**Павлодарская область**

**г. Павлодар**

**КГКП ДПК «Жигер», подразделение «Айналайын»**

**Оспанов Фархат Маратович**

**Сот; 807056764831**

**Статья; «ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕСА ПРИ ОБУЧЕНИИ КАРАТЭ-ДО ШОТОКАН В ДЕТСКО- ПОДРОСКОВЫХ КЛУБАХ»**

«ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕСА ПРИ ОБУЧЕНИИ КАРАТЭ-ДО ШОТОКАН В ДЕТСКО- ПОДРОСКОВЫХ КЛУБАХ»

 *«Тренировке человека нет конца, и тот, кто хочет быть всегда совершенным, должен постоянно тренироваться с мыслью, что он еще очень далек от совершенства».*

 *Бусидо*

 Современный спорт, очень сильно сосредоточен на завоевании золотых медалей и достижению высшего спортивного мастерства. Очень актуальным будет считаться в наше время поставить четкие границы между физической культурой и спортом. Ведь не все понимают, что каким бы высококлассным спортсменом ты ни был, самым важным и главным остается, это твое физическое и психологическое здоровье. В наше время, когда очень остро стоит вопрос развития всевозможных заболеваний, мы должны понимать одну истину что, “Физическое упражнение может заменить множество лекарств, но, ни одно лекарство не заменит физическое упражнение”.

 Я прекрасно понимаю что, итогом многолетней работы любого учителя физической культуры, бесспорно, является полноценное физическое развитие и здоровье учащихся. Содержание предмета «Физическая культура» направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек.    Не только сохранить здоровье учащихся, но и  привить основы здорового образа жизни, сформировать отношение к своему здоровью как личностной ценности –  главная задача учителя.  Именно поэтому данная тема становится актуальной как никогда, и поле деятельности учителя значительно расширяется.

**Цель моей работы**

 Создание на занятиях по “Каратэ-До Шотокан” таких условий, при которых спортсмен будет достигать высшего спортивного мастерства, без ущерба как для физического ,так и психологического здоровья.

**Основная задача**

 Организация тренировочного процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья учащихся и на формирование отношения к здоровью как личностной ценности, посредством внедрения здоровье- сберегающих педагогических  технологий и с опорой на индивидуальное развитие.

 Загоды своей педагогической деятельности я понял, что наилучший воспитательный результат получается, когда ты опираешься на успех ученика. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха.

Осознание этого помогло мне в свое время сделать  для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развить. Именно этим я и занимаюсь.

У каждого спортсмена есть определенные задатки свойственные только ему, кто-то очень быстрый от природы и отлично стартует в исполнении ката. Другие же спортсмены обладают взрывной силой, и могут достать соперника на любой дистанции. Пропагандируя и развивая такой вид спорта как Каратэ, понимаешь то, что в любом единоборстве нужна сила воли, смелость, стремление к достижению целей. Когда ребята приходит в секцию, начинаешь наблюдать, кто же из ребят обладает достаточным количеством качеств необходимых для занятий Каратэ. Индивидуальный подход к каждому спортсмену, и положительный эффект Каратэ на здоровье спортсмена, хотелось рассмотреть на группе третьего года обучения.

 Все ребята из благополучных семей, отец, мать и у кого-то сестры и братья. Данная группа создалась почти в одно время, поэтому могу делать какие-то наблюдения. Прежде чем делать тренировки, надо было сделать диагностическую работу для определения имеющегося потенциала у спортсменов. Конечно, как и в любом виде спорта происходил спортивный отбор, и только тогда сформировалась данная группа. Первое впечатление – крепкие, недостаточно уверенные в себе, но чувствуется внутренний стержень. По ходу наблюдения тренировки выяснил – выносливые, обладают терпением, ответственные, умеют терпеть неудобства, дисциплинированные. При этом на начальной стадии чувствовалась скованность, чересчур скромность, что проявлялось временами в сдержанности, не было полной отдачи, у многих не чувствовался спортивный азарт, который так необходим спортсмену. Ребята относятся к спорту серьезно, редко пропускают тренировки, только по серьезным причинам. На протяжении трех лет обучения, я пытался мотивировать спортсменов личными достижениями, также давал им возможности для принятия самостоятельных решений. Все спортсмены обладают большим потенциалом, но они прекрасно знают что, чтобы достичь успеха в Каратэ, нужно проявить огромную силу воли, пройти через многократные тренировки, и с неугомонным желанием стремиться к победе. За три года непрерывных тренировок, мы с командой пережили много разных поражений. Даже были моменты когда стоял вопрос о том, чтобы покинуть спорт у того или иного ученика. Но при совместной деятельности родителей, у нас получалось возвращать ребят в секцию, которая им так нравится, ведь поражение это далеко не предел всех возможностей моей команды. Я искренне верил, что наша победная тропа еще впереди.

 Сейчас моя команда уже имеет свои достижения, такие как победы на республиканских, международных и межрегиональных турнирах. Мы часто берем призовые места на областных турнирах и такие спортсмены, как Шакар Диас, Мусат Мейржан и Кожабек Еркежан становятся чемпионами почти каждый год. Также отмечаю таких спортсменов как Кабдылбари Адлет, и Жауда Алдияр которые стали призерами на республиканской арене. Четыре человека с моей команды уже имеют коричневые пояса. Еще долго можно перечислять достижения моей команды. Но самый главный вопрос звучит иначе. Как же мы добились подобных результатов.

На данной диаграмме предоставлен общий план тренировок по развитию двигательных навыков на секции по Каратэ.

**Кихон** (базовая техника) – Основа Каратэ, правильная постановка ударов, блоков, стоек и.т.д..

**Ката** (комплексы приемов) – Считается также дисциплиной на соревнованиях. Основным критерием является оценка **Кихон** 70% и атлетизм 30%. Побеждает тот, кто покажет комплекс правильно и получит высший бал.

**Кумитэ** (поединок) – Также дисциплина соревнования, основная задача которой заработать больше баллов, нежели соперник, отличие от **Ката** в том, что здесь есть жесткий физический контакт.

 Поскольку тренировки проводятся три раза в неделю, я распределил их, соответствий с данным графиком. Понедельник Кихон, очень много наработки приемов на месте и движений. Среда Ката, наработки приемов Кихона из Ката и в конце тренировки проигрывание ситуаций выступления. Пятница Кумитэ, также много элементов кихон из кумитэ, работа на физическую кондицию, развитие основных и специальных физических качеств спортсмена, необходимых для выступления. Данная работа плодотворно влияет и на физическое здоровье юного спортсмена, в начале каждой тренировки проводим медитацию, настраиваемся на процесс и тем самым подготавливаем организм на работу. Также необходимые ритуалы перед тренировкой обучают спортсменов уважению к учителю, к более старшему поколению. При подготовке к турниру проводятся усиленные тренировки, в которых спортсменам нередко приходится преодолевать себя и не сдаваться.

**Вывод:** Таким образом, благодаря такой простой на первый взгляд методике проведения тренировочного процесса, я могу решить ряд задач. Такие как, привитие детям правильной осанки, обучение правильной техники дыхания путем медитации, выработке силы воли с помощью многократной отработки ударов и самое главное, уверенности в себе. Если на этапе спортивного отбора дети были скованные и неуверенные в себе, то теперь у них есть товарищи по команде, которые подстегивают друг друга и помогают верить в себя и стремиться к победам. Важное значение прошу отметить на соревнованиях, где спортсмены зачастую преодолевают себя, свои слезы, боль, и страхи. Сейчас данная команда уже являются титулованными спортсменами, у которых впереди потрясающая и интересная карьера. Помимо этого, они подают отличный пример новому поколению спортсменов, и видя их, еще совсем юные спортсмены не раз говорят, что очень сильно хотят стать такими же и достичь подобных результатов.