства и различия. Кроме того, каждый элемент техники, вне зависимости от того, входит ли он в ката или в комбинацию кумитэ, должен отрабатываться в паре с партнером, для того чтобы ученики могли понять, зачем выполняется тот или иной элемент и какую роль он играет в ката или поединке.

***Принцип доступности*** предполагает, что перед занимающимися ставятся только посильные задачи, с учетом их возраста, пола, уровня физической подготовки. Как определил чешский педагог Я. А. Коменский, следует переходить от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Обучение в каратэ начинается с изучения отдельных элементов. При этом обучение конкретному элементу или комбинации элементов условно можно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

**Первый этап** – начальное обучение, когда создается общее представление об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате получения первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия и др.) в памяти ученика устанавливаются общие связи с уже изученными элементами, обеспечивающие построение программы технических действий по его выполнению.

**Второй этап** – углубленное разучивание технического действия, когда в результате активной совместной работы Учителя и ученика отрабатывается техника выполнения элемента. В процессе этой отработки уточняется представление об элементе, устраняются ошибки, и обеспечивается возможность самостоятельного выполнения технического действия.

**Третий этап** – закрепление и совершенствование техники выполнения элемента, в процессе которого степень овладения элементом доводится до автоматизма, позволяющего выполнять этот элемент в различных условиях (в ката, в кумитэ и др.), не теряя времени на размышление о порядке его выполнения.

Необходимо добиваться, чтобы с самого начала ученики выполняли тот или иной прием правильно. Если возникают общие для всей группы или большинства учеников ошибки, следует остановить занятие и указать на недостатки. При этом надо показать, как правильно выполнять тот или иной технический элемент, несколько раз проконтролировать правильность его выполнения, после чего приступить к выполнению всего приема в целом.

Очень важно, чтобы во время занятий ученики не только сами правильно выполняли то или иное техническое действие, но и следили за правильностью его выполнения своими товарищами и, в случае необходимости, помогали им устранять замеченные недостатки. Такое активное сознательное отношение к изучаемому материалу способствует более успешному его усвоению, так как, заметив ошибки, которые допускает партнер, сам ученик постарается их не допускать.

***Принцип систематичности и последовательности*** предполагает преподавание и усвоение техники и тактики каратэ в определенном порядке, системе. Он требует логического построения, как содержания, так и процесса обучения, что выражается в соблюдении ряда правил. Например, прежде чем приступать к обучению наносить удары, следует научить ученика правильно стоять, а перед тем как обучать тактике каратэ, убедиться, что ученик освоил базовую технику, включающую в себя стойки, передвижения в стойках, удары и защиты.

Требование систематичности и последовательности в обучении каратэ нацелено на сохранение преемственности содержательной и процессуальной сторон обучения, при которой каждое занятие – это логическое продолжение предыдущего, как по содержанию, так и по формам и способам выполняемых учениками упражнений и технических действий.

«Повторяя беспрестанно старое и, при каждом повторении, прибавляя немного нового, дитя прочно усваивает громадное количество фактов, которого бы ему никогда не сделать, не строя нового на прочном фундаменте старого», – писал великий русский педагог К. Д. Ушинский. Учебный материал распределяется так, что приемы техники и тактики каратэ изучаются как бы по спирали: ранее освоенные приемы повторяются через некоторое время, но уже в более сложной форме. Это дает возможность не только обучать занимающихся отдельным техническим действиям и совершенствовать изучаемые ими приемы в целом, но и исправлять допущенные на предыдущих занятиях ошибки и погрешности.

***Принцип прочности*** требует, чтобы полученные знания прочно закреплялись в памяти учеников, стали частью их сознания, основой поведения. Психологические исследования показывают, что запоминание и воспроизведение зависят не только от изучаемого материала, но и от отношения к нему. Поэтому для качественного усвоения техники и тактики каратэ необходимо, прежде всего, сформировать интерес учеников к занятиям, к боевым искусствам вообще. Кроме того, прочное усвоение происходит в том случае, если изучаемый материал структурирован, если правильно подобраны количество и периодичность выполняемых упражнений, учтены индивидуальные особенности учеников, обеспечен систематический контроль над результатами обучения.

Прочность усвоения зависит также и от познавательной активности учеников, и их эмоционального состояния во время занятий. Улучшению эмоционального состояния учеников во время занятий каратэ способствуют использование разнообразных, постоянно меняющихся общеразвивающих и специальных упражнений, постановка во время занятий различных соревновательных задач (кто быстрее, сильнее, выше), применение игровых и спортивно-игровых упражнений, оптимальных нагрузок и их варьирование, правильный подбор партнеров для упражнений в парах, хорошее состояние додзё, спортивного инвентаря и т. д.

Огромное влияние на эмоциональное состояние обучающихся оказывает Педагог. От его умения убеждать, находить нужные слова, чтобы возбудить или, наоборот, успокоить учеников, во многом зависит прочность усвоения получаемых ими знаний, их успех в овладении искусством каратэ. Систематическое проявление положительных эмоций, частое пребывание в хорошем настроении способствуют качественному усвоению тактико-технических действий, формируют оптимистическое отношение к занятиям. Напротив, постоянные отрицательные состояния во время занятий негативно сказываются на уровне подготовки учеников, освоении и закреплении в их памяти изучаемых технических действий, формируют нерешительность, неуверенность в своих силах и приводят к разочарованию в каратэ. Поэтому для прочного усвоения получаемых в процессе занятий знаний очень важно, чтобы среди учеников все время поддерживалось оптимистическое настроение, царил дух бодрости и уверенности в своих силах.

***Принцип научности*** заключается в том, что в процессе занятий Учитель и инструкторы анализируют достигнутые результаты в становлении, как собственного мастерства, так и мастерства своих учеников, делают обоснованные выводы, ищут наиболее эффективные из существующих и апробируют новые упражнения в интересах повышения качества обучения технике и тактике каратэ, разрабатывают и используют на практике методики индивидуального подхода к обучению в зависимости от возрастных, половых, интеллектуальных и других особенностей учеников.

Однако чтобы идти вперед, недостаточно просто наблюдать и анализировать результаты выполнения тех или иных упражнений и технических действий и после этого применять их на практике. Нужно еще уметь прогнозировать и предвидеть. Именно в этом и заключается ***принцип связи теории с практикой***.

Базу научного предвидения создает наука, познающая законы развития явлений. В этом плане каратэ, как и все на Земле, подчиняется законам физики и механики. Об этом говорил в свое время еще Фунакоши Гитин, патриарх современного каратэ.

Современными научными исследованиями были полностью подтверждены результаты труда старых мастеров каратэ, которые создали технику огромной разрушительной силы эмпирическим способом. Однако если в прошлом успехи и погрешности в технике каратэ можно было наглядно зафиксировать в случае гибели одного из бойцов, представлявшего ту или иную школу, то в современных условиях подобного рода эксперименты позволить нельзя. Поэтому роль предвидения в практическом освоении искусства каратэ исключительно велика. Для того чтобы обучать каратэ, необходимо знать и историю его развития, и существующие теоретические и практические методики передачи знаний, и психотехнику, и биомеханику, без которых невозможно достичь педагогического успеха в обучении.

***Принцип рационального сочетания коллективного и индивидуального обучения*** предполагает включение в обучающий процесс Педагогом разнообразных видов тренировок (общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировка техники, тактико-техническая тренировка) в составе группы или с отдельными обучающимися, а также применение различных способов взаимодействия на занятиях: индивидуальную работу, работу в постоянных и сменных парах, в малых и больших группах. Этот принцип предусматривает также стимулирование обучающихся к самостоятельной работе над совершенствованием своего тактико-технического мастерства, используя при этом взаимопомощь и взаимообучение, творческое претворение учениками полученных технических и тактических навыков на практике в свободных поединках, выработку их собственного «почерка».

Перечисленные выше принципы образуют целостное единство, систему тесно спаянных между собой элементов: реализация одного принципа связана с реализацией других. Активность и систематичность связана с прочностью, доступность с научностью и т. д. В целом эти принципы дают Педагогу и инструкторам совокупность указаний по организации занятий каратэ – от целеполагания до анализа результатов.

Основными **методами** воспитания обучающихся в процессе занятий каратэ являются ***общие методы***, широко применяемые в педагогике, такие как:

? разъяснение и убеждение;

? поощрение и наказание;

? требовательность и чуткое внимание;

? индивидуальный подход и положительный пример.

Однако наряду с общими методами обучения в каратэ могут применяться и ***специфические методы*** для развития отдельных качеств и способностей, необходимых для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ.

В соответствии с исследованиями, проведенными Ш. К. Шаховым, в процессе занятий в целях развития различных специальных качеств занимающихся могут быть использованы следующие специфические методы [Шахов Ш. К., 1998].

**Для развития двигательных способностей, реактивности и быстроты:**

? повторный;

? с ускорениями;

? переменный;

? уравнительный;

? комбинированный (эстафеты, игры и т. д.).

**Для развития силы:**

? повторный;

? «до отказа»;

? максимальных усилий;

? больших усилий;

? изометрический;

? динамический;

? кратковременных усилий;

? вариативных воздействий;

? синтетических воздействий.

**Для развития скоростно-силовых способностей:**

? повторный;

? с ускорениями;

? переменный;

? уравнительный;

? комбинированный.

**Для развития координационных способностей:**

? переменный;

? вариативных воздействий;

? сопряженный;

? круговой;

? комбинированный.

**Для развития выносливости:**

? повторный;

? переменный;

? равномерный;

? интервальный;

? круговой.

В целом перечисленные выше методы не исчерпывают всего их многообразия. Каждый Педагог имеет свой набор наиболее подходящих, с его точки зрения, методов обучения, в том числе и собственной разработки. Тем не менее, выбор методов обучения не может быть произвольным. Их набор должен быть подчинен основной идее каратэ – воспитанию физически крепкой, умственно и духовно богатой личности. На основе этих методов строится весь тренировочный процесс в каратэ.