

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

**«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ» (ТУСУР)**

Ф.А. Гужов

КАРАТЭ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| Глава 1. НЕОБХОДИМОСТЬ И ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ КАРАТЭ..... | 3 |
| 1.1. Каратэ как учебная дисциплина..... | 3 |
| 1.2. Каратэ как средство этического и эстетического воспитания молодежи и студентов | 5 |
| Глава 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАРАТЭ. КАРАТЭ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ | 8 |
| 2.1. История развития Шотокан | 8 |
| 2.2. Философия Шотокан..... | 10 |
| 2.3. Развитие Шотокан в России | 15 |
| Глава 3. КАРАТЭДО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ТУСУР..... | 18 |
| 3.1. Основные принципы и обязанности занимающегося каратэдо | 18 |
| 3.2. Учебная программа дисциплины «физическая культура»..... | 20 |
| Глава 4. ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОМУ ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ | 28 |
| 4.1. Режим дня занимающегося каратэдо..... | 28 |
| 4.2. Врачебный контроль и самоконтроль | 28 |
| 4.3. Гигиена | 30 |
| 4.4. Роль питания занимающегося каратэдо | 31 |
| Заключение..... | 32 |
| Приложения..... | 34 |
| Приложение 1 | 34 |
| Приложение 2 | 34 |
| Приложение 3 | 35 |
| Приложение 4 | 36 |
| Приложение 5 | 38 |
| Литература..... | 44 |

Глава 1. НЕОБХОДИМОСТЬ И ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ КАРАТЭ

В настоящее время можно и нужно говорить о необходимости и целесообразности изучения каратэ учащимися и студентами образовательных учреждений России, личным составом Вооруженных сил РФ. Министерства внутренних дел РФ и спецслужб.

Польза от занятий каратэ подтверждается опытом Японии, где, начиная с 1902 г. (т. е. на протяжении века!), каратэ входит в программу общеобразовательных учреждений, а с 1937 г. входит в программу подготовки военнослужащих армии и флота.

Говоря о необходимости и целесообразности изучения каратэ, прежде всего, необходимо рассмотреть каратэ как учебную дисциплину, его влияние на учащихся образовательных учреждениях, а также организацию и проведение занятий каратэ в школе и вузе.

1.1. Каратэ как учебная дисциплина

Целесообразно ли обучать каратэ учащихся образовательных учреждений? Чтобы ответить на этот вопрос, стоит перечислить все те положительные моменты, которые приносит занятие каратэ в воспитание личности.

Прежде всего, каратэ формирует у детей, подростков, молодежи уважительное отношение к Учителю, женщине, вообще к окружающему их миру. Каратэ учит не только почтению к старшим, наставникам, но и бережному отношению ко всему тому, что окружает человека. Например, входя в зал (додзэ), каждый каратэка приветствует его, а после занятия благодарит зал за то, что он дал ему возможность позаниматься. Разве такое воспитание будет способствовать тому, чтобы школьник или студент ломал мебель в школе или институте, разрисовывал стены и столы, портил учебники?

Каратэ учит собранности, внимательности, умению не упускать из виду мелочи, детали. Разве это не способствует повышению качества учебы студентов и школьников?! Опыт показывает, что занятия спортом вообще и каратэ, в частности, — это не потеря времени, а его приобретение. Не позанимавшись физическими упражнениями, пропустив тренировку, чувствуешь себя вялым, не сосредоточенным, в то время как систематические занятия спортом дают энергию, собранность, волю, умение довести начатое дело до конца. Важную и неопенимую помощь оказывает каратэ педагогам в плане поддержания дисциплины среди учащихся; нарушители дисциплины после некоторого времени занятий и клубе становятся помощниками учителей и преподавателей в поддержании порядка на уроках и лекциях. Известно, какой страшной угрозой становится для учеников предупреждение об отчислении из клуба, если не прекратятся жалобы со стороны учителей на их дисциплину и успеваемость.

А какую пользу приносят занятия каратэ тем, что просто отрывают подростков от пагубного влияния улицы? Каратэ занимает свободное время учащихся, отвлекает их мысли от экспериментов с курением, употреблением спиртных напитков, наркотиков и т.п. Вместо того, чтобы идти в подворотню в пьяную компанию, подросток идет в светлый и чистый спортивный зал, где вместо отравы для организма ему предложат упражнения для его оздоровления, где вместо бесцельного времяпрепровождения он будет заниматься по программе самосовершенствования, где вместо подлости будут учить благородству, а вместо пьяных рассказов о «подвигах» блатных и приплетённых он услышит рассказы о мастерах каратэ, увидит на экране фрагменты их выступлений, сможет воочию убедиться в их искусстве, да и сам со временем сможет продемонстрировать свои умения.

Каждый предмет, включаемый в программу обучения, базируется на эмпирическом базисе основных фактах и данных, на которых основывается учение.

Что касается эмпирического базиса каратэ как одного из видов боевых искусств, то человечество накопило его предостаточно. С давних времен преподавание физической культуры было нацелено именно на овладение воспитанниками приемов боевых искусств. Для того, чтобы победить врага, воспитывались сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, т. е. все то, что в той или иной мере присутствовало в различных видах спорта, но было сконцентрировано только в боевых искусствах. Поэтому, начиная с Древней Греции и до настоящего времени человечество накопило огромный опыт обучения боевым искусствам, который передавался из поколений в поколения в различных странах среди различных народов

Говоря о теоретическом базисе, следует отметить, что и здесь человечеством накоплен огромный запас знаний в виде закономерностей и принципов обучения молодых воинов, который обобщен и систематизирован в многочисленных трудах по боевым искусствам каратэ, в частности. Современные исследования блестяще подтвердили результаты труда «старых» мастеров каратэ, которые эмпирическим способом создали технику огромной разрушительной силы. Хотя никто из них не имел физкультурного образования и не был обременен учеными степенями и титулами мастеров спорта, они создали блестящую методику передачи знаний и обучения.

Методологический базис каратэ складывается из двух составляющих. Первая из них — сложившаяся и апробированная система философских, общенаучных и специальных подходов к обучению боевым искусствам, а также многочисленные методы, методики, приемы и способы тренировок.

В качестве второй составляющей выступает сложившийся системный подход к подготовке воина. С этой точки зрения боевые искусства характеризуются умением владеть не только своим телом, но и духом, ибо побеждает в конечном итоге не техника рук или ног, а совершенное владение самим собой, умение перехитрить противника, быть умнее его.

Для организации занятий по любому предмету обучения необходима методически грамотно разработанная программа. Такие программы имеют большинство существующих школ каратэ. Занятия с группами начального обучения рекомендуется проводить по 1,5-2 часа два раза в неделю, что вполне согласуется с программой занятий физической культурой в образовательных учреждениях.

Следует подчеркнуть, что занятия каратэ включают в себя не только и не столько изучение техники ударов и блоков руками и ногами, но и физические упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, а также всевозможные спортивные игры, формирующие эти качества. В отличие от учителя физкультуры, который обычно имеет все же определенную специализацию в спортивных играх, легкой атлетике и др., инструктор по каратэ является всесторонне подготовленным по всем видам спорта. Соответственно всесторонне подготовленными будут и его ученики.

Тем, кто опасается, что при таком массовом охвате занятиями каратэ им будут заниматься, мягко говоря, не те люди, способные впоследствии использовать каратэ не по назначению, т. е. не для обороны и защиты, возразим, что в основном такие люди проводят свое время не в школе и институте, а совсем в другом месте, ну а те из них, кто все-таки начинает заниматься каратэ, очень скоро меняют свои взгляды на жизнь и окружающий мир.

Теперь еще раз о тех, кто обучает каратэ в образовательных учреждениях. Как уже отмечалось, к обучению каратэ могут быть допущены люди, овладевшие основной техникой школы. На первых порах основные школы каратэ вполне способны обеспечить такими инструкторами образовательные учреждения крупных юродов страны. В дальнейшем по мере внедрения занятий каратэ в систему образования РФ их ряды может пополнить армия квалифицированных специалистов, подготовленных из числа школьников и студентов, способная охватить всю сеть образовательных учреждений страны.

В пользу необходимости и целесообразности изучения каратэ говорит то, что каратэ в большой мере является средством этического и эстетического воспитания, системой развития физической и духовной культуры личности, оружием и средством подготовки допризывной молодежи, личного состава Вооруженных сил, Министерства внутренних дел РФ, спецслужб.

1.2. Каратэ как средство этического и эстетического воспитания молодежи и студентов

Грандиозный по масштабам бум каратэ в современном мире сопровождается безудержной пропагандой его этических и эстетических ценностей. Однако необходимо разделить действительные и мнимые ценности каратэ как боевого искусства Востока.

Каратэ, прежде всего, боевое искусство, которое создавалось для борьбы с врагом как оружие уничтожения противника. Поэтому, в каратэ как боевом искусстве отсутствовали отдельные элементы «благородства», присущие спортивным единоборствам: лежащего не бьют, нельзя атаковать сзади, бить в

спину и т. п. Однако, нельзя забывать и о существовании первой заповеди каратэ: никогда не вступать в бой без благородной цели, если тебе или твоим близким не угрожает смертельная опасность. Для основоположников каратэ оно было оружием созидания человека, его тела и духа, его формы и содержания.

Этическое воспитание в каратэ это процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения.

Для воспитания этических ценностей используются следующие формы воспитательной работы:

- рассказы об истории каратэ, истории и традициях школы каратэ;
- беседы о физической культуре людей;
- встречи и беседы с ведущими мастерами каратэ;
- беседы о здоровом образе жизни, борьбе с вредными привычками, воспитании силы воли, управлении эмоциями;
- беседы об организации дня и управлении временем;
- беседы о нормах поведения занимающихся каратэ;
- беседы о доме, ответственности перед родителями, Учителем, коллективом;
- сообщения о выступлениях отечественных мастеров на международной арене;
- беседы о правилах соревнований и поведении на них;
- беседы о службе в армии и прикладном характере каратэ;
- посещение ведущих организаций и клубов каратэ;
- обсуждение книг, статей, радио- и телепередач, кино, посвященных каратэ;
- торжественное зачисление в клуб, вручение членских билетов и эмблем школы;
- показательные выступления, посвященные отмечаемым в стране (республике, крае, области, городе, районе, учреждении) праздникам;
- анализ результатов сдачи квалификационных экзаменов и выступлений на соревнованиях;
- торжественное чествование победителей соревнований, вручение поясов, классификационных дипломов, грамот и наград;
- торжественные встречи с героями войны, труда, воинами российской армии, сотрудниками МВД и спецслужб.

Необходимыми условиями этического воспитания учеников являются крепкие традиции школы и коллектива, педагогическое мастерство Учителя.

В процессе этического воспитания ученики приобретают такие качества, знания, навыки и умения, как:

- знание истории каратэ, традиций школы и клуба;
- преданность коллективу и Учителю;
- чувство гордости за свою Родину, за отечественных мастеров каратэ, защищающих и отстаивающих спортивную честь страны;
- самоотверженность, чувство долга, готовность к защите Родины. к военной службе;
- целеустремленность в совершенствовании своего мастерства во имя коллектива, клуба, школы, Родины;
- добросовестность, бережное отношение к инвентарю, людям, вообще к окружающему миру;
- соблюдение здорового образа жизни, моральная воспитанность. сильная воля, умение управлять своими эмоциями.

Успех в этическом воспитании учеников во многом зависит от культуры проведения занятий: их правильной организации, деловитости, требовательности Учителя, инструкторов, создания для занятий необходимых условий. Культура проведения занятий — это и соответствующая обстановка в зале, и внешний вид учеников, Учителя, инструкторов.

Важным условием успеха этического воспитания в процессе занятий каратэ являются доверительные взаимоотношения, которые складываются между Учителем и учениками, между учениками (как внутри клуба, так и в масштабе всей Федерации каратэ), а также творческая самостоятельная работа учеников над совершенствованием своих положительных качеств и борьба с проявлениями отрицательных черт характера.

В занятиях каратэ есть и *эстетическая сторона*: при освоении техники ударов и блоков в каратэ акцент делается не на скоростно-силовые качества, хотя им и уделяется должное внимание, а на культуру движения. Так, например, силу удара рукой можно увеличить за счет наращивания мышечной массы, а можно за счет подключения дополнительных групп мышц так, чтобы импульс в бьющую руку передавался от всего тела, начиная со ступней ног. Кроме того, физическая сила с возрастом убывает, а выработанная культура движения остается. Вот почему мастера каратэ и в глубокой старости сохраняют красоту и точность движений.

Наряду с физической культурой много внимания в каратэ уделяют умственному развитию занимающихся, повышению их интеллектуальных способностей. Поэтому можно говорить о каратэ и как о системе развития физической и духовной культуры личности.

Глава 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАРАТЭ. КАРАТЭ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

До недавнего времени борьба каратэ разделяла незавидную судьбу таких видов спорта, как женский футбол, женское дзюдо, хатха-йога и др., запрещенные официальными властями и не культивировавшийся в нашей стране. Последнее происходило из-за того, что чиновники, зачастую не разобравшись в существе проблемы, навешивали на тот или иной вид спорта (да и не только спорта) сугубо идеологический, политический ярлык типа «культуризм — это эгоистическое самолюбование телом...», «каратэ — это агрессивный вид борьбы, способствующий разжиганию низменных страстей падкой на сенсации западной публики...» и, таким образом, запрещали их

В последнее время общество начинает понимать, что любой вид искусства, спорта, а борьба каратэ представляет прекрасное сочетание того и другого, сам по себе не может быть только плохим или только хорошим, полезным или вредным.

Как и любое явление, каратэ двойственно в своей диалектической природе, и в зависимости от социальных обстоятельств, в которые попадает каратист, живя в обществе, его личностных характеристик приемы борьбы каратэ могут быть использованы во благо или во вред обществу. Основоположники каратэ всегда подчеркивали, что применять каратэ можно лишь в крайних жизненных ситуациях, когда существует реальная угроза жизни личной или близких людей. В этом его сущность.

2.1. История развития Шотокан

Основатель каратэдо и его классического стиля Шотокан Гичин Фунакоши (Таминакоши, 1868-1957 гг.) родился в первый год реставрации династии Мейдзи (1868-1912 гг.) в королевской столице острова Окинава-Шури в семье самурая. Это — самый крупный остров архипелага Рюкю, который находится на пересечении морских торговых путей, практически в равном удалении от Японии, Китая, Тайваня и Кореи. С одной стороны, державы вели военную борьбу за владение архипелагом, с другой — многие военные подразделения после междоусобных войн находили себе на нём убежище. С незапамятных времён каждый житель по своему существу и природе, способу существования и наследственной предрасположенности был воином. Вполне естественно, что под жестким давлением запрета ношения оружия с XII века и практики выживания в бою без такового окинавцы, аккумулируя передовые технологии военных единоборств, быстро сформировали высокоэффективное искусство самообороны.

Различные техники соединялись и отсеивались в условиях жесточайшей конкуренции. Ошибка могла стоить человеку жизни и не прощалась. Внутренняя установка «победить или умереть» призывала к максимально эффективному использованию возможностей человека и его организма.

Принципы — «одним ударом наповал», «движение - минус противник», «только опыт имеет значение» — были основными.

Несмотря на закрытый характер и конспирацию занятий, в XVIII веке в Шури мастером Сокугавой была организована первая официальная школа Тэ.

Гичин родился недоношенным и рос слабым ребёнком, требующим постоянного внимания. Поэтому его детство протекало под присмотром бабушки и дедушки. В начальной школе Гичин подружился с сыном Асато, что и определило его судьбу. Следуя существующим традициям, мастер Асато своих детей передал в ученики близкому другу Итоцу Анко (Ясуцунэ) со словами: «Воспитай, как своего сына». Занимаясь только с Гичином, он укрепил здоровье мальчика, научил наслаждаться Тэ, ввел в круг великих мастеров. Часто Асато вместе с Итоцу тренировали Гичина совместно, иногда его тренировал сам Матеамура. Фунакоши Гичин приводил и своих детей в дальнейшем к великим мастерам Асато и Итоцу Анко, приобщая их к каратэ.

Реально в Шотокан больше общего чем различий, которые сводятся к вопросу о персональной власти и амбициях. Шотокан соответствует целям и задачам физической культуры. Являясь важнейшим

компонентом целостного развития личности, составной частью общей культуры, создает устойчивую мотивацию и потребность к здоровому и продуктивному стилю жизни и самосовершенствованию, достижению высокого уровня психофизической подготовки. В Шотокан широкий диапазон физической нагрузки. Требования соблюдения этикета и уважения к противнику исключают проявления жестокости и насилия, которые наказываются дисквалификацией. Начальные этапы многолетней подготовки спортсменов вообще не требуют инвентаря и оборудованной площадки, нужен только спортзал. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо недорогое оборудование (мешки, лапы и т. п.). Поэтому легко создать равноправные условия спортсменам для тренировок и соревнований.

Характерной чертой стиля является единство базовой техники- практики боя и ката, отсутствие весовых категорий, что позволяет проводить в рамках стиля различные соревнования. В отличие от спортивного каратэ в схватках наряду с эффективностью действий оценивается их техническая правильность с позиции стиля. Одно движение может привести к победе или поражению, что резко повышает психологический накал схватки, объясняет её скоротечность. Этот же фактор позволяет значительно расширить возрастной диапазон участвующих в соревнованиях, что связано с восстановительными способностями организма и низким травматизмом. Соревновательные программы с обязательным реальным, но заранее известным ударом позволяют демонстрировать технику даже для детей младшего возраста, женщин и стариков. Для хорошо подготовленных спортсменов существует раздел дзю-кумитэ — условно-контактный бой с демонстрацией комбинированной техники.

Многофункциональная подготовка позволяет спортсменам из Шотокан вступать в Федерации спортивного каратэ, контактного каратэ, кикбоксинга, тайквондо и др., добиваясь высоких результатов.

2.2. Философия Шотокан

Философия Шотокан конкретна:

1. Главное в атаке — выбрать правильный момент и на быстром сближении нанести один или несколько ударов, чем достигается максимальная эффективность при минимуме средств.
2. Главное в защите — надежность и сила блока, чтобы у противника не возникало желание атаковать снова.
3. Основное оружие — мощные прямые удары руками с шагом вперед, с шагом назад или на месте; резкие и сильные удары ногами в корпус, подбивы и подсечки под опорную ногу или под обе ноги. Принцип работы ногами следующий: на двух ногах стоять устойчивее, чем на одной.

Изначально в Шотокане был принят на вооружение принцип «Иккен Хисатсу», то есть «одним ударом — наповал».

Поскольку концепция каратэ предполагает совершенствование тела и духа и их четкую координацию, следует всегда помнить, что приоритет отдается духовному развитию, а физическое развитие находится на втором месте.

Смысл «До» (Путь) в Дзен Буддизме заключается в том, чтобы перевести внимание внутрь себя и на долгом Пути тренировок, медитации и самопознания создать себя новой личностью, преодолев собственное несовершенство, в гармоничном единстве с окружающим миром

Духовное развитие совместно с изучением, отработкой и совершенствованием техники продолжается в течение всей активной жизни спортсмена и человека. Интенсивный тренинг тела является одним из важнейших факторов, формирующих в течение длительного времени характер спортсмена с определенными качествами, такими как собранность, целеустремленность, твердость, концентрированное внимание и другие. В итоге это приводит к развитию и совершенствованию интуиции, что относится уже к духовной сфере. Интуиции нельзя обучить. Она приобретается только после многих лет упорных тренировок и медитаций. По-другому подходить к изучению каратэ не имеет смысла.

Но самое главное — этот процесс подготовки воспитывает в личности уверенность в себе, в своих силах, в своих возможностях, что делает человека самостоятельным, значительно уменьшая его зависимость от внешних привязанностей в мире кумиров, знаменитостей и др., поскольку акценты смещаются внутрь личности, открывая широкое поле для самосовершенствования.

Классическими составляющими каратэдо являются:

1. Кихон (базовая техника).
2. Ката (воображаемый бой против нескольких противников одновременно).
3. Джиу Кумитэ (вольный бой в разных версиях).

Эти три составляющих каратэдо представляют собой неразрывное единство и тесную взаимную связь.

Поскольку каратэ формировалось на протяжении веков как воинское искусство, то главной целью системы тренинга является Джиу Кумитэ (вольный бой), а Кихон и Ката являются средством обучения свободному бою (Джиу Кумитэ).

Кихон

Основная цель Кихона — наработка связи Разум-Тело. Непослушное сначала тело в процессе тренировок начинает подчиняться разуму, а затем в результате многократных повторений боевых движений нарабатывается двигательный навык, позволяющий выполнить любое наработанное движение на уровне рефлекса, т. е. без участия сознания в данном движении.

Практическая реализация таких составляющих, как скорость, жесткость, концентрация силы и внимания, геометрические параметры стоек, траектории ударов и блоков, ритмы исполнения и др.. возможна только при планомерном и систематическом, поэтапном и постепенном усвоении учебного материала при подчинении собственного тела Воле и Разуму.

Идеальное исполнение практически невозможно, но чем ближе к идеалу исполнитель, тем чище и эффективней будут его действия в реальном бою.

Кихон представляет собой наработку базовой техники. Тренировка по Кихону должна проводиться регулярно, а его отдельные элементы входят в состав разминки перед основной частью тренировки.

Занятия Кихоном составляют значительную часть тренировочного времени новичков и являются групповым методом тренировки. Кихон практикуется без партнёра и может выполняться на месте, в движении вперед или назад (спиной вперед). Каждое техническое действие в процессе его выполнения должно реализовываться с максимальной силой и скоростью.

Ката

В наши дни очень немногие понимают смысл Ката. Занимающиеся традиционным каратэдо часто недоумевают, для чего им Ката? Они кажутся многим непригодными для практического применения.

Результатом такого невежества является очень поверхностная подготовка в боевых искусствах. В соревнованиях по таэквондо их участники исполняют собственные Ката. Они пытаются создать Ката более захватывающие, более интересные, чем классические, добавляя в них гимнастические движения, удары

ногами в прыжках и красивое снаряжение. Они даже иногда выполняют Ката под классическую музыку. Это только часть примеров добровольного отказа от знаний, которые многие поколения людей сохранили для нас в форме Ката.

Ката есть сердцевина каратэдо, и все, что мы знаем, мы знаем через Ката. Гичин Фунакоши не раз подвергался злословию со стороны своих современников за его приверженность Ката, его упрекали, что он «потратил слишком много времени на „мягкое“ каратэ». Фунакоши со своей стороны искренне верил в то, что для овладения всеми Ката требуется целая жизнь, поэтому изучения классических пятнадцати Ката Шотокан совершенно достаточно. Он был стойким сторонником принципа «хито Ката сазэн» (три года на одно Ката) и навсегда сохранил убеждение, что каратэдо — это боевое искусство, а не спорт

Говорят, что в годы юности Мастера Фунакоши практика каратэ содержала изучение более сотни различных Ката. В результате многих лет исследований и изучения этих упражнений Мастер уменьшил количество их до пятнадцати традиционных Ката. Эти Ката включают такие известные, как Bassai и Kanku вместе с пятью начальными Heian-Kata, и формируют центральное ядро обучения Шотокан.

Мастер Фунакоши чувствовал, что из большого разнообразия Ката нужно брать их ограниченное число и тщательно обработать. Такой подход в мышлении может быть признан основным для Шотокан.

Японская пословица гласит: «Кантан на моно юкки кати о сайсу» (*Различие между победой и поражением часто зависит от простых вещей*). И другая предупреждает: «Сёсин о васурэдзу» (*В вашем обучении не забывайте духи смирение новичка*). Это не означает, что достаточно практиковать только Кихон. Для улучшения даже простой техники основных движений практика высших традиционных Ката крайне важна и необходима.

В отличие от высших Ката тренировка базовой техники, как правило, ограничивается простыми движениями вперед и назад. Сложные комплексные движения влево и вправо, вперед и назад, повороты, вращения, наступление и отступление на два три шага, выполненные в быстром темпе, не отрабатываются. Вызывает сомнение, позволит ли ученику практика только базовой техники отвечать на непрерывно изменяющиеся обстоятельства и можно ли эффективно применять базовую технику в сложных условиях. В этом смысле традиционные Ката чрезвычайно важны для обучения тела действиям в различных условиях. В Ката комбинация отдельных движений становится большим, чем их простая сумма. Практика Ката, как предполагается, ведет к пониманию истинной ценности движений для самообороны. Однако все вещи имеют свои преимущества и свои недостатки. Часто в практике высших Ката ученики концентрируются слишком сильно на последовательности и непрерывности движений без того, чтобы рассмотреть эффективность каждой техники. В чрезвычайных случаях они получают иллюзию, что добились мастерства в Ката, просто запоминая порядок движений. Должно быть ясно всем, что на самом деле каждый должен практиковать и базовые техники, и высшие Ката, и что изучение основ приобретает новое и более глубокое значение после Опытов с более сложной практикой.

Ученик обязан обладать прежде всего Духом Ката, ритмом, счетом, владеть очень низким и высоким положением, всеми внутренними человеческими качествами (имеются в виду живость взгляда, умственная концентрация, присутствие с начала и до конца исполнения), динамизмом бедер.

В данном случае мы находимся на той стадии, которую принято называть вторым уровнем (первый уровень — это порядок и правильность постановки движений). Второй уровень требует настоящей работы синтеза качества и таланта. Нужно добиваться постоянного отделения умственных частиц, чтобы передать им независимую мощь. На этой стадии вы приближаетесь к пониманию цели Каратэдо.

Что же такое высокий уровень Каратэдо?

Предположим, что вы знаете самое трудное Ката (Tekki-Sandan), но вы неминуемо ошибетесь в начальных. Со средними знаниями вы сможете быстро и легко выучить все Ката и иметь убеждение, что вы знаете истинную суть Каратэдо. Но все это может смотреться только внешне. Теперь перейдем к внутреннему. Если вы ясно и отчетливо видели своих воображаемых противников это хорошо. В этом случае исполняйте Ката так, как будто вы ведете реальный поединок и, пропустив удар, будете убиты. Это — третий уровень.

На четвертом уровне начинаете «опустошать свой разум», так как невозможно успешно атаковать и защищаться с «полной» головой. Вначале это будет казаться очень трудным упражнением, затем станет легче, и, наконец, наступит полная ясность в видении действий противника.

Как только дело пошло на лад, переходите к более высокому уровню — пятому. В момент выполнения Ката припевайте что-нибудь, вначале это может быть детская песенка, затем — другая, более сложная. После этого легче понимаешь, что и тело, и ум работают одновременно на многих уровнях.

Этих нескольких примеров, возможно, хватит, чтобы вы окунулись в суть Ката, но даже их выполнение самым блестящим образом еще ничего не означает. Нужно лучше углубиться в себя самого в одном Ката (даже очень простом), чем набирать в большом количестве высшие для удовлетворения своего честолюбия. Нужно положиться более на дух этих Ката, чем впадать в изучение деталей Ката какой-то школы или какого-то мастера.

Один из лидеров современного стиля Шотокан Хироказу Каназа выделил несколько важных моментов исполнения Ката, а именно:

- Собранность и готовность к действию.
- Четкое различие и разделение активных и пассивных действий.
- Точный боевой ритм перемещений.

- Различение быстрых и медленных движений.
- Четкое разделение фаз напряжения и расслабления.
- Правильное дыхание.
- Четкое понимание смысла любого действия, подразумевающего наличие воображаемых противников.
- Максимальная концентрация психических и физических усилий (Киай) в ключевых моментах воображаемого боя.
- Точное соблюдение схемы перемещений и, следовательно, возврат в исходную точку.
- Взгляд, выражающий готовность продолжать бой, волевую концентрацию и уверенность (состояние ЗАНШИН).

В общем. Хироказу Каназава говорит о Ката следующее: «Ката представляет собой наследие, оставленное мастерами прошлого. Они создали приемы, проходя через личные схватки, духовный и эмоциональный опыт. Следовательно, помимо боевых приемов реального боя. Ката представляют собой и форму тренинга тела, что может быть использовано в качестве метода физического оздоровления и реабилитации».

Кумитэ

Основная цель Кумитэ — укрепление боевого духа через практическое применение полученных в Кихоне и Ката навыков боевых действий в работе с партнером или с противником. Кумитэ бывает нескольких видов, каждый из которых имеет свое назначение и свою цель.

Кихон Кумитэ представляет собой обусловленный поединок с применением базовой техники. Цель — последовательное освоение базовой техники. Имеет следующие разновидности:

ГОХОН КУМИТЭ — состоит из пяти обусловленных атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после последней атаки. Начальная ступень. Цель - приобретение навыков в проведении серии атак в движении.

САНБОН КУМИТЭ — состоит из трех обусловленных атак рукой и ногой по разным уровням. Цель — наработка навыков проведения атаки и мгновенной контратаки после серийной атаки.

ИППОН КУМИТЭ — условная работа в парах на одну оговоренную атаку. Цель - развитие комбинационного мышления в контратаке и совершенствование контратакующих действий в условиях спонтанной реакции.

ДЖИУ ИППОН КУМИТЭ — свободный бой на одно атакующее действие из свободной боевой стойки с обязательной контратакой.

ДЖИУ КУМИТЭ — свободный бой без ограничений. В большинстве стилей каратэ ДЖИУ КУМИТЭ практикуется на всех уровнях повышения мастерства, включая и уровень белого пояса, с учетом степени мастерства и опыта партнеров.

Система Кихон-Ката-Кумитэ является единой и неразрывной так же, как и система Тело-Разум-Дух. При всей важности изучения техники главным в мастерстве спортсмена является умение управлять своим психическим состоянием. Соответствующее состояние измененного сознания формируется длительного или активно-двигательного характера (например, выполнения Ката), прием в обоих случаях главную роль играет правильная методика дыхания. Необходимым условием является также соблюдение принципов Тсуки-Но-Кокоро (дух, как Луна) и Мизу-Но-Кокоро (дух, как вода), особенно в свободном поединке.

С точки зрения физической подготовки в поединке побеждает более сильный. При равной физической подготовке побеждает более техничный. При равенстве предыдущих факторов побеждает более сильный духом. Таким образом, в системе Тело-Разум-Дух составляющая Духа преобладает и является главной.

Подытоживая все вышесказанное, можно привести слова Гичина Фунакоши: «Истинное каратэдо заключается в повседневной жизни. Тело и разум должны развиваться и совершенствоваться в духе гуманности. Человек должен быть всегда справедливым».

2.3. Развитие Шотокан в России

Во времена хрущёвской оттепели в середине 60-х, когда международные контакты были достаточно широкими, каратэдо получило распространение в нашей стране. Это совпало с бурным развитием каратэ в мире. Шотокан — классический стиль, со времен основания и до сих пор самый распространенный и отшлифованный в мире. Он открыт и не имеет секретов. Существует большое количество литературы (в т. ч. на русском языке) и других источников, включая видеоносители.

Много выдающихся мастеров преподают Шотокан во всех странах мира. Стиль исключительно разнообразен. Именно поэтому основу каратэ в бывшем СССР составляли группы Шотокан. Как и в своё время в Японии, студенчество активно начало осваивать новый вид спорта. Одни из первых секций были организованы в МГУ, в Университете дружбы народов, где начинали заниматься по методу Шотокан многие лидеры различных направлений в каратэ.

В 1970 году в Токио был проведен 1-й чемпионат мира по каратэдо по правилам иппоншобу, т. е. по правилам Шотокан. Практически во всех странах стали проводить соревнования и создаваться сборные команды. В 1973 году после первоначального непризнания, несмотря на растущее количество секций каратэ, руководство советского спорта запретило каратэ как метод физического воспитания. Страх, что авторитет инструкторов выше авторитета партийных работников, формировал стойкое отрицание каратэдо у чиновников всех рангов. Естественно,

несмотря на запреты и отсутствие специалистов, количество подпольных секций продолжало увеличиваться, и многие спортсмены продолжали практиковать, Шотокан, секции стали островками свободного от «системы» общения, где снимались сотни тысяч. Однако попытка непрофессионалов изучать каратэ по книгам и фильмам не учитывала тончайшие методики, передающиеся от мастера к мастеру, делающие стиль особенно эффективным. Философские, нравственные, этические и эстетические аспекты трактовались, мягко говоря, вольно, что касалось и базовой техники Шотокан. Отсутствие международных связей и информационный вакуум привели к искажению понимания сути стиля. Шиханы сами себе надели черные пояса, и появились нище в мире не существующие стили-пародии на Шотокан. «Улучшенное» каратэ в последующие годы стало называться «советским».

Создатель одной из первых школ каратэ Алексей Штурмин добился издания приказа Спорткомитета СССР от 13 марта 1978 года: «О создании комиссии по борьбе каратэ», и в декабре 1978 года была создана Федерация каратэ СССР. В застойный период существовало большое количество неуправляемых и разрозненных секций, и целью первых аттестаций были легализация преподавания и привлечение новых членов в Федерацию. Не все могли попасть на семинары и пройти аттестации в Центральной школе. Ученики тех, кто не попадал на эти аттестации и официально не стал инструктором по каратэ, не могли участвовать в официальных соревнованиях. Предпосылки для исключительного положения отдельных групп вылились в создание практически закрытой системы. Был навязан, несомненно удобный, с точки зрения чиновников Спорткомитета, курс на создание единого советского стиля каратэ. Несоответствие правил международным исключало возможность эффективно участвовать в мировом каратэ, не позволяло повышать квалификацию спортсменам и судьям. Несмотря на административное давление, многие любители каратэ понимали всю несостоятельность «советского» стиля. Игнорирование международною соревновательного опыта в технической подготовке спортсменов и судействе различных направлений каратэ и отсутствие должного медицинского контроля не раз приводили к гибели спортсменов на соревнованиях. Но даже в этих условиях результаты работы были налицо. Три чемпионата СССР выявили ярких мастеров по кумитэ, которые могли бы в дальнейшем конкурировать на международных соревнованиях. Никакие попытки советских чиновников обезличить Шотокан не имели успеха, многие спортсмены остались верными стилю и продолжали практиковать его. В СССР с конца 70-х годов XX века проводились соревнования по правилам Шотокан, соответствующим международным, несмотря ни на что.

В условиях преследования за занятия каратэ советские каратисты, часто не имевшие специальных знаний, заменили белое кимоно на зелёное, называя приемы по-русски, стали преподавать рукопашный бой для сотрудников специальных подразделений. Технический арсенал любых систем рукопашного боя схож с каратэ, но они несут противоположный смысл. Как

военно-прикладная дисциплина рукопашный бой имеет определённую сущность — уничтожение противника, что определяет и тактику, и технику поединка. Специалисты, привлекаясь «по знакомству», как правило, сами создавали и методические пособия. Рукопашный бой развивался практически без учёта мирового опыта в этой области. Под лозунгами патриотического воспитания в клубы с помощью рукопашного боя стали привлекаться подростки, которые хотели под видом рукопашного боя заниматься каратэ. Многие руководители клубов до сих пор не хотят понимать, что вместо уравновешенного человека в силу специфики рукопашного боя общество получит боевиков. В Японии рукопашным боем занимаются только сотрудники специальных подразделений.

Однако нельзя эти явления оценивать однозначно. С одной стороны, клубы, где жестокостью рукопашного боя мальчишкам ломали психику шарлатаны, владеющие техниками типа тантрического каратэ. Но с другой — рукопашный бой позволил многим спортсменам сохранить боевой потенциал, да и в «подполье» работало немало квалифицированных мастеров Шотокан, которые продолжали развивать стиль и воспитывать достойных учеников. Отсутствие соревнований, естественно, развивало каратэ в традиционном направлении, позволило избежать многих искажений в понимании каратэ-до как системы самосовершенствования.

6 июля 1985 года WUKO было признано МОК. После проведения яркого чемпионата мира 1988 года в Египте по шобу-иппон WUKO вплотную было нацелено на олимпийскую систему. В условиях перестройки Госкомспорт СССР уже не мог оставаться в стороне. Спортивная администрация, понимая несостоятельность запретов, при высоком интересе населения к каратэ вынуждена была опять наняться вопросом восточных единоборств, к сожалению, применяя старую административную практику. С опаской обходили вопросы развития стилей. Опять навязывался «единственный путь решения проблем» — контроль развития каратэ административными мерами без учёта мнения всех заинтересованных сторон, что могло привести лишь к появлению новых проблем.

Шотокан был включен в государственные программы обучения многих стран, а в Японии — с 1902 года, что отчасти объясняет рекордное долголетие ее жителей. Данные медицинского обследования еще в середине 90-х годов XIX века на Окинаве выявили удивительную пропорциональность, силу и выносливость большой группы подростков, занимающихся каратэдо. После ряда медицинских, социальных и педагогических исследований в области каратэ ещё в 1902 году эту дисциплину официально ввели в учебную программу. В России на протяжении всех лет обучения в школе годовая нагрузка по физкультуре составляет всего 70 часов (35 недель по 2 урока до 45 мин.). Занятия проводятся в основном с упором на обучение при относительно низкой моторной плотности. Этого явно недостаточно. Необходимый уровень физической нагрузки, начиная с младших классов, дети в основном получают с помощью секционных занятий (200-300

часов в год). Суммарный объём нагрузки на уроках физкультуры у школьников США достигает 300-400 часов в год, не считая 3-4-разовых секционных занятий в избранном виде спорта (еще 200-300 часов в год). Шотокан связан с широким диапазоном физической активности, создает устойчивые мотивацию и потребность к здоровому и продуктивному стилю жизни и самосовершенствованию, достижению высокого уровня психофизической подготовки. В России с конца 70-х годов XX века проводятся соревнования по правилам «Шотокан», соответствующим международным. Стилль развит и в России.

Нелишне вспомнить и об олимпийских перспективах каратэдо. Всемирная федерация каратэдо (WKF) является олимпийской организацией и активно борется за включение каратэдо в программу Олимпийских игр, постоянно проводятся чемпионаты континентов, мира. Необходимо, наконец, признать и Шотокан отдельным видом спорта, присваивать разряды и звания нашим спортсменам за их достижения.

Глава 3. КАРАТЭДО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ТУСУР

3.1. Основные принципы и обязанности

занимающегося каратэдо

В процессе практических занятий по выделенному в системе образовательного процесса ТУСУР направлению физической подготовки каратэ формируются основы мировоззрения, соответствующие концепции здорового образа жизни. Философия и психологическое содержание данного направления позволяют целенаправленно выстраивать систему духовного и физического самосовершенствования, предназначенную для гармоничного развития личности будущего специалиста-инженера на базе 10 принципов, положенных в основу занятий каратэдо.

Вот эти принципы:

- УВАЖЕНИЕ — СОНТЕ

Уважительное отношение к людям и вещам — это первая обязанность занимающегося каратэдо.

- ЧЕСТЬ — МЭЙ

Строгое соблюдение моральных принципов, верность идеалам, поведение, достойное уважения.

- ИСКРЕННОСТЬ — МАКОТО

Качество, присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть самим собой.

- ДОБРОСОВЕСТНОСТЬ — ТЮДЗИЦУ

Чувство долга, добросовестное выполнение своих обещаний и взятых на себя обязательств.

- ДОБРОТА — СИНСЭЦУ

Доброта — один из признаков силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни.

- СКРОМНОСТЬ — КЕКЕН

Это — умение быть почтительным и лишенным надменности и тщеславия.

- ПОРЯДОЧНОСТЬ — С'ДЗИКИ

Неукоснительно соблюдать и никогда не уклоняться от своих обязательств, что позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения.

- ДОБЛЕСТЬ — ЮКИ

Сила духа, перед которой отступают опасность и боль. Храбрость, мужество и особенно воля к победе — составляющие этого качества.

- САМООБЛАДАНИЕ — ДЗИСЭЙ

Это — основное качество занимающегося каратэдо, обуславливающее его эффективность. Кодекс чести и философия каратэдо направлены на обретение и развитие этого качества.

- В КАРАТЭДО НЕ НАПАДАЮТ ПЕРВЫМИ — КАРАТЭ НИ СЭН ТЭ НАСИ

Каратист не должен быть агрессивным и жестоким и никогда не должен быть инициатором конфликтных ситуаций, он применяет свои знания и умения только для самозащиты.

В процессе прохождения курса физического воспитания на занятиях каратэдо каждый студент обязан:

- знать наизусть и выполнять 10 принципов (кодекс чести) занимающегося каратэдо;
- систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные расписанием;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;
- сдавать зачеты по физвоспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателей;
- активно участвовать в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях в группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физической развития, за физической и спортивной подготовкой;

- иметь спортивную форму и спортивную обувь, соответствующие виду занятий;
- вести личный дневник спортсмена (см. приложение 1).

3.2. Учебная программа дисциплины «физическая культура»

Учебная программа рассчитана на изучение и практическое освоение студентами ТУСУР всего курса дисциплины «физическая культура» за 3 года. Уровень технического мастерства студентов, занимающихся по указанной программе, определяется системой ученических ступеней КЮ (с 10 КЮ по 1 КЮ) и мастерских ступеней ДАН. Учебная программа предусматривает освоение ученических ступеней до 5 КЮ включительно.

Программный материал курса осваивается по трем взаимосвязанным разделам — теоретическому, практическому, контрольному). Задача теоретического раздела — дать установку на формирование определенного мировоззрения и моральных качеств у студентов, которые с помощью занятий каратэдо должны пройти путь постоянного физического и духовного совершенствования личности.

Обязательный теоретический материал представлен в форме лекций, сопроводительных сообщений, бесед, просмотра видеоматериалов и по годам обучения является единым для всех учебных групп.

Задача практического раздела — обучение методу физической тренировки каратэдо, техническим действиям, что, в конечном счете, способствует развитию моральных качеств, тренирует ум и волю. дает физическую закалку телу. Параллельно с этим идет накопление личного опыта для организации самостоятельных занятий в течение всей жизни.

Практический раздел программы базируется на методических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Распределение материала практического раздела определяется расписанием учебного процесса, но не менее двух раз в неделю.

На методико-практических занятиях предусматриваются освоение и самостоятельное воспроизведение студентами необходимых жизненных навыков средствами физической культуры. Занятия со студентами по каратэдо содержат в себе и занятия прикладными видами спорта (штанга, тренажеры).

Задачей контрольного раздела является обеспечение оперативной, текущей и итоговой информацией о степени усвоения студентами теоретических знаний, практических навыков, состоянии и динамике физической подготовленности каждого студента при занятиях каратэдо.

Один из путей повышения эффективности тренировочных занятий по каратэдо — контроль над физической подготовленностью занимающихся с помощью группы определенных тестов.

В состав тестов входит минимальное число относительно простых упражнений, охватывающих большое количество функциональных систем и мышечных групп. Эти упражнения необходимы для выполнения обязательной программы (КИХОН, КАТА. КУМИТЭ) с достаточным умением и концентрацией, а также для дальнейшего совершенствования мастерства занимающегося.

Тренер (преподаватель) самостоятельно может выбирать время и регулярность проведения тестов в зависимости от расписания занятий учебной программы. Рекомендуемая частота проведения тестов для предлагаемой рабочей программы — 2 раза в год за 1-2 недели до окончания семестра. Результаты тестов должны быть основанием для сдачи зачета

По дисциплине «физическая культура» и допуском к участию в аттестации на соответствующий пояс.

Большое значение для сохранения здоровьесберегающей технологии образования и физического воспитания в ТУСУР имеет организация проблемно-модульной технологии обучения. В основе изучения дисциплины «физическая культура» также лежит модульный принцип обучения. По курсу дисциплины весь изучаемый материал делится на законченные части — модули, которые позволяют поэтапно овладевать знаниями, умениями и навыками, формировать основы мировоззренческой и физической культуры специалиста-гуманитария.

Модульный подход в организации занятий по каратэдо, разработанный комплекс рекомендаций, итоговое тестирование позволяют реализовать важнейший принцип системы физического воспитания — обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к обучающимся.

Тематический план учебной программы

Таблица 1

| Семестр Модуль | Уровень (цветной пояс) | Техническая подготовка | | | | | Физическая подготовка | Теоретическая подготовка |
|-------------------|---------------------------|--|--|---|-----------------------|--|---|--|
| | | Кихон | | | Ката | Кумитэ | | |
| | | Стойки | Удары | Блоки | | | | |
| 1 Модуль 1 | 9 КЮ (белый пояс) | Мусуби дачи Хейко дани Хачиджи дачи Киба дачи Дзенкутцу дачи | Чоку цуки Ое цуки Мае гери кеаге | Гедан барай Аге уке Сото уке | Тайкио ку 1,2 | В парах применение блоков гедан барай, аге уке, сото уке | Развитие гибкости, координации, ловкости: челночный бег 3x10 м наклон туловища вперед; поперечная и продольная растяжка; кувырки вперед, назад; боковой переворот | Этикет Гигиена Дисциплина Режим |
| 2 Модуль 2 | 8 КЮ (белый ПОЯС); | Кокутцу дачи Переход из дзенкуцу дачи в кокутцу | Мае гери кекоми | Шуто уке | Тайкио ку 3 Хейан1 | Гохон кумитэ (без контратаки) Кумигэ-ката: Шо КЮ1,2 | Принципы занимающегося каратэ | |
| 3 Модуль 3 | 7 КЮ (желтый пояс) | Переход из юкутчу дачи в дзенкуцу | Гьяку цуки Екогф и юеаге | Уче уке Гьяку уче уке Моротэ уке Аге уке | Хейан2 | Гохон кумитэ Кумигэ-ката: Шо КЮ3, 4 | Развитие скоростных, силовых качеств: бег ш короткие дистанции (10,20,30 м) | История развития каратэ. Принципы. Философия |

| | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|--|--|---------------------------------|---------|--|--|--|
| | | | | Шуто уке с шагом назад | | | прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине; отжимание от пола; поднимание туловища с закрепленным ногами | |
| 4 Модуль 4 | 6 КЮ (оранже вый пояс) | Комбинация блок (гедан барай, аге уке, сото уке, учеуке) и удар (гьяку цуки) Еко гери кекоми | | | Хейан 3 | Санбон кумитэ Кумигэ-ката; Чу КЮ 1 | | Стили каратэ. Краткая характеристика. Стиль Шотокан. История развития. Особенности |
| 5 Модуль 5 | 5 КЮ (зелёны й пояс) | Выполнение блока (шуту уке) и <i>удара</i> (гьяку цуки) с переходом из стойки (<i>кокутцу дачи</i>) в стойку (дэенкутцу) Маваши гери | | | Хейан4 | Кихон иппон кумитэ Кумигэ-ката: Чу КЮ 2 | Развитие скоростно- силовых качеств: подтягивание на перекладине за 20 сек; отжимание от пола за 20 сек.; удары за 20 сек | Техника карате. Принципы. Термины |
| 6 Модуль 6 | | | | | | | | |

Учебный материал для студентов 1-го года обучения

Технико-тактическая подготовка

Базовая техника — *Кихон* (направленность на изучение одиночной техники).

1. *Стойки*: кибя дачи, дзенкутцу дачи, кокутцу дачи, мусуби дачи, хейко дачи, хачиджи дачи, шихо дачи.

Внимание на: длину, ширину, высоту, положение ступней, коленей, таза, спины, головы, направление усилий, правильное напряжение мышц. Уметь:

- статически стоять в стойках;
- принимать различные стойки из стойки хейсоку дачи;
- плавно перемещаться в стойках вперед и назад;
- осуществлять повороты и развороты.

2. *Удары*: *чоку цуки*, *оэ цуки*, *мае гери*.

Внимание на: точное положение ударной части, траекторию удара, положение и работу бедер, хикитэ.

Уметь:

- статически принимать начальное и конечное положение удара;
- выполнять удары на месте в различных стойках;
- выполнять удары с перемещением.

3. *Блоки*: гедан барай, аге уке, сото уке, шуто уке.

Внимание на: расположение рук (кисти, локти), корпуса, бедер, траектории выполнения. Уметь:

- выполнять блоки на месте в различных стойках;
- выполнять блоки с перемещением в стойках;
- выполнять блоки с напарником на месте и с перемещением. Общее внимание на: опорную ногу (джики ши), выпрямление ноги (хари аши), натянутость локтя (хикитэ), скрутку корпуса (шиме).

Техника на 9 КЮ, белый пояс (1-й семестр).

1. Прямой удар рукой с перемещением — Ое цуки (лицом вперед).
2. Верхний блок — Аге уке (лицом вперед).
3. Блок снаружи-вовнутрь — Сото уке (лицом вперед).
4. Прямой удар ногой — Мае гери чудан (лицом вперед).

Ката: Тайкиоку 1, 2.

Кумитэ: В парах применение блоков гедан барай, аге уке, сото уке (на месте и с перемещением).

Техника на 8 КЮ, белый пояс (2-й семестр).

- Прямой удар рукой с перемещением - Ое цуки (лицом вперед).
- Верхний блок — Аге уке (лицом вперед и с шагом назад).
- Блок снаружи вовнутрь — Сото уке (лицом вперед и с шагом назад).
- Прямой удар ногой—Мае гери (вперед—чудан, назад—дзедан).

Ката: Тайкиоку III, Хейан I.

Кумитэ: Гохон кумитэ (оэ цуки чудан, оэ цуки дзедан) без контратаки.

Кумитэ-ката (шо КЮ 1, 2).

В ката внимание на: плавность переходов, синхронную работу рук и ног, прижатую пятку на разворотах.

В кумитэ внимание на: выбор дистанции, точность, правильность и своевременность выполнения техники атаки и защиты, правильное направление взгляда.

Физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств:

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке; упражнения с партнером.

Ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3х1 м; гимнастика — кувырки вперед, назад, боковой переворот; упражнения с теннисным мячом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол, рег-бол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, захваты.

Методическая подготовка

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий: соблюдение спортивного режима, гигиены; вентиляция, температура воздуха, влажность в зале; обработка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в каратэ: поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру — при индивидуальном общении и стоя в общем строю; во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами; следует относиться к товарищам с уважением, вести себя с достоинством.

Нравственная подготовка: упражнения для развития нравственных качеств:

- трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы, выполнение необходимой работы в спортивном зале, обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы;
- взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений;
- дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива, не опаздывать на занятия, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях;
- инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие;
- честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок), выполнение упражнений согласно заданию (качество выполнения и количество повторов);
- доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Соревновательная подготовка

Участие в 1-2 соревнованиях соответствующего уровня, участие в 1-2 аттестациях на пояса.

Учебный материал для студентов 2-го года обучения

Технико-тактическая подготовка

Базовая техника — Кихон (направлена на освоение комбинационной техники).

Техника на 7 КЮ, желтый пояс (3-й семестр).

1. Прямой удар рукой с перемещением — Ое цуки (впередчудан, назад — дзедан).
2. Верхний блок — Аге уке (с шагом назад).
3. Блок изнутри-наружу — Уче уке (лицом вперед).
4. Блок ребром ладони — Шуто уке (лицом вперед).
5. Прямой удар ногой — Мае гери (вперед —чудан, назад—дзедан).
6. Восходящий боковой удар ребром стопы — Еко гери кеаге.

Ката: Хейан 2.

Кумитэ: Гохон кумитэ (ое цуки чудан, ое цуки дзедан)

Кумитэ-ката (шо КЮ 3, 4).

Техника на 6 КЮ, оранжевый пояс (4-й семестр).

1. Прямой удар рукой с перемещением — Ое цуки.
2. Обратный прямой удар рукой — Гьяку цуки.
3. Комбинация: верхний блок с контратакующим ударом — Аге уке / Гьяку цуки.
4. Блок снаружи-вовнутрь с контратакующим ударом — Сото уке / Гьякуцуки.
5. Блок изнутри-наружу с контратакующим ударом — Уче уке Гьяку цуки.
6. Блок ребром ладони — Шуто уке.
7. Прямой удар ногой — мае гери.
8. Боковой восходящий удар ногой — Еко гери кеаге.
9. Боковой прямой удар ногой — Еко гери кекоми.

Ката: Хейан 3.

Кумитэ: Санбон кумитэ (ое цуки чудан, ое цуки дзедан, мае гери, комбинации из этих ударов).

Кумитэ-ката (чу КЮ 1).

Уметь:

- выполнять блок-удар с вращательной работой бедер;
- плавно переходить из стойки в стойку с плотно прижатыми стопами к полу;
- синхронизировать работу рук с перемещением;
- плавно и своевременно переходить от одного приема к другому.

Физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика — подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре, лежа; сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

Методическая подготовка

История каратэ: история возникновения каратэ в Японии, первые чемпионаты Российской Федерации, Новосибирской области, выдающиеся спортсмены в каратэ. Принципы занимающегося каратэ.

Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нормы поведения, содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть — обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

Соревновательная подготовка

Участие в 1-2 соревнованиях соответствующего уровня, участие в 1-2 аттестациях на пояса.

Учебный материал для студентов 3-го года обучения

Техника на 5 КЮ, зеленый пояс (5-й, 6-й семестры).

1. Прямой удар рукой с перемещением — Ое цуки.
2. Обратный прямой удар рукой — Гьяку цуки.
3. Комбинация: верхний блок с контратакующим ударом — Аге уке / Гьяку цуки.
4. Блок снаружи-вовнутрь с контратакующим ударом — Сото уке / Гьяку цуки.
5. Блок изнутри-наружу с контратакующим ударом — Уче уке / Гьяку цуки.
6. Блок ребром ладони с контратакой — Шуто уке / Гьяку цуки; Шутоуке / Гьяку нукитэ.
7. Прямой удар ногой — Мае гери.
8. Боковой восходящий удар ногой — Еко гери кеаге.
9. Боковой прямой удар ногой — Еко гери кекоми.
10. Круговой удар ногой — Маваши гери.

Ката: Хейан 4.

Кумитэ; Кихон-иппон кумитэ (оё цуки чудан, оё цуки дзедан, маё гери, ёко гери кекоми, мавашу гери).

Кумитэ-ката (чу КЮ 2).

Уметь:

- выполнять блок-удар с вращательной работой бедер;
- плавно переходить из стойки в стойку с плотно прижатыми стопами к полу;
- синхронизировать работу рук с перемещением;
- плавно и своевременно переходить от одного приема к другому.

Физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств:

Быстрота: легкая атлетика — бег на 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места: гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа, за 20 сек., разгибание туловища, лежа на животе, за 20 сек.

Развитие скоростно-силовых качеств: имитационные упражнения с набивным мячом: имитационные упражнения на гимнастической стенке: отработка ударов и комбинаций на лапах, щитах, мешке. Выполнение техники в максимальном темпе за 10 сек. (6 серий), отдых между сериями — 30 сек. Выполнение комплекса или поединка по 2 мин. 2 подхода, затем отдых — 1 мин., затем снова 2 подхода по 2 мин.

Методическая подготовка

Строение тела: костная система (функции скелета — опорная, защитная, двигательная).

Форма костей, надкостница, суставы, мышечная система (прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц). Техника каратэ (классификация приемов, принципы выполнения, термины).

Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у каратиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, коллективу. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности (творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали).

Соревновательная подготовка

Участие в 1-2 соревнованиях соответствующего уровня, участие в 1-2 аттестациях на пояса.

Глава 4. ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОМУ ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Режим дня занимающегося каратэдо

Под режимом понимают создание рационального распорядка дня. Он способствует обеспечению высокого уровня работоспособности и создает условия для его восстановления, позволяет лучше планировать рабочее, личное время и продуктивно трудиться. Главное требование к режиму дня — рациональное чередование работы, занятия спортом и отдыха. В распорядок дня заложены следующие основные моменты:

1. *Полноценный сон (быстрое засыпание и бодрое состояние после пробуждения).* Длительность сна студента в возрасте 18-20 лет составляет 8—9 часов.
2. *Полноценное питание.* Пищу принимают 3-4 раза в день в одно и то же время, но не ранее чем через 30 минут после тренировки и за 2 часа до нее.
3. *Утренняя зарядка.* Проводится в течение 30—40 минут, желательно на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении.
4. *Тренировочные занятия.* Они проводятся в течение 1,5-2 часов три и более раз в неделю (для тех, кто, кроме обязательных занятий по дисциплине «физическая культура», занимается в различных секциях и т. п.) спустя 2-2,5 часа после принятия пищи. Заканчивать занятие необходимо не позже чем за 2 часа до сна.
5. *Восстановительные процедуры.* После утренней зарядки или занятий для восстановления сил и улучшения работоспособности необходимо принять контрастный душ.
6. *Закаливание.* Сущность закаливания заключается в повторном воздействии на организм охлаждения, согревания или смены температур. Закаливание приспособливает организм к разнообразным факторам окружающей среды, действующей на него. Один из эффективных способов закаливания и восстановления сил организма — ежедневное посещение бани. Баня стимулирует и тонизирует организм, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы, улучшает общее самочувствие, отлично тренирует терморегуляцию.
7. *Отдых.* Во время отдыха желательно переключаться на другие виды деятельности: учебу, любимое дело и др.

Примерный режим дня для студента ТУСУР приведен в приложении 2.

4.2. Врачебный контроль и самоконтроль

Важное значение для правильного построения тренировочных занятий, сохранения высокой работоспособности имеет врачебный контроль.

Приступая к систематическим занятиям каратэдо, необходимо пройти медицинское обследование у своего участкового врача или во врачебно-физкультурном диспансере.

В программу медицинского обследования входят: определение антропометрических данных (рост, масса тела, некоторые функциональные признаки: емкость легких, сила мышц, толщина жировой складки и др.); клинико-физиологических показателей (состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем); функциональные пробы, позволяющие судить о реакции организма на физическую нагрузку.

Врачебный контроль поможет узнать:

- а) разрешается ли студенту заниматься данным видом спорта;
- б) каково его физическое развитие и телосложение;
- в) какие физические упражнения включать в тренировочный процесс, чтобы исправить недостатки телосложения;
- г) каковы правила наблюдения за собой, приемы измерения собственного тела и как правильно трактовать полученные данные, а также правила ведения дневника самоконтроля.

Раз в полгода студент, занимающийся каратэдо, должен пройти обследование у своего участкового врача или самостоятельно провести простейшее обследование своей физической подготовленности (методика приведена ниже).

Помимо врачебного контроля, важное значение для правильного построения тренировочных занятий, оценки собственной) физического развития, сохранения высокой работоспособности имеет самоконтроль.

Самоконтроль — это ряд мероприятий, проводимых занимающимся каратэдо самостоятельно в целях активного наблюдения за состоянием и развитием своего здоровья во время занятий.

При помощи самоконтроля можно научиться:

- а) внимательно относиться к своему здоровью;
- б) простейшим методам самонаблюдения,
- в) регистрировать полученные данные;
- г) использовать полученные данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья;
- д) дополнять данные врачебного контроля,

Самоконтроль дополняет *врачебный* контроль, но не заменяет его. При неблагоприятных изменениях показателей самоконтроля необходимо обратиться за советом к врачу.

Самоконтроль осуществляют по *субъективным* и *объективным* показателям.

К *субъективным* показателям относят: самочувствие, настроение, сон, аппетит; желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, боль в мышцах, режим дня и др.

К *объективным* показателям — частоту сердечных сокращений (пульс), частоту дыхания, жизненную емкость легких, артериальное давление и др.

Одной из наиболее удобных форм фиксирования субъективных и объективных показателей является ведение дневника самоконтроля. Для определения воздействия на организм тренировочного занятия необходимо провести учет и анализ показателей самоконтроля по 8-10 показателям (самочувствие, настроение, сон, аппетит, степень усталости, вес тела, частота пульса и дыхания) в день тренировки и на следующий день после нее. Примерная форма заполнения дневника самоконтроля дана в приложении 3.

При общем анализе объективных и субъективных показателей необходимо обращать внимание на ряд конкретных факторов, а

именно — после активных тренировочных занятий занимающимся каратэдо должен чувствовать следующие состояния:

- а) приятную усталость, которая проходит к следующему дню;
- б) крепкий сон с быстрым засыпанием, продолжительностью 7-8 часов;
- в) бодрое состояние после пробуждения от сна;
- г) хороший аппетит;
- д) желание плодотворно трудиться;
- е) пульс в пределах нормы (60-90 уд. мин.);
- ж) дыхание ровное, глубокое (14-18 раз/мин.).

Если эти состояния не наблюдаются, а появляется повышенная температура, увеличивается частота сердечных сокращений в покое, усиливается потоотделение, появляются бледность, посинение губ, синь на коже, сонливость, потеря аппетита и др., то занимающийся перетренировался. Необходимо пересмотреть план тренировочных занятий вместе с преподавателем, найти причины, вызывающие переутомление, и устранить их. Если переутомление в течение двух-трех суток не проходит, следует обратиться к врачу.

43. Гигиена

Для предотвращения заболеваний (кожных и др.), травм, для сохранения работоспособности на долгие годы необходимо соблюдать требования личной гигиены. Они предполагают тщательный уход за телом, регулярное умывание, уход за зубами, волосами, ногтями, закаливание.

Лицо, шею, верхнюю часть туловища, половые органы, ноги необходимо мыть каждый день. Особое внимание необходимо уделять чистоте кожи, так как она участвует в газо- и теплообмене с внешней средой, защищает организм от внешних факторов. При загрязненной коже на 10-15 % снижается кожное дыхание. Волосы нужно регулярно подстригать и тщательно мыть, так как они служат активным барьером для неблагоприятных внешних воздействий окружающей

среды (холод, перегрев и т. д.). Перед тренировкой ногти на руках и ногах необходимо коротко остричь, поскольку во время занятий можно нанести серьезную травму партнеру, а также помешать выполнению захватов.

4.4. Роль питания занимающегося каратэдо

Рацион питания имеет большое значение в жизни человека, и особенно спортсмена, а в нашем случае — для студента-спортсмена. Соблюдение основных рекомендаций в режиме питания позволит сохранить здоровье и работоспособность на долгие годы.

Основу пищи составляют белки (строительный материал для мышечной ткани) и углеводы (источник энергии). Белок — основное пищевое вещество, которое содержится в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах, а также в бобовых. Углеводы организм прежде всего получает из круп, овощей, хлеба. Стоит обратить внимание на присутствие в рационе ненасыщенных жиров из рыбы и растительных масел. Потребление твердых жиров (сала, сливочного масла) стоит ограничить, а маргарины и кулинарный жир как продукты пищевой химии вообще исключить из рациона.

Из животных продуктов лучше всего рыба и молоко в разных видах (кефир, творог, йогурты и прочее). Из растительных продуктов - каши, картошка и немного бобовых. Обязательны свежие и вареные овощи. Увы, хлебулочные изделия придется ограничить: потребление огромного количества разной сдобы не только вредит желудку, но и вносит разлад в гормональную систему, нарушая нормальное выделение инсулина. Поскольку тончайшие процессы в организме регулируются именно гормонами, этот разлад отразится на вашей работоспособности.

По той же причине старайтесь разнообразить рацион — однообразие пагубно сказывается на пищеварении и психологическом настрое. Держитесь подальше от столовых и «Макдональдсов». Качественную пищу вы получите только дома, если приложите к этому усилия.

Теперь о режиме. Привычная для нас трехразовая схема питания «страдает» избытком пищи в конце дня и недостатком в начале. Согласно данным научных исследований должно быть как раз наоборот. Поскольку максимальная активность желудка приходится на период с 7 до 9 часов утра, то завтрак стоит делать довольно обильным. Хорошо, если вы тренируетесь вечером. А если тренировка должна быть утром? Постарайтесь хотя бы слегка закусить перед тренировкой, примерно за час-полтора, и затем хорошо поесть второй раз — примерно через час после окончания. Затем следует не очень обильный обед и весьма умеренный ужин. Если этого не хватает, перекусывайте в промежутках. Устройте себе полдник, а примерно за час до сна выпейте чашку молока с хлебом или съешьте коробочку йогурта.

Вообще-то, специалисты по спортивному питанию единогласно советуют есть 5-6 раз в день. Приведенная выше схема как раз способствует 4-6 приемам пищи в день. Больше вряд ли целесообразно.

Помните, что питание для занимающегося каратэдо — всего лишь одно из средств достижения цели. Пусть оно незаметно помогает вам идти вперед.

Заключение

Очевидно, что не существует задачи благороднее, чем обеспечение достойной полноценной жизни человека. Его высокий образовательный уровень, физическое и духовное здоровье являются неотъемлемой частью богатства страны.

За последние полтора десятилетия наше общество пережило целую эпоху сложнейших преобразований. Изменилось государственно-политическое и социально-экономическое устройство страны. Ушла в прошлое прежняя молодёжная политика. В современной ситуации необходимо найти новые пути строительства отношений между поколениями, между государством и молодёжью. Нужно определить и выразить новые цели, цели и смыслы, дать адекватное понимание современных проблем и подходов к их решению.

Подготовка молодого поколения к реально жизни не может ограничиваться приобретением только суммы знаний, умений и навыков. Истинная личность сегодня должна быть интеллигентной – это значит, что, помимо овладения знаниями, профессиональными навыками, человеку необходимо ориентироваться на общечеловеческие морально-этические нормы.

В систему последних входит также представление о здоровом образе жизни и физическом совершенствовании как на основе существования человека. И в этом смысле необходимо отметить, что каратэ является одной из эффективных форм воспитания гармонично развитой личности. Эта роль его особенно возрастает, учитывая серьёзные проблемы в физическом и духовном развитии молодёжи на современном этапе.

Все высшие учебные заведения страны работают в едином образовательном пространстве, выполняют государственный и социальный заказ, но в то же время у каждого вуза своя специфика в организации учебно-воспитательного процесса.

ТУСУР готовит специалистов, которые участвуют в развитии различных сфер технико-экономической жизни общества. Качество подготовки специалистов во многом зависит от уровня учебно-воспитательной работы со студентами. Система этой работы формировалась в университете с момента его становления.

Физическое воспитание, здоровый образ жизни студентов приобретают в настоящее время решающее значение, поэтому занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой

частью учебно-воспитательного процесса, организованного в ТУСУР. Известно, что результаты физического воспитания не поддаются строгому математическому прогнозу, они могут быть отдалены по времени, в том числе и по предполагаемой программе. На данном этапе в ТУСУР используется ряд критериев, рекомендуемых Министерством образования и науки, позволяющих оценить результативность и эффективность прилагаемых усилий по физическому воспитанию студентов. Вот эти критерии:

- Наличие в вузе условий для проведения работы по физическому воспитанию студентов;
- Присутствие административной структуры, функционально ответственной за эту работу;
- Существование концепции по физическому воспитанию студентов;
- Эффективное использование материально-технической базы;
- Использование в целях воспитания возможностей учебно-воспитательного процесса;
- Наличие в вузе системы оценки учебно-воспитательной работы;
- Организация элементов пропаганды физической культуры и здорового образа жизни;
- Создание в вузе условий для проведения внеучебной работы по развитию физической культуры и спорта среди студентов и сотрудников;
- Использование в вузе системы поощрения, материального и морального стимулирования студентов за успехи в физической культуре и спорта;

И ещё один критерий, о котором необходимо напомнить. В новых социально-экономических условиях развития физической культуры и спорта не может успешным без тесного взаимодействия с государственными и образовательными организациями. Сотрудничество ТУСУР с ведущими спортивными ведомствами и организациями города и области позволяет резко повысить эффективность работы в области физической культуры и спорта среди студентов и молодёжи.

В ТУСУР имеются все необходимые условия для реализации предлагаемой программы, полноценной работы по физическому воспитанию студентов и развитию высоких достижений в спорте.

Приложения

Приложение 1

Личный дневник спортсмена

Дата начала занятий

Фамилия _____ Число _____
Имя _____ Месяц _____
Отчество _____ Год _____

| КЮ | Дата | Год | Примечание |
|----|------|-----|------------|
| 10 | | | |
| 9 | | | |
| 8 | | | |
| 7 | | | |
| 6 | | | |
| 5 | | | |
| 4 | | | |
| 3 | | | |
| 2 | | | |
| 1 | | | |

Приложение 2

Примерный режим для студентов ТУСУР

| Вид занятий и отдыха | Время | | |
|-------------------------------|--------|-----------|-------------------|
| | начало | окончание | продолжительность |
| Подъём, личные нужды | 6,30 | 6,45 | 0,15 |
| Утренняя гимнастика | 6,45 | 7,15 | 0,30 |
| Уборка постели | 7,15 | 7,30 | 0,15 |
| Личная гигиена | 7,30 | 7,50 | 0,20 |
| Завтрак | 7,50 | 8,05 | 0,15 |
| Дорога в вуз | 8,05 | 8,30 | 0,25 |
| Занятия в вузе | 8,30 | 14,10 | 5,40 |
| Дорога из вуза | 14,10 | 14,30 | 0,20 |
| Обед | 14,30 | 14,50 | 0,20 |
| Отдых | 14,50 | 15,20 | 0,30 |
| Подготовка к учебным занятиям | 15,20 | 17,30 | 2,10 |
| Дорога в спортзал | 17,30 | 18,00 | 0,30 |
| Тренировка | 18,00 | 20,00 | 2,00 |
| Отдых | 20,00 | 20,30 | 0,30 |
| Ужин | 20,30 | 20,45 | 0,15 |
| Свободные занятия | 20,45 | 22,15 | 1,30 |
| Подготовка ко сну | 22,15 | 22,30 | 0,15 |
| Сон | 22,30 | 6,30 | 8,00 |

Приложение 3

Примерная форма заполнения дневника самоконтроля

| № | Показатели и оценка состояния | Дата исследования |
|---|-------------------------------|-------------------|
|---|-------------------------------|-------------------|

| П/п | | 20,02,08 | 21,02,08 |
|-----|--|------------------------------|------------------------------|
| 1 | Самочувствие: хорошее удовлетворительное плохое | + | + |
| 2 | Настроение: хорошее удовлетворительное плохое | + | + |
| 3 | Сон: хороший прерывистый недосыпание | + | + |
| 4 | Продолжительность сна | 8 | 8 |
| 5 | Аппетит: повышенный хороший удовлетворительный | + | + |
| 6 | Степень усталости: незначительная средняя большая | + | + |
| 7 | Вес, кг до тренировки после тренировки | 72 71 | 72 70 |
| 8 | Пульс: утром после сна перед тренировкой во время тренировки сразу после тренировки через 20-30 мин после тренировки | 68 70 150 130 74 | 68 72 150 135 76 |
| 9 | Частота дыхания: утром после сна перед тренировкой после тренировки | 16 18 36 | 16 18 36 |
| 10 | Степень усталости: незначительная средняя | + | + |

Приложение 4

Перечень теоретических вопросов для подготовки студентов к зачёту

1. Что означает слово «каратэ»?

2. Истоки каратэ, краткая история.
3. Многогранность каратэ.
4. Какие качества формирует каратэ у занимающегося?
5. Этическое и эстетическое воспитание каратэ.
6. Этапы процесса обучения каратэ.
7. Социальная значимость каратэ.
8. Правила этикета.
9. Дух каратэ.
10. Принципы занимающегося каратэ.
11. Основные школы и стили каратэ, их краткая история и традиции.
12. Международная организация каратэ, их структура, проводимые ими мероприятия.
13. Национальные организации каратэ. Организация каратэ СФО.
14. Краткие сведения о строении организма человека.
15. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального здоровья и работоспособности.
16. Закаливание: его сущность и значение.
17. Принципы питания.
18. Самоконтроль, его содержание и значение при занятиях каратэ.
19. Травмы в каратэ. Профилактика и первая помощь.
20. Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающегося каратэ.
21. Классификация техники каратэ, её краткая характеристика.
22. Основные стойки в каратэ.
23. Основные удары руками, краткое описание.
24. Основные удары ногами, краткое описание.
25. Основные блоки, краткое описание.
26. Комбинации каратэ. Основные принципы выполнения.
27. Что такое ката?
28. Что такое кумитэ? Виды.

29. Программа соревнования по каратэ. Краткое описание правил.

30. Термины каратэ.

Приложение 5

Глоссарий

А

АГЭ – восходящий

АСИ – стопа

АГЭ – верхний блок

Б

БАССАЙ – название ката

БУДО – система боевой подготовки, боевое искусство

БУНКАЙ – объяснение сути, истинного смысла выполняемой техники

БУСИДО – кодекс чести самурая

В

ВАЗА – техника

Г

ГЕДАН – нижний уровень, область паха

ГЕДАН БУРАИ – опускающийся блок

ГИРИ – удар ногой

ГО-ДАН – пятая

ГОХОГ – пятиосновной

ГЪЯКУ – разноименное движение

Д

ДАН – мастерская степень

ДАЧИ – стойка

ДАЙ – большой

ДЗАДЗЭН – практика медитации

ДЗЭДАН – верхний уровень, область головы

ДЗИЮ – свободный, произвольный

ДЗИЮИППОН КУМИТЭ – спаринг до проведения одной из произвольной атаки или одной

произвольной контр атаки

ДЗИЮ КУМИТЭ – свободный поединок

ДЗЭН – вперёд, прямо

ДО - путь

ДОДЗЭ – тренировочный зал

ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ – стойка передняя

Е

ЕКО – боковой, в сторону

ЕРИ - скользящий

Й

ЙОЙ – занять позицию готовности

ЙОКО – боковой, сбоку
ЙОКО ГЕРИ – удар ногой ы сторону

К

КАТА – формальное упражнение
КАРА – пустота, небо
КАГУ ЦКИ – удар рукой в бок
КАКАТО - пятка
КАМАЭ ТЭ – занять боевую позицию
КАРАТЭ – система рукопашного боя
КАРАТЭГИ – кимоно для занятий каратэ
КАРАТЭДО – «путь каратэ», искусство каратэ
КАТА – форма, формальное упражнение
КЕАГЕ – восходящее движение
КЕКОМИ - проникающий
КИ – внутренняя энергия
КИБО - всадник
КИАЙ – акцентированный крик
КИБАДАЧИ – стойка «всадника»
КИМЭ – концентрация силы
КИХОН - основы
КУМИТЭ - бой
КЭАГЭ – восходящий удар ногой
КЭКОМИ - проникающий
КИМОНО – традиционная японская одежда
КИХОН – основные приёмы
КИХОН ИППОН КУМИТЖ – спаринг до проведения одной заданной атаки
КОКУЦУ ДАЧИ – стойка тигра
КОШИ – подушечка под пальцы ног
КЮ – ученическая степень

М

МАВАТЭ – развернуться
МАВАШИ – круговой
МАВАШИ ГЕРИ – круговой удар ногой
МАВАШИ ЦКИ – круговой удар кулаком
МАЕ – передний

МАЕ ГЕРИ – удар ногой вперёд
МАКИВАРА – тренажёр для обработки ударов
МИГИ – правый, справа
МОКСО – закрыть глаза
МОКСО ЯМЭ – открыть глаза
МОРОТЭ ЦКИ – удар двумя руками
МУСУБИ ДАЧИ – стойка, когда пятки вместе носки, носки наружу

Н

НЕОКАШИ ДАЧИ – кошачья стойка
НА ДАН – вторая
НУКИТЭ – рука, копьё

О

ОБИ – поле
ОЙ – одноимённый
ОЙ ЦКИ – прямой удар рукой
ООС – приветствие голосом
ОТОГАНИ НА РЭЙ – поклон друг другу
ОТОШИ – движение снизу вверх
ОТОШИ УКЕ – блок предплечьем вниз

Р

РЭЙ – ритуал приветствия
РЭН ГИРИ – несколько ударов ногами
РЭН ЦУКИ – несколько ударов руками

С

САНБОН - трехосновой
САН ДАН - третья
СПЧИН ДАЧИ – стойка песочные часы
СИДЗА – сидячее положение
СОКУТО – внешнее ребро стопы
СОТО – внешнее вовнутрь
СОТО УКЕ – блок снаружи во внутрь
СЭЙДЗА – сеть в ритуальную позицию
СЕЙКЕН – передняя часть кулака
СЭМПАН – старший ученик
СЭНСЕЙ – учитель, тренер

СЭНСЭЙ НИ РЭЙ – поклон учителю

Т

ТАИ САБАКИ – уход с линии атаки

ТАМЭШИВАРИ – разбивание предметов

ТАНДЭН – нижняя часть живота

ТАТАМИ – площадка для соревнований

ТАТЭ – вертикальный

ТАТЭ ЦКИ – прямой вертикальный удар

ТЕЙШО – основание ладони

ТЭЙШО УКЕ – блок основанием ладони

ТОБИ - прыжок

ТОБИ ГЕРИ – удар ногой в прыжке

ТОРИ - атакующий

ТОРИ МАСЭН – ничего не произошло

ТЭ - рука

ТЭЙКИ – название ката

У

УДЭ – предплечье

УДЭ УКЕ – блок предплечьем

УКЭ - защита

УРА - обратный

УРА ЦКИ – короткий, ближайший удар рукой

УРАКЕН – внешняя сторона кулака

УРО – обратное круговое движение

УЧИ – изнутри

УЧИ УКЕ – блок изнутри наружу

УШИРО – задний, назад

УШИРО КЕРИ – удар ногой назад

Ф

ФУДО ДАЧИ – боевая стойка

Х

ХАДЖИМЭ - начать

ХАЙСОКУ – подъем стопы

ХАРА - живот

ХЕЙКО ДАЧИ – естественная стойка
ХЕЙСОКУ ДАЧИ – стойка ожидания
ХИЗА – левый, слева
ХИКИТЭ – возврат руки к боку
ХЕЙАЙН – название ката

Ц

ЦКИ – удар кулаком
ЦУКИ – прямой удар рукой

Ч

ЧОКУ ЦУИ – прямой горизонтальный удар рукой
ЧУДАН – средний уровень, область туловища
ЧУЙ - предупреждение

Ш

ШИКО ДАЧИ – квадратная стойка
ШИХАН – руководитель национальной организации каратэ
ШОМЕН НИ РЭЙ – приветствие в сторону почетного места
ШУТО – ребро ладони
ШУТО УКЕ – блок ребром ладони

Э

ЭМПИ - локоть

Я

ЯМЭ! – Стоп!

Счёт

1 – ИТИ

2 – НИ

3 – САН

4 – ДЖИ

5 – ГО

6 – РОКО

7 – СИТИ

8 – ХАТА

9 – КЮ

10 – ДЗЮ

11 – ДЗЮ ИТИ

12 – ДЗЮ НИ

Литература

1. Теория и методика каратэдо. Учебная программа. – М.: РГАФК, 2010.
2. Сасаки Т. Экзаменационная программа. – Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2007.
3. Андроникова О.О. Духовное, нравственное и психологическое сопровождение физического восприятия студентов. – Новосибирск: НГИ, 2006.

4. **Биджиев С.В.** Каратэдо. – СПб., 2004.
5. **Дембо А.Г.** Спортивная медицина и лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
6. **Крошкин Ю.М., Квон М.В.** Педагогические принципы и методическая основа обучения и организации проведения занятий по каратэ. – Новосибирск: Издательство НГТУ, 2008.
7. **Микрюков В.Ю.** Каратэ. Учебное пособие. – Издательский центр «Академия», 2003.
8. **Милковский Е.** Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск, 2006.
9. **Санг Х. Ким.** Преподавание боевых искусств. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
10. **Синяков А.Ф.** Самоконтроль физкультурника. – М., 1987.
11. **Такэнобу Н.** Каратэдо: входные ворота. – М., 1992.
12. **Funakoshi G.** Karate-do Kyohan.
13. **Funakoshi G.** Karate-do: my way.
14. **Kanasawa H.** Shotakan karate international-kata, 1982.
15. **Pflunger A.** 25 kata Shotakan, 1987.