

# KARATĒ NODARBĪBU FILOZOFISKIE UN ĒTISKIE ASPEKTI

## PHILOSOPHICAL AND MORAL ASPECTS OF KARATE TRAINING SESSIONS

**Rasma Jansone, Santa Tilemane**

Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija  
Brīvības gatve 333, LV-1006, Rīga, Latvija  
e-pasts: Rasma.Jansone@lspa.lv

**Atslēgas vārdi:** *cīņas māksla, veselība kā vērtība, treniņu cīņa, cieņa pret pretinieku un sabiedrību, personība*

**Key words:** *martial art, health as worth, training fight, respect for opponent and public, personality*

### Ievads

Karatē ir viena no senākajām cīņas mākslām. Šī sporta veida galvenais uzdevums ir iemācīt sportistiem sasniegt augstu garīgo stāvokli, kā intelektuālās un fiziskās pilnveides pamatu.

Karatē filozofija ir daocisma, budisma, dzen-budisma un jogas nodarbību apvienojumu. Turklāt daocisms šajā gadījumā jāsaprot tā klasiskajā variantā. Daocisms Okinavā nokļuva „36 ģimeņu” periodā no Ķīnas dienvidaustrumiem, kaut gan iespējams arī no Taivānas, kur tas bija saglabājies klasiskajā veidā. Pārējā Ķīnas daļā daocisms sajaucās ar budismu un laika gaitā izveidojās vairāki desmiti skolu un novirzienu. Otra karatē filozofijas puse skar jogas meditācijas nodarbības. Pirmēji tās tika radītas, lai sasniegtu nirvānas stāvokli, lai sasniegtu „mu - sin” stāvokli – tukšas apziņas stāvokli. Apvienojoties vairākām filozofijas mācībām arī radās karatē filozofijas pamats – dzen. Karatē tā ir nemītīgi attīstībā esoša paradoksu māksla, kas sev izvēlās pašu labāko.

Noteikuši svarīgāko karatē mērķi – sasniegt pilnību garīgajā un fiziskajā sfērā, sportisti treniņu laikā mācās izmantot ikdienas likumus, kuri valda pasaulē un karatē. Karatē pilnības sasniegšana nav saistīta ar intereses zudumu par apkārtējo pasauli, bet gan harmonijas sasniegšanā attiecībās ar apkārtējiem.

Sjun-dzi traktātā „Padomi apmācībai” par karatē apguves tehniku tiek teikts: „Ideāls cilvēks mācās šādi: visu, ko viņš dzird, viņš krāj savā sirdī, pēc tam, tas, kas ir sakrājies sadalās pa visu viņa ķermeni un parādās viņa uzvedībā un manierēs. Viņš ir iecietīgs sarunās un uzmanīgs savā uzvedībā...” (Verma, 2005).

Karatē ir veids, kā iepazīt cilvēka eksistences jēgu, dzīves un veselības vērtības. Šī cīņas māksla rada cieņu pret dzīvi, veselību, pašam pret sevi, pret savu cīņas pretinieku, pret skolotāju un citiem cilvēkiem.

Iepazīstot karatē mākslu, veidojot savu dzīvi saskaņā ar bioloģiskajiem un fiziskajiem dabas likumiem, kā arī apmierinot vajadzības saskaņā ar sabiedrības vajadzībām, karatists var sasniegt sevis harmoniju ar apkārtējo pasauli.

Viss iepriekš izklāstītais norāda uz to, ka karatē ir ne tikai fiziskās sagatavotības un aizsardzības elementu kopums. Tas ir filozofijas un ētikas normu kopums, kuru ievērojot jaunieši var sasniegt savus mērķus ne tikai karatē, bet arī personīgajā dzīvē.

Pētījuma **hipotēze:** ja novērtēt un apkopot 10-15 gadu vecu karatistu zināšanas par karatē pirmsākumiem, filozofiju, ētiku un uzvedības normām, tas ļaus izstrādāt priekšlikumus treneriem, lai sekmētu pusaudžu intereses un izglītošanos karatē nodarbībās.

Pētījuma mērķis - priekšlikumu izveide par karatē pirmsākumu, filozofijas, ētikas un uzvedības normu iekļaušanu treniņu procesā ar 10-15 gadus veciem karatistiem.

Pētījuma objekts – treniņu process karatē.

Pētījuma priekšmets - karatē pirmsākumu, filozofijas, ētikas un uzvedības normas saistībā ar treniņu procesu karatē

Pētījuma subjekts – 13 – 15 gadu vecie karatisti

Aizstāvēšanai tiek izvirzīts: priekšlikumi treneriem karatē pirmsākumu, filozofijas, ētikas un uzvedības normu īstenošanu treniņu procesā.

### **Pētījuma bāze un metodes**

Lai atrisinātu darbā izvirzītos uzdevumus, tiek izmantotas sekojošas pētīšanas metodes:

1. literatūras avotu analīze;
2. anketēšana (aptauja);
3. matemātiskā statistika (Goša, 2003).

Pētījumā piedalījās 40 respondenti divās vecuma grupās 10 – 12 gadi un 13 – 15 gadi, jo šajā vecuma posmā ir visvairāk sportistu, kas ir pievērsušies karatē cīņas mākslai. Anketēšanā piedalījās gan meitenes, gan zēni, lai tādējādi varētu izprast arī to, kā karatē uzskatus un uzvedības normas uztver abu dzimumu pārstāvji. Pētījumā piedalījās 10% meiteņu un 90% zēnu norādītajos vecuma posmos. Anketa izstrādāta ar mērķi pierādīt darba uzdevuma hipotēzi. Anketa tika veidota, lai uzzinātu, kāda ir sportistu izglītotība jautājumos, kas tieši skar viņus. Pēc darba autores personīgās pieredzes treneri karatē nodarbību laikā stāsta par karatē teorētiskajiem aspektiem – rašanos, ētikas un morāles normām, ka arī uzvedības normām, tāpēc notiek ne tikai praktiskie treniņi, bet arī teorētiskie, lai pusaudzis labāk izprastu ne tikai vizuāli redzamo, bet arī garīgo karatē cīņas mākslas pusi.

Pusaudža vecumā skolēnam ir raksturīga zinātkāre, tieksme pēc izziņas, strauja aktivitāte, iniciatīva un tieksme darboties. Pusaudzis ir kļūvis neatlaidīgāks, bieži vien pats nosprauž mērķus, pats plāno to realizāciju. No ta var secināt, ka šajā vecuma ir svarīgi, lai treneris savās nodarbībās iesaista pusaudžus patstāvīgā darbā, tas nodrošinās, ka pusaudži labprātāk apgūs karatē cīņas mākslu. Tas ir atspoguļojies arī darba autores kā treneres privātajā pieredzē. (Koemets, 1984)

Salīdzinot Latvijas Karatē Federācijas oficiālās mājaslapas saturu par karatē vēsturi, tad var atrast neatbilstības salīdzinājumā ar citā grāmatā (Peter Urban, 1991) teikto par, pirmkārt, karatē rašanās gaitu un visbeidzot ar pašu karatē attīstību Ķīnā. Latvijas Karatē Federācijas oficiālajā mājaslapā tas pat nav minēts.

### **Rezultāti**

1. tabula

#### **Pētījuma rezultātu vidējie tendences rādītāji vecuma grupā 13 – 15 gadi**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Vid. Rad.	2,221	1,599	1,565	1,094	1,148	1,418	1,366
Standartnovirze	0,821	0,936	0,980	0,489	0,599	0,602	0,510
Mediāna	3	1	1	1	1	1	1
Moda	3	1	1	1	1	1	1
Ekscesa koeficients	-0,830	-1,815	-1,916	11,885	6,964	-0,394	-2,183
Asimetrijas koeficients	-0,914	0,373	0,415	3,436	2,682	0,662	0,218

	8	9	10	11	12	13	14	15
	1,250	1	1,056	1,442	1,894	1,983	1,693	1,550
	0,476	0	0,447	1,155	0,416	0,510	0,634	0,772
	1	1	1	1	2	2	2	2
	1	1	1	1	2	2	2	1
	-1,456	0	20	0	4,303	1,649	-0,403	-0,975
	0,809	0	4,472	1,732	-0,465	0,112	0,166	0,592

Tabulas rādītāju analīze. Kā var redzēt no tabulas datiem pēc vidējiem rādītājiem, tad no 4. – 11. jautājumam respondenti ir izvēlējušies atbilžu variantu a. Savukārt pārējos jautājumos vairāk sastopams atbilžu variants ir b, un tikai viens jautājums, kurā pārsvarā ir sastopams atbilžu variants c. To var secināt ne tikai no vidējiem rādītājiem, bet arī no tādiem rādītājiem, kā moda un mediāna. Atbilstoši normālā likuma sadalījumam pēc ekscesa ceturtās kārtas momenta, normālam sadalījumam atbilst jautājumi – 1. – 3., 6. – 9., 13. – 15. Jautājums. Ņemot vērā, ka kritiskās robežas pēc nozīmības līmeņa 0,05 un izlases apjoma 20, ir  $K_{ap-kr} = -1.27$  un  $K_{aug-kr} = 2.56$ . Savukārt pēc asimetrijas koeficienta normālam sadalījumam atbilst jautājumi nr. – 1. – 3., 6. – 9., 12. – 13. Asimetrijas koeficienta kritiskā robeža ar izlases apjomu 20 un nozīmības līmeni 0.05 ir  $A_{kr} = 1.030$ . Visos jautājumos  $A_{apr}$  ir pozitīvs, var secināt, ka biežumu sadalījumam ir pozitīva tendence. Tā kā Ekscesa koeficienti visos gadījumos ir pozitīvs, tas nozīmē, ka rezultātu vērtības ir vienmērīgi izkliedētas ap x asi un nav izteiktas koncentrēšanās ap vidējo aritmētisko.

Pirmajā tabulā var redzēt kā tiek veidoti vidējie tendences rādītāji pa vecuma grupām, kur vidējais rādītājs nosaka kāds atbildes variants tika visvairāk izmantots, savukārt moda un mediāna nosaka, kurš no atbilžu variantiem tika izmantots vismazāk. Kā redzams, pirmajā tabulā vismazāk tika izmantots 1 atbilžu variants (a).

2. tabula

### Pētījuma atbilžu variantu procentuālie sadalījumi vecuma grupā 13 – 15 gadi

Jautājums	1			2			3			4			5			6			7			8		
Atbilžu varināti	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c
Procentu sadalījums pa atbilžu variantiem	20	20	60	90	5	5	55	45	0	95	0	5	10	75	15	40	30	30	100	0	0	60	0	40
Jautājums	9			10			11			12			13			14			15					
Atbilžu varināti	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c			
Procentu sadalījums pa atbilžu variantiem	30	30	40	5	0	95	10	45	45	60	10	30	20	70	10	5	80	15	85	10	5			

Otrajā tabulā ir parādīti atbilžu variantu procentuālie sadalījumi pa vecuma grupām. Pēc šīs tabulas var izsecināt, kurus jautājumus audzēkņi zina pilnībā. Tas liecina, ka par šiem jautājumiem audzēkņi zina visu un treneris ir izskaidrojis to visos sīkumos, taču ir arī jautājumi, kuros nav tāda procentuālā vienlīdzība, un tas nozīmē, ka trenerim šis jautājums ir jāpadziļina.

Šādas tabulas ļauj treneriem ļoti labi saprast, kur ir jāpiestrādā. Tāpēc, lai uzlabotu izglītošanas kvalitāti, autori zemāk ir izstrādājuši priekšlikumus treneriem uz jauno gada sezonu.

**Pamatojoties uz augstākminētajiem rezultātiem, tika izstrādāts sekojošais:**

<b>Treniņš</b>	<b>Treniņa uzdevums</b>	<b>Kas jā māca teorijā</b>
2010.09.02	Iepazīšanās	Kas ir treneris. Treneris ir jāuzrunā uz Jūs, vai treneris, vai Sensey, vai Skolotājs
2010.09.07	Paklanīšanās	Tikko iemācījušies cienīt citus - iemācīsimies cienīt sevi.
2010.09.09	Ieiešana un iziešana no Zāles	Karatē cieņu izrāda ar paklanīšanos Paklanīšanās pirms ieiešanas Zālē un izešanas no Zāles, nozīmē cieņu Zālei un cilvēkiem, kas tajā atrodas.
2010.09.14	Attieksme pret Skolotāju	Paklanīšanās Skolotājam, pirms nodarbību sākuma nozīmē cieņu pret Skolotāju, viņa zināšanām un pieredzei, un lūgumu apmācīt
	<b><i>Visa iepriekš mācītā atkārtošana</i></b>	<b><i>Skolotājs pārrunā ar bērniem par to ko ir apguvuši un kas nav saprasts, vai ir radušies jautājumi</i></b>
2010.09.16	Attieksme pret Skolotāju treniņa laikā	Skolotāja paklanīšanās pirms nodarbībām nozīmē cieņu pret skolniekiem un gatavību apmācīt
2010.09.21	Uzvedība pirms un pēc Tatami	Paklanīšanās pirms uziešanas uz tatami un noiešanas no tatami nozīmē izrādīt cieņu tatami un cilvēkiem, kas uz tā atrodas
2010.09.23	Kontaktēšanās ar Skolotāju	Paklanīšanās Skolotājam pirms skaidrojuma saņemšanas nozīmē cieņu un lūgumu paskaidrot.
2010.09.28	Kontaktēšanās ar Skolotāju	Paklanīšanās Skolotājam pēc skaidrojuma saņemšanas nozīmē pateicību par saņemto skaidrojumu
2010.09.30	Skolotāja attieksme pret audzēkņiem	Skolotāja paklanīšanās pirms skaidrojumiem un pēc tiem nozīmē cieņu un pateicību par izrādīto interesi
	<b><i>Visa iepriekš mācītā atkārtošana</i></b>	<b><i>Skolotājs ar audzēkņiem veido atgriezenisko saiti, lai labāk saprastu, kas audzēkņiem nav skaidrs un kas būtu jāpilnveido</i></b>
2010.10.07	Savstarpējs kontakts starp audzēkņiem	Paklanīšanās apmaiņa starp sāncenšiem pirms divkaujas un pēc tās nozīmē cieņas izrādīšanu pretiniekam, neatkarīgi no rezultāta.
2010.10.12	Uzvaras vai zaudējuma gadījums	Neatkarīgi no zaudējuma vai uzvaras, jāpaklanās ir pirms cīņas un pēc tās
2010.10.14	Uzvedība cīņas laikā	Neatkarīgi no pretinieka, tam jāizrāda cieņa, nedrīkst kļūt agresīvs vai verbāli aizskart pretinieku
2010.10.19	Attieksme pret Skolotāju	Paklanīšanās apmaiņa starp Skolotāju un skolniekiem pēc nodarbību beigšanas nozīmē cieņu un pateicību: Skolotājam - par to, ka apmācīja, skolniekiem - par to, ka apmācījās.
2010.10.21	Uzvedība Zālē un uz Tatami	Zālē, un vēl jo vairāk uz tatami, nav atļauts uzvesties agresīvi, lamāties, pat skaļi runāt.
2010.10.26	<b><i>Visa iepriekš mācītā atkārtošana</i></b>	<b><i>Skolotājs ar audzēkņiem veido atgriezenisko saiti, lai labāk saprastu, kas audzēkņiem nav skaidrs un kas būtu jāpilnveido</i></b>
2010.10.28	Audzēkņu pienākumi	Katram skolniekam ir jācenšas radīt patiesu, cienīgu atmosfēru Zālē nodarbību laikā, tāpat arī draudzīgās attiecībās ar sevi Zāles
2010.11.02		

2010.11.04	Uzvedība Zālē un uz Tatami	ārpusē. Sociālajam stāvoklim Karatē nav nekādas nozīmes Zālē, un vēl jo vairāk uz tatami, nav atļauts uzvesties agresīvi, lamāties, pat skaļi runāt.
2010.11.09	Attieksme pret Skolotāju	Skolniekam vajag pilnībā uzticēties Skolotājam, nodarbību vadīšanas metodēm, un ir pienākums neiebilstot izpildīt viņa norādījumus
2010.11.11	Uzvedība pirms treniņa	Atnākot līdz nodarbību sākumam, nepieciešams nosacīti iesildīties un noskaņoties treniņam. VISAS NEPIEDERĪGĀS DOMAS UN PROBLĒMAS PALIEK AIZ ZĀLES SIENĀM!
2010.11.16	<i>Visa iepriekš mācītā</i>	<i>Skolotājs ar audzēkņiem pārrunā līdz šim bijušo teoriju, liek audzēkņiem atcerēties, kas ir bijis un saviem vārdiem pastāstīt,</i>
2010.11.18	<i>atkārtošana</i>	<i>kāpēc tas ir nepieciešams</i>
2010.11.23	<b>Brīvdiena</b> Treniņa apģērbs - kimono	<b>Brīvdiena</b> Treniņa apģērbam (Gi) jābūt tīram un nesaburzītam, kas simbolizē domu tīrību un mērķtiecību karatē nodarbībās Nepieciešams ievērot personīgās higiēnas noteikumus, sekot kāju un roku nagu apkopei, lai nerastos traumas, būtu patīkami gan sev, gan citiem
2010.11.25	Personīgā higiēna	Var sēdēt TIKAI Dzadzen vai arī ‘turku gaumē’. Uz tatami tikai Dzadzen
2010.11.30	Sēdēšana Zālē Skolotāja uzmanības	Vajadzīgos skaidrojumus var saņemt, klusējot paceļot roku, ar to pievēršot sev uzmanību
2010.12.02	pievēršana Treniņa	Nokavēšanās gadījumā nedrīkst ienākt Zālē bez Skolotāja atļaujas; kad skolnieks pārgērbies, vajag gaidīt atļauju trenēties
2010.12.07	nokavēšana Treniņa	Skolnieks, kurš nokavējis treniņu, ienākot Zālē, nostājās ierindas beigās, neskatoties uz viņa meistarības pakāpi
2010.12.09	nokavēšana	Pamest Zāli var tikai ar Skolotāja atļauju.
2010.12.14	Zāles pamešana	Visas rotaslietas, metāla sprādzītes un citas līdzīgas lietas, drošības apsvērumu dēļ treniņa laikā, ir jānoņem
2010.12.16	Drošības tehnika	<i>Skolotājs pārrunā ar bērniem par to ko ir apguvuši un kas nav saprasts, vai ir radušies jautājumi. Skolotājs izveido mazu zināšanu pārbaudi testa veidā</i>
2010.12.21	<i>Visa iepriekš mācītā</i>	
2010.12.23	<i>atkārtošana</i>	
2010.12.28	<b>Brīvdiena</b>	<b>Brīvdiena</b>
2010.12.30	<b>Brīvdiena</b>	<b>Brīvdiena</b>
2011.01.04	Uzvedība Zālē un uz Tatami	Sēžot pie sienas, nedrīkst atspiesties pret to ar muguru
2011.01.06	Uzvedība Zālē un uz Tatami	Nedrīkst pieskarties ar plaukstām pie Zāles grīdas, ja to neprasa treniņa uzdevums
2011.01.11	Attieksme pret inventāru	Nepieciešams saudzīgi attiekties pret treniņu inventāru un bez atļaujas neko neņemt
2011.01.13	Attieksme pret trenera aizvietotāju jeb Sen-Pay	Noteikti ar cieņu attiekties pret instruktoru, kas nodarbībā aizvieto Skolotāju.
2011.01.18	Attieksme pret sev vecākajiem	Mierīgi un ar cieņu, <i>nestrīdoties, neaizbildinoties</i> uzklaut un ievērot vecāko skolnieku, instruktoru un vēl jo vairāk Skolotāja aizrādījumus

2011.01.20	Darbs pašam/ai ar sevi <i>Visa iepriekš mācītā</i>	Treniņā vajag vērot citus skolniekus: no katra ir ko pamācīties, bet skatoties uz citu kļūdām, izlabo tās sev.
2011.01.25	<i>atkārtošana</i>	<i>Skolotājs pārrunā ar audzēkņiem par attieksmi, jo tai ir ļoti liela nozīme karatē</i>
2011.01.27	Finansiālie jautājumi Audzēkņu	Savlaicīga nodarbību samaksa ir skolnieka pienākums. Ar to izpaužas viņa cieņa pret skolotāju.
2011.02.01	pienākumi ārpus treniņiem	Karatē nodarbībām ir vajadzīgs plašs redzesloks. Skolniekiem ir labi jāmācās skolā un jāizrāda ziņkārība visās dzīves sfērās
2011.02.03	Skatītāju uzvedība treniņa laikā	Skatītāji Zālē nedrīkst novērst uzmanību no cilvēkiem, kas trenējas, sarunājoties ar tiem un arī savā starpā
2011.02.08	Audzēkņu uzvedība ārpus Zāles	Audzēkņiem arī ārpus Zāles ir jāuzvedas līdzīgi kā Zālē
2011.02.10	<i>Visa iepriekš mācītā atkārtošana</i>	<i>Skolotājs ar audzēkņiem pārrunā līdz šim bijušo teoriju un neskaidros jautājums precīzē un izstāsta vēlreiz</i>
2011.02.15	Rakstura īpašības	Audzēkņiem ārpus zāles ir jābūt mierīgiem, aukstasinīgiem un nosvērtiem. Nekādas agresivitātes pazīmes nedrīkst būt
2011.02.17	Rakstura īpašības	Audzēkņiem ir jābūt laipniem, pieklājīgiem un disciplinētiem. Tieši to māca karatē
2011.02.22	Disciplīna	Treniņa laikā ir jābūt klusumam, nedrīkst pārtraukt skolotāju, jāklausa skolotājs bez iebildumiem un ar pirmo reizi
2011.02.24	<i>Visa iepriekš mācītā atkārtošana</i>	<i>Skolotājs veic pārrunas ar audzēkņiem un lūdz katrai rakstura īpašībai nosaukt piemēru no dzīves</i>
2011.03.01	Vārda KARATE-DO skaidrojums	Kara - tukšums, te - roka, do - ceļš. KARATE-DO - tukšās rokas ceļš
2011.03.03	Karatē aizsācējs Ķīnā	Šaoliņa klosterī Bodhiharma savien skolniekiem mācīja dažādas prasmes – izturību, spēku attīstību, veiklību, lokanību. Viņa vadītie treniņi pamatojās uz dzīvnieku kustības elementiem ar pašaizsardzības elementiem
2011.03.08	Kāpēc radīja KARATE	Okinavas salā 1429. gadā aizliedza nēsāt jebkādus ieročus. Attīstījās laupīšana un bandītisms. Līdz ar to vajadzēja iemācīties aizsargāties, izmantojot tikai savu ķermeni
2011.03.10	Karatē aizsācēji Okinavā	Pirmais bija Macumura Sokona, kura mācekļi Asato Anko, Itosu Jasucune un Higaonna Kanrjo, bija mūsdienu karatē "tēva" Gičina Funakoši skolotāji
2011.03.15	Mūsdienu karatē "Tēvs"	Gičins Funakoši tiek uzskatīts par mūsdienu karatē aizsācēju. 1922. gada viņš izveidoja savu karatē stilu, kuru popularizēja visā Japānā
2011.03.17	<i>Visa iepriekš mācītā atkārtošana</i>	<i>Skolotājs pārrunā ar audzēkņiem bijušo teoriju un izstāsta nepieciešamās nianšes un precizējumus, ja tādi ir nepieciešami</i>
2011.03.22	Japānas Karatē Asociācija (JKA)	Šīs organizācijas mērķis bija iepazīstināt citas pasaules valstis ar karatē kā cīņas mākslu un dzīves stilu. Apmācīt.
2011.03.24	Pasaules karatē attīstība	1963. gada 15. decembrī Parīzē notiek pirmais Eiropas kongress, kas savāc septiņu valstu pārstāvjus. Tas ir sākums

2011.03.29	Karatē Latvijā	Pasaules Karatē Federācijai (WKF) Latvijā karatē nonāca 70. gados, kad to propogandēja skola Sen-ē. Šajā laikā karatē tika aizliegts. Ar to trenējās tikai "pagrīdes pulciņos" nevienam nezinošiem. Laikam ejot uz priekšu, 90. gados uz Latviju sāka braukt citu valstu pārstāvji, līdz ar to notika labāka informācijas un pieredzes maiņa, kas sekmēja karatē augšupeju.
2011.03.31	Karatē attīstība Latvijā	
2011.04.12	<b>Visa iepriekš mācītā atkārtošana</b>	<b>Pēc brīvdienām skolotājs ar audzēkņiem atkārtoti visu iepriekš minēto un pārrunu veidā veido atgriezenisko saiti</b>
2011.04.14	Latvijas karatē-do federācija (LKF)	Federācijas prezidents - Leonīds Vasiļjevs, LKF sastāv no apmēram 20 klubiem, kuru reitingu nosaka Latvijas čempionāts un Latvijas Kausis
2011.04.19	LKF sporta klubi	
2011.04.21	Latvijas izlases dalība Pasaules čempionātos	Pasaules čempionāts notiek katru otro gadu un Latvijas izlase regulāri tajos piedalās
2011.04.26	Latvijas izlases dalība Eiropas čempionātos	Eiropas čempionāts notiek katru gadu un Latvijas izlase regulāri piedalās tajos, kā arī Latvijai ir savi Eiropas čempioni
2011.04.28	<b>Visa iepriekš mācītā atkārtošana</b>	<b>Skolotājs pārrunā ar audzēkņiem viņiem interesējošos faktus un dalās pieredzē</b>
2011.05.03	<b>Brīvdiena</b>	<b>Brīvdiena</b>
2011.05.05	Gatavošanās atestācijai (eksāmenam)	Skolotājs izstāsta kāda ir jostu gradācija, iepazīstina ar rakstisko eksāmena programmu
2011.05.10	Gatavošanās atestācijai (eksāmenam)	Skolotājs izstāsta eksāmena gaitu. Eksāmena secību un iepazīstina ar komisiju
2011.05.12	Audzēkņu psiholoģiskā sagatavošana	Skolotājs izstāsta, ka eksāmenā jābūt disciplīnai un kontrolei pār savu rīcību neatkarīgi no vecuma
2011.05.17	Audzēkņu psiholoģiskā sagatavošana	Eksāmenā ir jābūt izturībai, gribasspēkam, mērķtiecībai, nosvērtībai, pārliecinātībai un jāpārvar bailes
2011.05.19	Eksāmena ģenerālmēģinājums	Audzēkņi demonstrē visu, ko iemācījušies šajā laika posmā. Ir pārliecināti, ka ir vislabākie
2011.05.24	<b>Visa iepriekš mācītā atkārtošana</b>	<b>Audzēkņi izstāsta visu, ko ir iemācījušies un parāda, ka pilnībā ir sagatavoti eksāmenam</b>
2011.05.26	Atestācijas eksāmens	Audzēkņi saskaras ar psiholoģisko spiedienu, paškontroli un savaldīšanos, kā arī skaidra prāta saglabāšanu un gribasspēku
2011.05.31	Eksāmena rezumējums	Skolotājs izsaka uzslavu skolniekiem par paveikto darbu

### Secinājumi

Pastāv noteikts uzvedības un ētikas normu kopums, kas attiecās uz karatē cīņas mākslu. Šo kopumu var veiksmīgi pielietot arī ikdienas dzīvē dažādu mērķu sasniegšanā. Karatē

filozofija ir vairāku filozofiju sajaukums – budisms, dzen – budisms, konfūcisms u.c. Pusaudžiem psiholoģiskajai attīstībai ir savas īpašās pazīmes, kuras ir saistītas ar viņa psihes un fizioloģisko attīstību. Vairāk būtu jāiesaista pusaudži Konfūcija filozofijas mācībā

Nepieciešams veicināt bērnu izpratni par fiziskās sagatavotības saistību ar karatē cīņas mākslas garīgajām kategorijām.

Ir nepieciešams apzināties, ka pusaudžim ir citas intereses, kuras viņš ir saista ar savu pieaugušā cilvēka dzīvi. Tas nenozīmē, ka tās būtu nepieciešams izskaust, tieši otrādi ir jāmeklē pieejas, kā apvienot šīs intereses, parādot, ka tās var viena otru papildināt un kļūt par efektīvākām

Tie respondenti nodarbojās ar karatē ilgāk ir zinošāki jautājumos, kas attiecās uz karatē vēsturi, uzvedības un ētikas normām, kā arī filozofiskajiem jautājumiem. Pusaudži izprot karatē disciplīnu, bet neredz tam pielietojumu ikdienas dzīvē. Tomēr ja tiktu veikts pētījums visdrīzākais atklātos, ka vienu daļu likumu pusaudzis tomēr pielieto savā ikdienā, tikai viņš par to neatzinās.

Trenerim ir jāiedrošina pusaudzis, jāceļ viņa pašvērtējumu, kas šajā vecumā, kad ir pubertātes periods iespējams ir zemā līmenī, paaugstinot šo pašvērtējuma līmeni būs iespēja panākt pusaudža lielāku uzticēšanos un līdz ar to panākt to, ka pusaudzis treneri sāk redzēt savu līderi, kas radīs viņam papildus motivāciju interesēties par karatē cīņas mākslu. Nepieciešams izskaidrot pusaudžiem svarīgāko karatē pamatprincipu, kurš jau iepriekš tika minēts teorētiskajā daļā – ka fiziskajai sagatavotībai un garīgajai sagatavotībai ir jāklūst par vienotu. Hipotēze ir pierādījusies.

#### **Literatūra**

1. B. R. Verma, S. R. Bakshi. *Hinduism, Buddhism and Jainism in Ancient India*. 2005. – 222 p.
2. Dan W. Jones. *Karate the Isshinryu Way: My Philosophy on the Martial Arts and Life*. 2002 – 172 p.
3. Geske, A., Grīnfelds, A. (2001). *Izglītības pētījumu metodoloģija un metodes*. Rīga : Raka. - 108 lpp.
4. Koemetss, E., Tamma, L., Elango, A., Indre, K. (1984). *Psiholoģijas un pedagoģijas pamati*. Rīga: Zvaigzne ABC. – 157 lpp.
5. Kristofs Delius. *Filozofijas vēsture :no antīkās pasaules līdz mūsdienām*. Rīga : Jāņa Rozes apgāds, c2006. - 120 lpp
6. Peter Urban. *The Karate Dojo: Traditions and Tales of a Martial Art*. 1991 – 160 p.
7. Pušakrovs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Raka. – 88 lpp.
8. Малявин В.В. *Боевые искусства: Китай, Япония*. 1995 г. – 95 с.
9. Ояма Масутацу. *Философия каратэ*. 2000. – 258 с.
10. Стригин, Н. А. (Николай Андреевич). *Каратэ. Восточные единоборства*. Рига: [Импакт], 1991 - 2 т.

Акceptēts: 2012. gada 7. novembrī