



# МИР КАРАТЭ

## ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НЕТ ДРУГОЙ АЛЬТЕРНАТИВЫ, КРОМЕ КАРАТЭ

2013-08-24

Каждый год в сентябре, встречая новых учеников, я думаю, что уровень их физической подготовки не может быть хуже, чем у детей в прошлом году. Оказывается, может. Прямо по Ежи Лецу: *"Когда он думал, что достиг дна, снизу постучали"*. **Российские дети слабеют год от года.**

Задолго до школы родители учат своих детей писать и читать. Без этих умений в приличные школы уже не принимают. Но очень редко родители задумываются над физической подготовкой будущего школьника, наивно полагая, что уж "физ-ру" как-нибудь их ребенок освоит. Эта вера тем более странна, что родители в свое время сами ненавидели школьную физкультуру.

Отправляя в школу беспомощное в спортивном отношении чадо, родители ставят его на низшую ступень школьной иерархии. В российской школе по-прежнему *"закон тайга, медведь хозяин"*, а значит прав тот, кто сильнее. А уроки "физ-ры" только официально оформляют неравенство детей.

Физическая культура – самый безалаберный предмет, ее результаты ни на что не влияют. Ученика не переведут в старший класс и оставят на второй год, если он отстает по математике (русскому языку, истории). На "физ-ру" это правило не распространяется. За 11 лет обучения школьник может ни разу не подтянуться на турнике и не попасть по мячу с первого раза, но ему без задержки вручат диплом об образовании. С тройкой по "физ-ре". Полная безответственность и безнаказанность позволяет оставаться учителям физкультуры самыми спокойными и безмятежными сотрудниками школы. У них всегда виноваты родители, телевизоры, компьютеры и Макдональдс. Но не они.

Школьные уроки "физ-ры" построены, как правило, по принципу: *"Один делает, остальные стоят (сидят) ждут своей очереди"*. В российских (советских) школах так было всегда.

Исходя из вышесказанного принципа, **суммарная нагрузка каждого ученика на уроке физкультуры составляет от 30 секунд до 2 минут за урок.** Именно столько времени, в лучшем случае, выполняет физические упражнения каждый ученик. Чем больше класс, тем реже до ученика дойдет очередь и тем меньше нагрузка. А за 45 минут, отведенных на урок физической культуры, надо еще собрать, успокоить и построить класс, произвести переключку и дойти до места занятий, если они проводятся, к примеру, не в классе, а на улице. Подтвердить правильность этого тезиса может любой желающий, посмотрев занятия класса на школьном стадионе.



Учителя физкультуры не могут строить уроки иначе. Пришедший на "физ-ру" первый класс в количестве 20-30 учеников находится в состоянии неустойчивого равновесия. Любое слово или действие одного ученика является поводом для переключения внимания всего класса, дальнейшего переживания и обсуждения. Если учитель на секунду отвлечется, то ему потом придется 5-6 минут собирать учеников и концентрировать их внимание.

Даже если темой уроков являются подвижные игры, занимающие весьма незначительное время в утвержденной школьной программе, то большинство учеников все равно останется не у дел. На таких уроках лидерство захватывают самые подготовленные ("отдай мяч", "нас", "уйди, мешаешь"), остальные играют роль статистов. Подобная практика отвращает большинство детей от занятия спортом. В старших классах неприязнь к "физ-ре" перерастает в ненависть, особенно если ребенок имеет лишний вес или небольшой рост.

Родители должны понять, что **физической подготовкой ребенок должен заниматься не в школе, а в спортивной секции.** И отдать его туда необходимо как можно раньше.

**Самым идеальным спортом для дошкольников и младших школьников является каратэ:**

*1. Численность занимающихся в группах начинающих не превышает 10 человек. Отработка кихона (базовой техники) предполагает одновременную работу всех членов группы, а значит, ребенок будет трудиться все отведенное время, от первой минуты тренировки до последней. Почувствуйте разницу между 60 минутами и 30 секундами (см. выше).*

*2. В секции по другим видам детей принимают с 8-10 лет, когда ребенка уже надо уговаривать заниматься спортом. А 7-летние каратисты участвуют в соревнованиях по ката, имея в активе минимум два года упорных занятий.*

3. В государственных ДЮСШ от ребенка потребуют результатов и в перспективе отречения от учебы, карьеры, личной жизни. Большинство тренеров по каратэ работают в частно-общественных организациях. А значит, Вас всегда ждут. Можно сделать перерыв на учебу, отпуск родителей, лечение, каникулы, а потом вернуться. В других видах спорта такое невозможно.

4. Занятия каратэ не влияют на рост ребенка (как в гимнастике и всех видах борьбы), мышечную массу для девочек (как в легкой и тяжелой атлетике) и умственные способности (бокс, нокаут-единоборства).

5. Прикладной эффект каратэ несравним с другими видами спорта. Начав заниматься каратэ за год-два до школы, ребенок придет в первый класс с хорошо поставленным ударом (шутка, в которой только доля шутки, остальное правда). Навыки самообороны и независимость характера позволят ребенку занять максимально высокое место в неформальной школьной иерархии.

Оптимальный объем тренировочных нагрузок для дошкольников и младших школьников, по мнению автора, должен составлять **3 тренировки в неделю по часу каждая**. Это идеальный вариант, позволяющий сохранить эффект тренированности. Через полгода, год занятий среди начинающих ребенок перейдет в спортивную группу, начнет сдавать экзамены на цветные пояса и выступать на соревнованиях. Если захочет.

Или будет заниматься для себя и мамы.

**Виталий Сладковский, главный редактор «МК»**

Здравствуйтесь, Виталий Альбертович!

Большое спасибо Вам за статью "Для младших школьников нет другой альтернативы, кроме каратэ". У меня педагогический стаж в средней школе более 20 лет, поэтому я думаю, что имею право подписаться под каждым словом текста, что я с удовольствием и делаю.

Удачи Вам в редакционных делах, здоровья и жизненных успехов.

С уважением,

Президент "Федерации каратэ Псковской области" Марк Черноусов