

Теоретическая подготовка

Практический опыт показывает, что в большинстве доморощенных клубов по изучению каратэ теоретические занятия не проводятся вообще. В результате ученики, занимающиеся в этих клубах, не знают не только элементарных основ физической культуры, но подчас и вообще не имеют представления о том, чем именно они занимаются, что собой представляет их школа или клуб, совершенно искренне считая каратэ школой «мордобоя».

Это совершенно недопустимо. Прежде всего, ученики должны знать название школы и стиля, которым они занимаются, их историю и традиции. Важную роль в овладении искусством каратэ играет также знание философии, правил этикета и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Кроме того, ученики должны знать строение своего тела, свою физиологию и то, какое действие на их организм оказывают занятия каратэ. Необходимо также как можно раньше научить учеников правильным действиям при получении травмы. Например, при растяжении необходимо приложить на травмированное место холод и наложить тугую повязку и не раньше чем через сутки, а при сильном растяжении и через двое суток, применять горячие ванны и массаж.

При овладении искусством массажа ученики должны знать, что ни в коем случае нельзя массировать внутри локтевого и подколенного сгибов, в паху или подмышкой, так как в этих местах расположены узлы лимфатических желез и массаж может их повредить, массаж нужно делать вокруг этих мышц и суставов. Массировать можно только при растяжениях, а при ушибах, особенно костных тканей, массаж делать не следует.

Важную роль в предупреждении травматизма играет изучение с учениками правил проведения соревнований. Знание правил позволяет еще до начала поединка уменьшить опасность травматизма, а во время поединка удерживает учеников от необдуманных и рискованных действий.

Необходимо также учитывать, что ученики, занимающиеся каратэ, со временем и сами будут проводить занятия, судить соревнования и принимать экзамены. Поэтому необходимо заблаговременно изучать с ними вопросы, связанные с методикой овладения тактико-техническим арсеналом каратэ, правилами организации и проведения соревнований и экзаменов.

Говоря о теоретической подготовке, выделим следующие основные разделы и вопросы (см. табл.), которыми должны владеть ученики при освоении искусства каратэ.

Разделы теории каратэ	Изучаемые вопросы
<p>I. Сущность и содержание каратэ. История развития каратэ. Школы и стили каратэ. Традиции каратэ</p>	<p>Каратэ — одно из важнейших средств укрепления здоровья, физического, духовного и умственного развития людей, их подготовки к труду и защите Отечества.</p> <p>Сущность каратэ, история его развития. Ошибки относительно каратэ. Возможности каратэ. Философия каратэ.</p> <p>Краткая характеристика состояния каратэ в настоящее время и перспектив его дальнейшего развития. Основные школы и стили каратэ, их история и традиции.</p> <p>Международные организации каратэ, их организационная</p>

	структура, проводимые ими мероприятия.
II. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности	<p>Краткие сведения о строении организма человека. Роль центральной нервной системы в его деятельности. Костно-связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, сердце и сосудах. Дыхание и его значение для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и органы выделения, обмен веществ.</p> <p>Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Влияние занятий каратэ на центральную нервную систему, костно-связочный аппарат, мышцы, сердечно-сосудистую систему, органы дыхания.</p> <p>Социальная значимость каратэ. Роль каратэ в формировании всесторонне развитого человека, в совершенствовании взаимоотношений людей. Каратэ как система физической и духовной культуры личности, средство военно-патриотического и эстетического воспитания. Влияние занятий каратэ на воспитание дружбы и товарищества. Каратэ как средство подготовки допризывной молодежи, личного состава ВС, МВД и спецслужб.</p>
III. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня	<p>Личная гигиена: гигиена тела, одежды и обуви, сна, жилища. Гигиеническая характеристика мест занятий каратэ (додзё).</p> <p>Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности организма и его сопротивляемости простудным заболеваниям. Роль закаливания в каратэ. Гигиенические основы закаливания водой, с использованием солнечных и воздушных ванн, банных процедур. Программы закаливания. Закаливание в процессе занятий каратэ.</p> <p>Основы массажа. Приемы и программы массажа и самомассажа. Общие рекомендации по проведению массажа и самомассажа. Противопоказания массажа.</p> <p>Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. Действие продуктов питания на психофизиологическое состояние человека. Принципы питания. Понятие об энергетических затратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат. Общие рекомендации по приему пищи.</p> <p>Гигиенические основы здорового образа жизни. Гигиенический режим труда и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Вредные привычки и борьба с ними.</p>
	<p>Врачебный контроль как обязательное условие занятий каратэ. Показания и противопоказания к занятиям каратэ. Самоконтроль,</p>

<p>IV. Врачебный контроль и самоконтроль. Самопомощь и первая (доврачебная) помощь при травмах и заболеваниях</p>	<p>его содержание и значение при занятиях каратэ. Объективные (вес, показатели динамометрии и спирометрии, пульс, давление) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность) данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>Травмы в каратэ. Общая характеристика травм в каратэ и их причин. Общие меры профилактики и предупреждения травм. Самопомощь и первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок, при перегревании и переохлаждении организма. Нокаут, его физиологическая характеристика. Первая помощь при нокауте. Порядок проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Инфекционные болезни, их профилактика и меры борьбы с ними.</p>
<p>V. Основы методики обучения каратэ</p>	<p>Обучение каратэ как педагогический процесс. Понятие о методах и дидактических принципах обучения каратэ. Значение физической, морально-волевой и психологической подготовки в каратэ. Задачи и содержание занятий каратэ.</p> <p>Индивидуальный подход в обучении каратэ. Учет возрастных, умственных, антропологических и психологических особенностей занимающихся. Самостоятельная подготовка в каратэ.</p> <p>Организация занятий каратэ в условиях рыночной экономики. Информационное обеспечение занятий каратэ. Особенности в организации и проведения занятий по каратэ среди сельского и городского населения, в специализированных и неспециализированных учреждениях. Возрастные и половые особенности занимающихся каратэ. Методики организации занятий каратэ среди детей, подростков, молодежи, мужчин и женщин зрелого и пожилого возраста.</p> <p>Виды тренировочных занятий каратэ. Использование функциональной гимнастики, мануальной терапии, медитации, саморелаксации и самовнушения в каратэ. Закаливание (набивка) поверхностей тела.</p> <p>Методика использования технических устройств и тренажеров в каратэ. Управление тренировочным процессом в каратэ на основе научных исследований. Предсоревновательная (предэкзаменационная) подготовка в каратэ.</p>
	<p>Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся каратэ: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития. Техника каратэ: стойки, передвижения в стойках, удары, защиты. Ката. Кобудо. Тамэшивари.</p> <p>Значение тактики в каратэ. Тактические средства каратэ.</p>

<p>VI. Техника, тактика и стратегия каратэ</p>	<p>Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях.</p> <p>Стратегия каратэ. Правила этикета. Дух воина. Роль каратэ в совершенствовании характера. Роль учителя (инструктора) в каратэ.</p>
<p>VII. Правила соревнований, их организация и методика судейства</p>	<p>Базовые аспекты судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка.</p> <p>Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.</p> <p>Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.</p>

Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде кратких (15–20 минут) бесед. Теоретические занятия целесообразно проводить с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой (доврачебной) помощи можно проводить с приглашением медицинского работника.

Несколько слов о самостоятельной подготовке. Для полноценного овладения искусством каратэ ученики в обязательном порядке должны сами изучать некоторые теоретические разделы, повторять технику, изученную во время тренировочных занятий, в домашних условиях, использовать специальные и общеразвивающие упражнения в повседневной жизни. Систематически проводимые, продуманные самостоятельные занятия свидетельствуют о том, что ученик ответственно относится к овладению искусством каратэ, обладает необходимыми для этого качествами или сознательно их воспитывает.