

**КАРАТЭ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА****Литвинов С.А.****KARATE WITHIN THE SYSTEM
OF PHYSICAL TRAINING OF A STUDENT****Litvinov S.A.**

Настоящее учебное пособие является руководством по обучению методике и технике каратэ студентов высших учебных заведений. Излагаемый в данном учебном пособии материал представлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению 034300 – «Физическая культура» по профессионально-профильному предмету «Каратэ и методика преподавания», входящему в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта».

В пособии представлен материал, характеризующий разностороннее влияние каратэ на организм человека, как вида физического воспитания, который рекомендуется для проведения занятий в группе спортивного отделения вуза.

Каратэ является уникальным видом спорта и физических упражнений, который относится к наиболее массовым видам спорта. Специфическая особенность каратэ связана со сложно-координационной двигательной активностью, чем объясняется его физкультурно-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Методики обучения специальным упражнениям каратэ ведут к увеличению уровня функционального состояния организма, повышают эффективность учебно-тренировочного процесса, и, таким образом, способствуют совершенствованию физической подготовки студентов.

В учебном пособии даны следующие главы: «История возникновения и развития каратэ», «Каратэ как средство физического воспитания»; «Техника каратэ»; «Техническая подготовка»; «Тактическая подготовка»; «Психологическая подготовка»; «Специальная физическая подготовка, педагогический контроль и учёт успеваемости студентов»; словарь терминов, приложения, список литературы.

В главе 1 «История возникновения и развития каратэ» приводится краткий исторический обзор возникновения и развития традиционного каратэ за рубежом и в России.

В главе 2 «Каратэ как средство физического воспитания» представлено содержание программных требований по каратэ, раскрываются методики занятий со студентами высших учебных заведений. Определено поэтапное распределение учебного материала примерной программы, изложено значение каратэ для физического воспитания, его характеристика как средства физического воспитания, организация занятий каратэ в группе спортивного совершенствования.

В главе 3 «Техника каратэ» рассмотрены классические позиции каратэ, представлены виды передвижения, специальные дыхательные упражнения и выкрик, атакующие и защитные действия, выполняемые руками и ногами.

В главе 4 «Техническая подготовка» даётся комбинационная техника, техника выведения из равновесия, формальные комплексы «ката», спарринг «кумитэ» и доврачебная помощь при получении травм.

В главе 5 «Тактическая подготовка» освещены основные понятия тактической подготовки в каратэ, даны упражнения для обучения тактическим действиям в учебно-тренировочном процессе, рассмотрен порядок поведения спортсменов и тренерского состава во время соревнований.

В главе 6 «Психологическая подготовка» даются традиционные аспекты психологической подготовки в каратэ, представлены основные направления психологической подготовки в процессе обучения и к спортивным мероприятиям.

В главе 7 «Специальная физическая подготовка, педагогический контроль и учёт успеваемости студентов» приведены средства и методы развития и совершенствования физических качеств, необходимых занимающимся каратэ, представлены контрольные упражнения и критерии оценки технико-тактической, общей и специальной физической подготовленности студентов.

В словаре терминов даются специфические наименования технических действий каратэ, необходимые для изучения программного материала и участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В разделе «Приложения» рассматриваются Положение о спортивном клубе вуза, Инструкция по технике безопасности студентов на занятиях в спортивной секции каратэ, контрольные нормативы по технико-тактической подготовке аттестационные технические уровни каратэ «кю», схемы формальных комплексов «ката», предназначенные для четырёхлетнего обучения, комплекс упражнений на гибкость, упражнения на расслабление и психорегуляцию.

В разделе литература для наиболее полного изучения материала, рассматриваемого в учебном пособии, дается список рекомендуемой литературы.

Учебное пособие позволяет наиболее полно освоить учебный материал, что поможет студенту самостоятельно и сознательно практиковать специальные упражнения каратэ. Вместе с тем, в последнее время выпуск методической литературы по восточным единоборствам значительно снизился, а вопросы, касающиеся развития студенческого каратэ, в публикуемой литературе в основном ранее не освещались.

Данное пособие представляет интерес для студентов и преподавателей, занимающихся каратэ и восточными единоборствами, поскольку в работе приведены педагогические технологии формирования физической культуры студентов на основе каратэ, которые могут быть использованы в профессиональной деятельности специалиста.