

«КАРАТЭ ДЛЯ ЖИЗНИ» ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Андрей Ширан

Президент Федерации каратэ Нижегородской области,
основатель благотворительного фонда «Каратэ для жизни»

Цифровая трансформация, Архангельск

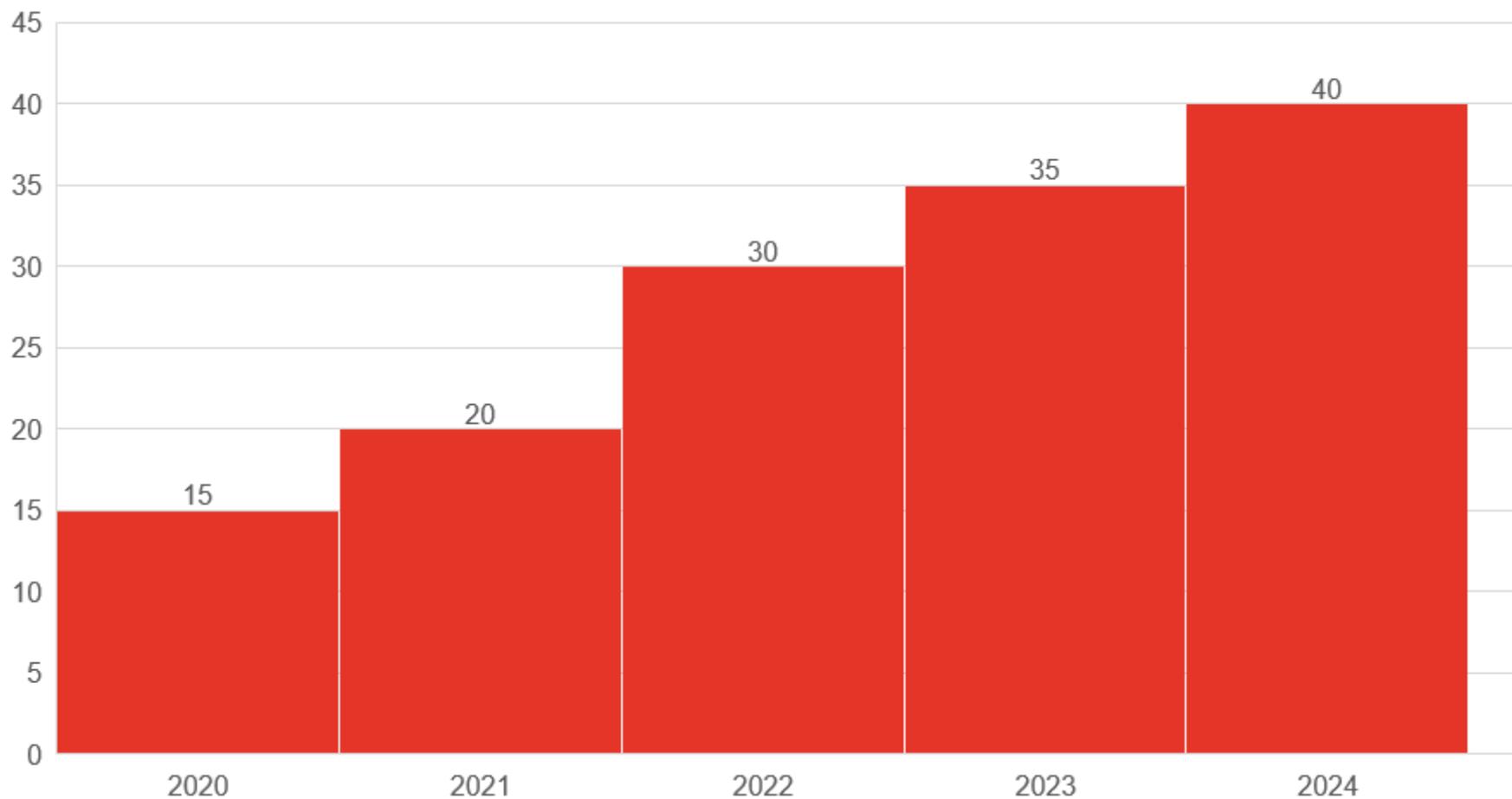


Основные проблемы адаптивного каратэ

- Нехватка подготовленных тренеров для работы с детьми с ОВЗ различных степеней;
- Сложности в подборе персональных упражнений для детей ввиду особенностей интеллекта каждого ребенка (например, ДЦП, РАС, слабослышащие, синдром Дауна);
- Сложность организации соревновательного процесса для детей с ОВЗ.



Количество занимающихся детей с ОВЗ



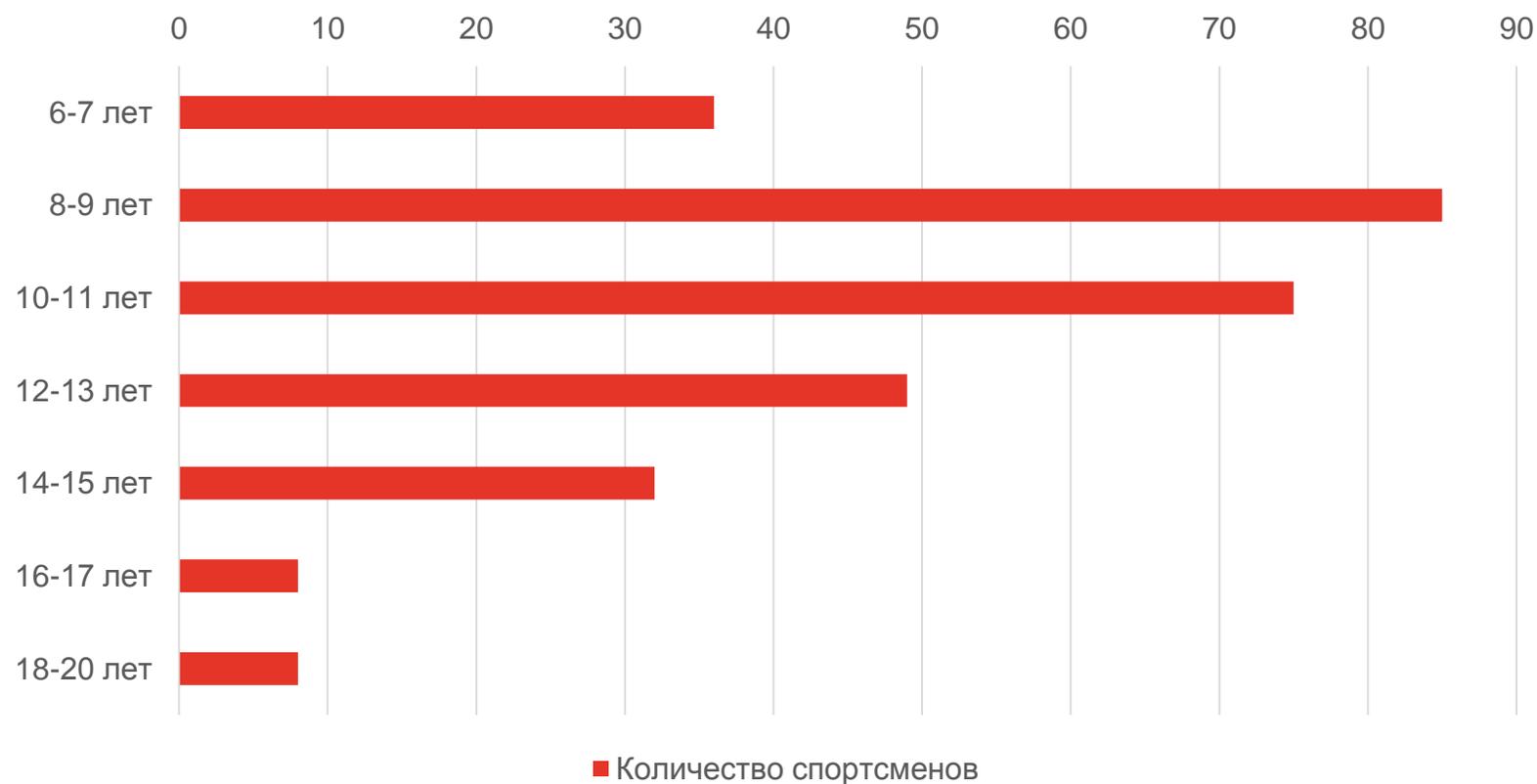


Основные проблемы вида спорта каратэ

- Потеря интереса у детей по мере взросления:
 - Мотивационный кризис;
 - Физическое и эмоциональное выгорание;
 - Социальные изменения и смена интересов;
- Сложность оптимизации тренировочного процесса с целью увеличения вовлеченности юных спортсменов и разнообразия упражнений без дополнительного оборудования;
- Отсутствие взаимодействия с болельщиками и сложность популяризации вида спорта каратэ.



Возрастная статистика спортсменов по итогам регионального турнира во Владимирской области



Официальная статистика на основании протоколов регионального турнира по каратэ Кубок Владимирской областной Федерации каратэ



Решение проблем в адаптивном каратэ

Использование IT-технологий:

- Помогает сделать тренировочный процесс более инклюзивным и доступным для всех детей с различными физическими и когнитивными ограничениями;
- Позволяет улучшать их физическое и эмоциональное состояние, повышать мотивацию и вовлеченность и прослеживать положительную динамику в выполнении задач и упражнений.



Использование фиджитал и IT-технологий в спорте приносит следующие выгоды:

- Повышение эффективности тренировок: Цифровые технологии позволяют персонализировать тренировочные программы, отслеживать прогресс и корректировать нагрузки в реальном времени;
- Аналитика производительности: IT-системы анализируют физические и когнитивные показатели и улучшают технику;
- Взаимодействие с болельщиками: Виртуальные платформы и интерактивные технологии усиливают вовлеченность фанатов и привлекают в спорт больше молодежи;
- Развитие спортсменов: Тренировки в виртуальной среде улучшают когнитивные и физические навыки, мотивируют через геймификацию и удерживают в спорте.



XLiGHT (ИксЛайт) тренирует:



- Ловкость и координацию;
- Быстроту;
- Выносливость;
- Скорость мышления;
- Внимание.



Как это работает? Практическое применение



- Подключаем беспроводные светодиодные фишки XLiGHT к смартфону/планшету;
- Выбираем подходящую программу тренировки;
- Сохраняем статистику и анализируем достижения.



В приложении более 20 готовых режимов с гибкими параметрами, а также возможность запрограммировать свою любую последовательность работы датчиков тренажера.



Преимущества использования IT-технологий (тренажеров) в адаптивном каратэ

- Улучшение моторики: Тренажёр помогает развивать координацию и точность движений, что особенно важно для детей с ограниченными возможностями;
- Мотивация через геймификацию: Игровая форма упражнений мотивирует детей заниматься спортом регулярно;
- Развитие когнитивных навыков: Улучшаются внимание, память и способность принимать решения;
- Повышение уверенности в себе: Регулярные успехи помогают детям чувствовать себя увереннее и мотивируют к дальнейшим достижениям;
- Адаптивность тренировок: Тренажёр легко настраивается под индивидуальные потребности;
- Применение тренажера в соревновательном процессе позволит учитывать особенности каждого ребенка, настраивая тренажер.



Преимущества использования IT-технологий (тренажеров) в каратэ для детей

- Развитие скорости реакции: упражнения на тренажёре помогают улучшить скорость восприятия и реакции, что важно для быстрого выполнения техник в каратэ;
- Координация и точность движений: тренажёр способствует развитию моторики и точности ударов;
- Улучшение концентрации: регулярные занятия помогают улучшить внимание и фокусировку;
- Мотивация через игровые элементы: игровая форма тренировок делает процесс более увлекательным;
- Укрепление когнитивных навыков: использование тренажёра развивает мышление и принятие быстрых решений.



Преимущества использования IT-технологий (тренажеров) в каратэ для детей:

Фиджитал — новое направление, которое сочетает традиционные дисциплины с виртуальными состязаниями. Название направления произошло от двух английских слов: physical и digital, то есть «физический» и «цифровой». Это своеобразное двоеборье: участники соревнуются в видеоигре и в реальности!

AK BARS PHYGITAL GAMES – это первый в мире международный поединок по каратэ в формате фиджитал!

В поединке приняли участие спортсмен из Казахстана Дархан Тимралиев и спортсмен из России Илья Савин, в напряжённом противостоянии победу одержал Илья Савин.

Будущее уже здесь!



Фиджитал – это новая эпоха развития видов спорта, мы идем в ногу со временем!





Выводы

Активное внедрение IT-технологий и фиджитал-подходов в тренировочные процессы и использование носимых устройств, фитнес-трекеров, а также специальных программ для анализа показателей спортсменов:

- поможет тренерам точнее корректировать тренировочные планы;
- позволит популяризировать вид спорта каратэ среди детей в возрасте от 8 до 14 лет и молодежи от 15 лет и старше, а также удерживать интерес к спорту.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!





125375 Москва, ул. Тверская 16 стр. 1
+7 495 149 30 18 | info@fondpotanin.ru

Социальные сети  /potaninfoundation
Фонда Потанина  /fondpotanin

