

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Е. А. ФЕДОРОВИЧ, В. И. ВАСЕКИН

**ОСНОВЫ КАРАТЕ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Практическое руководство

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2022

УДК 796.853.26(076)
ББК 75.715.8я73
Ф334

Рецензенты:

кандидат педагогических наук К. К. Бондаренко,
кандидат педагогических наук С. Л. Володкович

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Федорович, Е. А.

Ф334 Основы карате для студентов непрофильных специальностей : практическое руководство / Е. А. Федорович, В. И. Васекин ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2022. – 34 с.
ISBN 978-985-577-861-6

В практическом руководстве представлен материал, характеризующий разностороннее влияние карате на организм человека. Методики обучения специальным упражнениям ведут к увеличению уровня функционального состояния организма, повышению эффективности учебно-тренировочного процесса, совершенствованию физической подготовки студентов.

Адресовано студентам непрофильных специальностей, а также начинающим каратистам.

УДК 796.853.26(076)
ББК 75.715.8я73

ISBN 978-985-577-861-6

© Федорович Е. А., Васекин В. И., 2022
© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2022

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
Понятия и термины в карате.....	5
Тема 1. История карате.....	8
Тема 2. Физическая и психологическая подготовка каратиста.....	11
2.1 Тактическая подготовка в карате.....	17
Тема 3. Стили карате.....	24
Тема 4. Техника безопасности.....	29
Литература.....	34

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каратэ (в прошлом было распространено написание *каратэ*, более точно отражающее русское произношение; яп. 空手道 *каратэ-до* – ‘путь пустой руки’ или 空手 *каратэ* [ka'ʃate] – ‘пустая рука’) – японское боевое искусство, система защиты и нападения.

На начальном этапе карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся только для самообороны. Сегодня карате приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим тамэсивари. Так, очень опытные мастера могут расколоть кулаком глыбу льда, ударом ноги разнести в щепки брус из сосновой древесины толщиной 15 см, разбить локтем или головой стопки кровельной черепицы (тем не менее, разбивание предметов демонстрирует лишь физическую силу и не является показателем мастерства). В отличие от других единоборств Японии (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приёмов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна. Для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

Спортивные соревнования проводятся по двум программам карате: *кумите* (свободный спарринг) и *ката* (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником).

Данное руководство позволит сформировать и закрепить теоретические и практические знания в сфере карате студентам непрофильных специальностей.

ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ В КАРАТЕ

Для того чтобы хорошо ориентироваться в тренировочном процессе, своевременно и правильно выполнять указания тренера, нужно знать терминологию карате. Ниже представлены основные понятия и термины, используемые в карате:

Ваза – техника.

Те-ваза – техника ударов руками.

Гери-ваза – техника ударов ногами.

Дачи-ваза – техника стоек.

Ката – формализованная последовательность выполнения технических действий (движений), связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является справочником техники конкретного стиля карате, в частности Сётокан.

Кихон – базовая техника.

Идо кихон – базовая техника в движении.

Кумитэ – поединок (разделяют виды поединков от базового технического до свободного).

Рен-ваза – комбинированная техника.

Цуки-ваза – техника ударов кулаком.

Уке (учи)-ваза – техника блоков и защит.

Основные удары руками:

Дзуки (цуки) – удар кулаком.

Нукитэ – удар пальцами (начинает рассматриваться при изучении ката Хэйян Нидан).

Сюто (шүто) – общее название удара ребром ладони.

Тейшо – удар «пяткой» ладони.

Уракен – общее название удара обратной стороной кулака.

Чоку-цки (цуки, зуки, дзуки) – общее название прямого удара кулаком.

Эмпи – общее название удара локтем.

Удары ногами:

Гери – общее название удара ногой.

Йоко-гери – удар ногой в сторону.

Маваси-гери – круговой удар сбоку.

Мае-гери – прямой удар вперед.

Основные блоки:

Агэ-укэ – блок верхнего уровня.

Гэдан-бараи – блок нижнего уровня.

Моротэ-укэ – блок удэ-укэ, усиленный второй рукой (впервые встречается в ката Хэйян Нидан).

Осаэ-укэ – накладка ладонью (впервые встречается в ката Хэйян Нидан).

Сото-уке – блок среднего уровня предплечьем внутрь.

Удэ(учи)-уке – блок среднего уровня предплечьем наружу.

Сюто (шүто)-уке – блок ребром ладони.

Основные стойки и перемещения.

Стойки:

Дачи (дати) – общее название стоек в карате.

Зенкутсу-дачи (дзенкутсу-дачи) – основная «передняя» стойка.

Киба-дачи – «стойка всадника».

Кокуцу-дачи – «задняя» стойка.

Коса-дачи – стойка со скрещенными ногами. Вес на передней ноге. Голень задней ноги упирается в икру передней ноги. Передняя нога на полной ступне, задняя ступня на носке. Колени вместе и полусогнуты.

Мусуби-дачи – стойка непринужденной готовности. Пятки вместе, носки разведены под углом 45°, руки по швам.

Нейкоаши-дачи – стойка «кота». Закрытая внутренняя стойка, в которой вес тела полностью перенесен на заднюю ногу, ступня которой расположена под углом 45° по отношению к направлению движения. Равновесие поддерживается опорой на подушечку под пальцами передней ноги (коши).

Хачижи-дачи – стойка непринужденной готовности. Пятки на ширине бедер, носки врозь, руки перед собой в кулаках.

Хейко-дачи – стойка непринужденной готовности. Стопы параллельны на ширине бедер, руки перед собой в кулаках.

Хейсоку-дачи – стойка непринужденной готовности. Пятки и носки вместе, руки по швам (в этой стойке производится поклон додзэ, поклоны учителю и т. п.).

Перемещения:

Йори (ери, ёри, юри)-аши – шаг-скольжение.

Кайтен – вращение.

Цуги-аши – приставной шаг.

Коса-аши – скрестный шаг.

Уровни и направления:

Гедан – нижний уровень.

Гяку – противоположный.
Дзёдан (джодан) – верхний уровень.
Йоко (ёко) – вбок, в сторону.
Маваси – круговой, по кругу.
Мае – вперед.
Миги – правосторонний, правый.
Ура – обратный.
Уширо – назад, тыл.
Хидари — левосторонний, левый.
Чудан – средний уровень.
Счет на японском языке:
Ичи (ич) – один.
Ни – два.
Сан – три.
Чи (ши, си) – четыре.
Го (ко) – пять.
Року – шесть.
Сичи (сич) – семь.
Хачи (хач, хаш) – восемь.
Кю – девять.
Дзю – десять.

ТЕМА 1. ИСТОРИЯ КАРАТЕ

История карате уходит в глубь веков, а родиной данного вида боевого искусства считается Япония.

В Японию карате попало с острова Окинава в конце XIX века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией. В XVII веке королевство Рюкю было завоёвано самураями княжества Сацума и стало его вассалом. В настоящее время в западной литературе распространено мнение, что жители Окинавы вели постоянную партизанскую борьбу против японских захватчиков и ради этой борьбы создали искусство карате. Критики этой версии утверждают, что при трёхсоттысячном населении острова там размещалось всего полтора десятка самураев японского гарнизона, что свидетельствует о лояльности окинавцев. Боевые искусства на острове практиковались, в основном, среди потомков переселенцев из Китая, а от них постепенно попадали и к другим жителям.

В конце XIX века, во времена административных реформ в Японии, был ликвидирован статус Рюкю как вассального государства, и Окинава стала ещё одной префектурой Японской империи. Во время набора в армию врачи обратили внимание на то, что ряд призывников с Окинавы отличался хорошей физической развитостью. Было установлено, что они занимались местным боевым искусством *тотэ*. Это послужило аргументом для включения *тотэ* в программу преподавания в младших классах окинавских школ в качестве физкультуры и привело к его широкому распространению. Обратной стороной этого процесса явилось то, что карате начало терять черты боевого искусства и превращаться в военизированную гимнастику.

К началу XX века карате уже входило в обязательную программу подготовки личного состава японской армии. Ценность карате подтвердила и русско-японская война. Гитин Фунакоси с группой единомышленников начал пропаганду карате сначала на Окинаве, а затем и в Японии. В 1924 году он открыл первый публичный клуб в токийском университете Кэйо.

Боевое искусство вышло за пределы клановых семейных школ Окинавы и быстро завоевало всю Японию, чему во многом способствовала бурная деятельность Фунакоси, который читал лекции в университетах, организовывал группы по изучению карате, сам демонстрировал его приёмы. В 1936 году Фунакоси открыл школу, получившую назва-

ние Сётокан («дом сосен и волн»), где начал преподавать стиль, названный именем школы. Со временем стиль Сётокан стал классическим стилем карате. Для него характерны низкие стойки, короткие и резкие удары, но скорее быстрые и точные, чем сильные. Движение бёдер является ключом к правильному выполнению всех приёмов. Оборонительное движение одновременно является и контрударом.

В начале XX века на Окинаве сложилась очень тяжёлая экономическая ситуация, окинавцы массово переезжали на основные японские острова в поисках работы. Вместе с ними туда попало и карате. Однако японцы на карате не обращали особого внимания до тех пор, пока в 1920-х годах окинавский мастер Мотобу Тёки победил в публичном бою западного боксёра, а журнал «Кингу» не напечатал об этом красочный репортаж. Так как окинавский диалект сильно отличался от классического японского языка, то японцы более охотно шли к тем, кто мог преподавать на классическом японском языке, а это были в основном люди из окинавских школ, которые изучали карате уже по модернизированной программе. Таким образом, в Японии карате стало распространяться в основном именно в «физкультурном» варианте. Есть немало высказываний окинавских мастеров 1920–1940-х годов о том, что в Японии карате сильно искажено по сравнению с «традиционным» окинавским вариантом.

После военного подражения Японии в 1945 году американские оккупационные власти запретили все японские боевые искусства, за исключением карате, которое считалось всего лишь разновидностью китайской гимнастики. В 1948 году была создана Японская ассоциация традиционного карате (ЖКА) во главе с Фунакоси, объединившая ведущих специалистов этого вида единоборств. С этого времени карате стало развиваться и как система самозащиты, и как вид спорта.

Со временем карате становилось всё более популярным во всём мире, в нём ярче обозначилось разделение на спортивное и традиционное направления. Раскол не обошёл стороной и Сётокан. Сторонники спортивного направления развития карате в 1957 году создали Японскую ассоциацию карате. В том же году состоялся и первый Всеяпонский чемпионат по карате. В 1963 году в Чикаго прошёл чемпионат мира по неофициальному контактному карате.

В СССР с конца 1930-х годов (то есть после начала японско-китайской войны) все подряд восточные боевые искусства, не только японского происхождения, были под строгим запретом, мастера подверглись жестоким и безосновательным репрессиям. В 1978 году Спорткомитет СССР признал существование многочисленных под-

польных секций карате и издал приказ о формировании федерации карате СССР. В 1981 году начались повторные гонения. Карате снова стало постепенно легализовываться во времена «перестройки» в 1989 году, однако полностью было разрешено лишь после распада СССР.

В Республике Беларусь активно развиваются и функционируют различные клубы и ассоциации карате. Наиболее известная из них Белорусская Ассоциация карате ЖКА/WF. Она создана с целью эффективного развития традиционного японского карате, в духе традиций ЖКА. Миссия ассоциации состоит в том, чтобы продвигать путь карате ЖКА в Республике Беларусь, гарантируя верность мировоззренческим и иным принципам, на которых основана Японская ассоциация каратэ.

Вопросы для самоконтроля

1. Какая страна считается родиной карате?
2. Какие этапы развития прошло карате?
3. Расскажите историю развития карате в СССР.
4. Назовите причины запрета карате в СССР.
5. Кто был основателем первой Японской ассоциации традиционного карате?

ТЕМА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАРАТИСТА

Для достижения мастерства в карате, в одном из наиболее жестких видов единоборств, особо важную роль играет психологическая подготовка. Под *психологической подготовкой* понимается воздействие на психику учеников со стороны Учителя и инструкторов с учетом индивидуальных особенностей физического развития, черт характера и уровня подготовки каждого из занимающихся.

Занятия карате по-разному воздействуют на психику людей, вызывают у них разные психические состояния. Например, в поединках на тренировочных занятиях некоторые ученики не могут сосредоточить свое внимание на опережающих встречных ударах, а на соревнованиях это им хорошо удается. У других, наоборот, в тренировочных боях хорошо получают атакующие и контратакующие комбинации, а на соревнованиях их действия скованы, внимание рассеяно, весь арсенал действий состоит только из одиночных ударов и блоков.

Перед началом соревнований некоторые ученики бывают чрезмерно возбуждены, растеряны, но во время выступления собираются, действуют четко и быстро, тогда как у других в результате нервного перенапряжения отмечается вялость, апатичность, неспособность к точным действиям.

Нередко ученики, проявляющие на тренировочных занятиях решительность и настойчивость, на соревнованиях становятся неуверенными и апатичными. При выполнении ката они не могут собраться и допускают грубые ошибки, а в поединке не борются за победу, мысленно проигрывая еще до начала боя. В то же время некоторые безынициативные, вялые на тренировках ученики на соревнованиях преобразуются. При исполнении ката они действуют четко и уверенно, в поединках захватывают инициативу, диктуют соперникам свою волю и часто буквально «вырывают» победу.

Для того чтобы умело управлять состоянием учеников, воспитывать в них необходимые бойцовские качества, в том числе волю и характер, необходимо знать психологические особенности каждого из них, знать условия их деятельности, в каком направлении проявляются и формируются их психические процессы в этих условиях.

Успешное совершенствование специальных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости – требует от учеников полного понимания задач и смысла упражнений и достаточно высокого уровня

развития волевых качеств. Например, в процессе развития силы и выносливости ведущую роль играют дисциплинированность и настойчивость; в развитии быстроты и ловкости – инициативность, решительность, смелость.

В процессе овладения тактико-техническими навыками много внимания уделяется свободе движений, концентрации энергии, правильному дыханию и чередованию напряжения и расслабления, ритму действий. Много времени уходит и на то, чтобы осмыслить и исправить ошибки в технике учеников. При этом некоторые ошибки бывает очень трудно устранить, так как они вызваны рядом психологических причин.

К психологическим причинам ошибок можно отнести:

- непонимание смысла действий,
- недостаточное внимание,
- плохое развитие эмоционально-волевых черт характера,
- замедленность мышления.

Кроме того, некоторые ученики, особенно те, кто пришел в каратэ из других видов спорта, имеют собственное представление о технике выполнения некоторых действий, собственное двигательное мышление. Это ставит их перед психологически трудной задачей: во-первых, пересмотреть свои представления о тех или иных действиях, а во-вторых, избавиться от некоторых закрепившихся навыков. В результате такие ученики испытывают чувство неуверенности и внутреннего сопротивления новому. Им приходится исправлять не только структуру действия, его скоростно-силовые характеристики, но и изменять волевые усилия, сопровождающие исправляемое действие.

Психологические трудности совершенствования техники карате связаны и с особенностями восприятия учениками собственных действий, автоматизированных в навыке, а также с необходимостью переориентировать свое внимание.

Неумение преодолеть эти трудности в связи с недостаточно развитым мышлением и настойчивостью зачастую приводит к тому, что способные ученики остаются на среднем уровне, не поднимаясь до высот мастерского владения техникой.

С течением времени у ученика формируется индивидуальная манера ведения поединка, которой присуще сочетание определенных тактико-технических приемов с собственным мышлением. Это сочетание со временем может сделаться стереотипным и привести к тому, что их тактика в кумитэ будет негибкой и неразнообразной. Поэтому процесс тактико-технического совершенствования учеников необходимо связывать с совершенствованием интеллектуальной направленности их дей-

ствий, формируя систему психических процессов, соответствующую складывающейся обстановке, структуре и характеру действий противника.

Различные психические процессы и волевые качества учеников в большей или меньшей степени проявляются во время занятий.

Так, во время проводимых в быстром темпе упражнений ученики контролируют, главным образом, ритм, резкость и скорость движений. При этом они не сосредотачивают внимания на форме и амплитуде движений. Воспроизведение этих упражнений обычно не требует анализа, и они проводятся после показа или словесного указания Учителя или инструктора.

Во время выполнения ката ученики обращают внимание на качественные особенности движений, их форму и точность. Выполняя ката, ученики подвергают анализу правильность выполнения действий, опираясь на зрительные и мышечно-двигательные ощущения. При этом они стараются представить соответствующие боевые ситуации и положения воображаемого (воображаемых) противника (противников), не только контролируя особенности передвижений, защиты, атаки и контратаки, но и распределяя внимание на моментах концентрации энергии, напряжения и расслабления мышц, на дыхании. Мышление при выполнении ката оперирует наглядными образами и носит действенный характер.

В ситтэй иппон кумитэ внимание распределяется на ограниченный комплекс запрограммированных действий. Таким образом, мышление сводится к анализу и решению ограниченного числа операций.

В упражнениях на макиваре, с мешком и на лапах воспроизводятся определенные ударные действия. При этом внимание учеников сосредотачивается на конечной фазе удара, хотя нередко они могут переключать внимание и на другие элементы (работу бедер, распределение веса тела и т. д.). При этом качество удара и его структура тщательно анализируются.

Особой психологической подготовки требует участие учеников в соревнованиях и сдаче квалификационных экзаменов. На ученика, особенно новичка, впервые участвующего в соревновании или сдаче квалификационных экзаменов, оказывает соответствующий эффект присутствие зрителей, внимание товарищей и родителей. Особое волнение вызывают новые, необычные условия, в которых ему предстоит выступать, неизвестные противники и представители судейской коллегии. В связи с этим у некоторых неопытных учеников, не умеющих управлять своими эмоциями, снижается координация движений, замедляется быстрота реакции.

Поэтому психологически готовить учеников к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно проводить совместные тренировочные занятия с учениками из других клубов и школ карате, организовывать занятия в форме соревнований на лучшее исполнение ката, проводить внутренние первенства по ката и кумитэ. Это приучает учеников к умению демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с трудностями.

Нельзя забывать и об отрицательных эмоциях учеников, которые могут возникнуть в связи с судейством соревнований или оценкой их выступления при сдаче квалификационных экзаменов. Поэтому на занятиях, наряду с объяснением правил проведения соревнований и сдачи квалификационных экзаменов, необходимо разъяснять причины субъективности судей в оценке технических действий, связанные с углом обзора и расстоянием, с которого эти действия оцениваются, а также уровнем квалификации самих судей. Целесообразно во время занятий время от времени практиковать оценку технических действий самими учениками, чтобы они воочию смогли убедиться в субъективности своих оценок.

Психологические переживания учеников перед соревнованиями, квалификационными экзаменами разнообразны. Характер этих переживаний во многом зависит от волевых качеств учеников, их предварительной морально-волевой и психологической подготовки к предстоящим испытаниям.

Новички плохо скрывают свои чувства и переживания перед соревнованием, сдачей экзамена. Поэтому Учитель, хорошо знающий своих учеников, без особого труда может определить, спокоен его ученик или нервничает, а если нервничает, то каков характер его волнения: нормальная предстартовая возбудимость, состояние чрезмерной возбудимости или, наоборот, пониженная возбудимость, страх, угнетенное состояние.

Степень возбудимости новичков перед соревнованиями или экзаменами можно регулировать с помощью разминки. Так, с учениками с нормальной предстартовой возбудимостью следует провести обычную разминку, чтобы разогреть их мышцы. С учениками с повышенной возбудимостью разминку следует проводить со сравнительно медленными движениями успокаивающего характера и малой интенсивности. С теми, у кого возбудимость понижена, лучше всего сделать разминку

повышенной интенсивности с большим количеством технических действий, выполняемых с большой скоростью.

Победа или поражение в поединке, сдача или провал квалификационных экзаменов на многих учеников производит сильное впечатление. В связи с этим необходимо учитывать психологию и волевые качества отдельных учеников, находить способы морального воздействия на них при успехе или неудаче.

В случае успеха необходимо поощрить ученика и в то же время предостеречь его от переоценки своего успеха, объяснив ему, что этот успех – только этап на долгом пути восхождения к мастерству.

При неудаче в беседе с учеником можно привести примеры того, как многие выдающиеся мастера карате терпели поражения. Если причиной неудачи явилось то, что ученик не использовал всех своих возможностей, – в беседе необходимо затронуть тему морально-волевой подготовки. Однако такую беседу следует проводить не сразу после соревнования или экзамена, а немного позже, когда ученик сам проанализирует свои действия.

Приходится сталкиваться и с таким отрицательным явлением, как отказ от участия в соревнованиях, сдаче квалификационных экзаменов по причине нежелания или откровенной боязни участвовать в них. В этом случае следует проявлять особую требовательность, добиваясь, чтобы все ученики прошли эти испытания, так как только во время соревнований и экзаменов в полной мере воспитываются такие качества, как воля, решительность, смелость, настойчивость, самообладание. Здесь можно сыграть на самолюбии учеников, чувстве их собственного достоинства, объяснив, что без участия в соревнованиях и сдаче квалификационных экзаменов невозможно добиться мастерского совершенства.

По мере приобретения соревновательного опыта, опыта сдачи квалификационных экзаменов, переживания учеников понемногу уменьшаются, однако роль психологической подготовки не становится меньше, а наоборот, увеличивается.

Общепризнано, что одним из лучших способов продления жизни являются занятия восточными единоборствами.

Если раньше эти занятия просто увеличивали шансы в борьбе за выживание, то сегодня регулярная практика карате стала действенным способом укрепления физического и психического здоровья. Карате помогает развить четыре основных качества, присущих здоровому человеку:

- гибкость;
- крепость мышц;
- сбалансированное дыхание;

– четкая координация движений.

Для этой цели применяются уникальные упражнения, комплексы и методики.

В основу всей системы физического развития карате положен известный принцип контраста, борьбы и единства двух противоположных начал, знаменитых восточных «ян» и «инь» (чередование мягкого и жесткого, медленного и быстрого, слабого и сильного, спокойного и напряженного, интуитивного и рационального, пассивного и активного, внешнего и внутреннего).

Особый раздел в карате составляет искусство правильного дыхания. Такое дыхание продлевает жизнь, улучшает самочувствие, укрепляет нервы. Неправильное дыхание приводит к болезням, стрессам, неконтролируемой агрессии. Дыхание бессознательно и естественно, однако на него можно влиять с помощью специальных упражнений и техник.

Когда вы волнуетесь, дыхание учащается. Но если вы научитесь управлять им, то возникнет обратная связь: вы всегда сможете успокоиться, погасить гнев, снять напряжение. Каждое упражнение в карате прежде всего дыхательное. Практикуя их, необходимо сознательно контролировать дыхание и вместе с тем позволять ему быть естественным. Результат обычно превосходит все ожидания.

В японском языке для обозначения жизненной силы и внутренней энергии человека используется понятие «ки». Регулярные занятия любым видом восточных единоборств помогают увеличить эту силу, но именно карате оказывается здесь наиболее эффективным. Кроме того, разработанные методики и упражнения позволяют не только развивать выносливость, молниеносную реакцию и боевые навыки, но и постоянно быть готовым к схватке.

Практиковать искусство карате можно ежедневно. Возраст, квалификация, пол, состояние здоровья тут значения не имеют. Главное – неуклонное стремление совершенствоваться.

Карате базируется на развитии следующих особенностей:

Форма движений. Правильная форма движений всегда тесно связана с принципами физики и физиологии. Условиями правильной формы являются:

- устойчивое равновесие,
- высокая степень напряжения,
- четкая последовательность движений каждой части тела, так как приемы следуют один за другим в очень короткий промежуток времени.

Соблюдение правильной формы особенно ощутимо в карате, потому что при ударах руками и ногами тело обычно опирается на одну

ногу. Для того чтобы выдержать огромную отдачу при нанесении удара, необходимо сильно напрячь все связки рук и ног.

Сила и скорость. Сила аккумулируется со скоростью. Хотя скорость важна, она не может быть эффективна без контроля. Скорость и сила возрастают при одновременном использовании мощи и реакции. Для этой цели необходимо понимание динамики движения и его исполнения.

Концентрация и расслабление. Максимальная мощь – это концентрация силы не только рук и ног в точке атаки, но и всего тела. При выполнении приема также важно избегать излишних усилий, это ведет к ненужной потере энергии. Усилие должно начинаться с нуля, достигать 100 % в момент нанесения удара и немедленно возвращаться к нулю. Расслабление не означает ослабления внимания. Нужно всегда быть готовым к следующему движению физически и морально.

Укрепление физической силы. Без крепкой, хорошо тренированной, эластичной мускулатуры понимание теории и принципов бесполезно при выполнении приемов. Укрепление физической силы требует постоянной тренировки. Нужно знать, какие группы мышц участвуют в данном приеме. Когда мускулы используются точно по назначению, может быть достигнута максимальная эффективность. Чем меньше используется мускульной силы, тем меньше потери энергии. Когда мускулатура тела используется целиком и гармонично, достигается выполнение точного и эффективного приема.

Ритм и своевременность. Приобретение чувства ритма и своевременности является отличным способом достичь прогресса в этом искусстве.

Бедра. Бедра, центр человеческого тела, играют решающую роль в выполнении приемов карате. Взрывная мощь удара создается нижней частью тела, в частности вращением бедра, что заряжает верхнюю часть тела.

Являясь источником силы, бедро обеспечивает равновесие тела, правильную форму и твердость духа. В карате часто советуют: «Бейте рукой от бедра», «Бейте ногой от бедра», «Блокируйте бедром».

Дыхание. При выполнении приемов, дыхание координируется. Дыхание не должно быть однообразным, оно меняется в зависимости от ситуации.

2.1 Тактическая подготовка в карате

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики.

Тактика – раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы. Тактика – самый динамичный элемент игровой деятельности.

Тактическая подготовка находится в прямой зависимости от вида спорта и соревнований, подготовленности спортсмена и действий соперников.

Обычно в карате различают два вида тактической подготовки: *общую* и *специальную*. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях по карате; специальная тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Вообще же понятие «тактика» охватывает все способы ведения борьбы, подчиненные определенному замыслу и плану достижения цели. Смысл тактики спортсмена, занимающегося карате, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Основа спортивно-тактического мастерства – это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Под *тактическими знаниями* спортсмена подразумеваются научно-практические сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в карате, тенденциях их развития, правилах применения и условиях, при которых они оказываются наиболее эффективными, а также обобщенная информация о реальных и потенциальных спортивных соперниках (их сильных и слабых качествах, излюбленной тактике, особенностях подготовки и т. д.). От широты и глубины таких знаний во многом зависят целесообразность, основательность и гибкость тактических замыслов и планов спортсмена.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики. Это, в частности, умения и навыки выработки тактических замыслов, планов, переработки информации, оценки соревновательных ситуаций и принятия решений, а также дви-

гательные умения и навыки, необходимые для успешного решения тактических задач в процессе состязаний.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху. Особенно велика роль оперативного тактического мышления в карате, где оно зачастую является решающим фактором победы.

К *средствам тактики* относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня ее физических качеств. В карате средствами тактики являются дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака и др.

Под *способом тактики* понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов).

Форма тактики – это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения или защиты. Существует также активная и пассивная тактика. *Пассивная тактика* – умышленное предоставление инициативы противнику. *Активная тактика* – это навязывание противнику действий, выгодных для себя.

Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой карате. Путь к этому – постоянное усложнение ситуаций, характерных для каратэ, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Исходным в тактике является *общий тактический замысел* – принцип ведения поединка, вырабатываемый, как правило, до встречи с соперником в качестве основной линии организации действий и преодоления противодействия соперников на пути к достижению цели.

Тактический замысел в карате часто исходит из стремления навязать противнику невыгодную для него манеру ведения поединка.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др. Реализация тактического плана действий означает подчинение противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе поединка осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по карате необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

Понятие «тактика» включает в себя три раздела:

- 1) тактика проведения технических действий;
- 2) тактика ведения поединка;
- 3) тактика выступления в соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки в карате служат тактические формы выполнения специально подготовленных и соревновательных упражнений, так называемые *тактические упражнения*. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа, ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, маневрирование, маскировка, угроза, ложные действия, вызов, сковывание.

Разведка боем предназначена для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

Маневрирование – это осмысленное передвижение по татами для решения тактических задач. Главная задача маневрирования – подобрать правильную дистанцию для атаки и выйти на ударную позицию.

Маскировка – тактическое действие, с помощью которого спортсмен скрывает от противника свои истинные намерения, препятствует разведке и вводит его в заблуждение, создает ложное представление о своей подготовленности.

Угроза – это имитация активных действий, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или бездействовать. Угроза заставляет противника применять оборонительную тактику и затрудняет контроль последующих действий атакующего, а также собственных действий.

Ложные действия – это приемы, контрприемы и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого каждый раз прибегать к защите. Обман провоцирует атакуемого на активные действия, что позволяет его контратаковать.

Вызов – тактическое действие, при котором атакующий вызывает атакуемого на выполнение конкретных действий. Для осуществления вызова используется открытая стойка, умышленные раскрытия, демонстрация усталости.

Сковывание – тактическое действие спортсмена, ограничивающее свободу действий противника.

При непосредственной подготовке к соревнованиям методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение каратиста в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.

Наступательная тактика заключается в высокой активности спортсмена. Он ведет бой смело, решительно атакует соперника, применяя большой арсенал технических средств, хитроумных тактических маневров. Наступательная тактика в свою очередь подразделяется на тактику непрерывных атак (схватка ведется в высоком темпе, при постоянном обострении ситуации) и тактику эпизодических атак (спуртов) (атаки проводятся эпизодически, через отдельные интервалы).

Контратакующая тактика предполагает схватку на встречных и ответных контратаках, с использованием благоприятных для этого моментов, возникающих при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что каратист сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в поединке и предпринимает попытку атаковать соперника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Такая тактика может привести к поражению.

Разносторонняя тактика – владение всеми видами тактики и умение целесообразно их применять.

В спортивном поединке оба спортсмена ставят перед собой задачу победить, и, естественно, в ходе единоборства один из них может оказаться в лучшем положении, чем другой. Достигнув выигрышного положения на каком-то этапе поединка, ни в коем случае нельзя считать исход поединка решенным. До финального свистка судьи боец обязан быть собранным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям. Помня, что в проигрышном положении противник почти всегда мобилизуется и использует малейшую возможность для атаки, бойцу необходимо быть чрезвычайно внимательным, чтобы атаки соперника не оказались для него неожиданными. В проигрышном положении спортсмену следует активизировать свои действия, чтобы перехватить инициативу, использовать слабые места соперника, обнаруженные в его обороне.

Каратист, не умеющий правильно построить свое выступление в соревнованиях, не способен полностью реализовать свои возможности, а следовательно, добиться наилучшего результата.

Накануне соревнований спортсмен совместно с тренером намечает цель и задачи участия в соревнованиях. После взвешивания и жеребьевки он получает сведения о количестве участников и их номерах в турнирной таблице. Это дает возможность определить приблизительное количество кругов, которое понадобится, чтобы занять определенное место в турнире; узнать, с кем предстоит бороться в первых двух поединках. Исходя из этих данных, спортсмен уточняет цель и задачи участия в соревнованиях, обдумывает план их реализации. Естественно, намеченные в предварительном плане расчеты будут изменяться по мере необходимости, в соответствии со складывающейся в ходе соревнований обстановкой.

В командных соревнованиях на каждую встречу тренер заранее составляет предварительный тактический план. С этой целью он тщательно анализирует состав команды противника, предварительно рассчитывает вероятные результаты в отдельных поединках и результат команды в целом. Информировав об этом команду, тренер ставит конкретную задачу перед коллективом и перед каждым спортсменом.

Соревновательная практика может быть школой тактического мастерства спортсмена только в том случае, если каждое выступление является предметом вдумчивого анализа с беспристрастной оценкой тактических ошибок и конкретными выводами по очередным задачам тактической подготовки.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие психологические причины можно отнести к ошибкам?
2. Какие основные качества, присущие здоровому человеку, помогает развить карате?
3. На каких особенностях базируется карате?
4. Насколько важна тактическая подготовка каратиста?
5. На каком этапе профессионального развития следует делать упор на тактическую подготовку?

ТЕМА 3. СТИЛИ КАРАТЕ

Вопрос о том, какие виды карате существуют на данный момент, интересует многих поклонников боевых искусств. Однако при этом Гитин Фунакоши – человек, считающийся основателем современного направления, всегда высказывался отрицательно о подразделении единоборства на некие подвиды. Стремительное развитие боевого искусства способствовало возникновению особых тонкостей в технике. Попробуем разобраться в том, какие течения допустимо выделить.

1. Спортивное. Спорт всегда востребован, многие занимаются им именно для того, чтобы со временем получать высокие звания, становиться обладателем кубков и медалей. Самой крупной организацией на сегодняшний день считается WKF, в которую входят национальные федерации большого числа стран, под ее началом проводятся различные чемпионаты, предполагающие единые строгие правила. В Федерацию входят такие традиционные стили карате, как Вадо-рю, Годзю-рю, Сетокан и Сито-рю. Помимо WKF существуют и такие самостоятельные организации, как Киокусинкай, Косики и др.

2. Контактное. Мнения некоторых уважаемых мастеров прошлого и современных спортсменов сходятся в том, что единоборство ни в коем случае не должно считаться спортом. Ввиду его повышенной опасности для здоровья и даже жизни человека не рекомендуется проводить специальные соревнования и чемпионаты. Это вполне справедливо, учитывая, что самый жесткий стиль карате может стать причиной серьезных увечий.

3. Традиционное. Семейные школы все еще существуют, и их члены не гонятся за званиями и мировым признанием. В их рамках знания передаются годами и даже десятилетиями от отцов к сыновьям, каратисты развивают свою физическую форму и совершенствуются. Они практикуют сразу все составляющие, осваивая их максимально полно, каждодневно трудясь над собой и двигаясь к цели.

4. Боевое. Этот тип карате применяется в армии и специальных подразделениях прочих ведомств. В то же время не запрещает проведение собственных внутренних чемпионатов, недоступных широкому кругу спортсменов. Направленный на практику, учит:

- использованию реальных приемов, необходимых для выживания при столкновении с опасным противником;
- эффективному применению оружия и защите против него;
- прочим ключевым навыкам, важным для настоящего сражения в реальной жизни.

Отдельно стоит упомянуть детское карате, на которое ребенок может начать ходить уже с четырех лет. Проводятся специальные турниры для новичков, которые называются «турнирами белых поясов».

Данный вид схож со взрослым с единственным отличием – работать с детьми намного труднее из-за их психологических особенностей. Тренеру нужно начинать с базы – общей физической подготовки, простых упражнений, и только спустя некоторое время переходить непосредственно к основам боевого искусства.

Причины появления новых стилей:

- попытка создать собственные направления, смешивая отдельные элементы с других единоборств;
- невозможность верно выполнить комплекс боевых действий;
- привлечение внимания к своим умениям, выдавая их за совершенно новое направление.

Несмотря на эти обстоятельства, на данный момент все-таки допустимо говорить о нескольких сотнях достойных быть упомянутыми течений. Итак, какие выделяют стили карате.

1. Вадо-рю. Один из нескольких основных стилей. Можно назвать наиболее «японским». Для него первостепенен разум, а не техническая подготовка, важна самодисциплина и уверенность, а не непосредственная работа тела. Предполагает большое число уклонов, более динамичные и не слишком низкие стойки, блоки протягивающего и отводящего характера, вращательные движения тела. Изучаемые ката: *Пассай, Кусанку, Сэйсан*, а также *Рохай* и прочие.

2. Годзю-рю. Также входит в число основных. Его особенности:

- сочетает в себе смягченные и жесткие, быстрые и замедленные приемы;
- почти всегда используется брюшное дыхание;
- свойственен ровный торс и короткие шаги на ближнем расстоянии;
- на ноги приходится только 15 % воздействий, остальное выполняется руками;
- в условиях настоящего сражения ноги не поднимаются выше середины корпуса.

Технику можно разделить на следующие части:

- кихон – основная;
- ги-дзюцу без каких-либо перемещений;
- ги-дзюцу-идо с перемещениями.

Предполагается тренировка с обязательным поднятием большого веса, упор на силовые занятия.

3. Дзесинмон-Шоринрю. Это собранные воедино такие направления, как:

- каратэ-до – искусство правильного владения собственным телом;

- кобудо;

- сэйтай – призвано сбалансировать физиологическую, моральную и ментальную составляющие человеческие системы.

Несиловой стиль карате, т. к. свойственны резкие уходы с линии атаки, соединенные с контратакой. Применяются необычные выведения оппонента из равновесия. К основным причислены семь последовательностей действий: *Вансу, Томари Ха Бассай*, а также *Яра Кусянку* и др. Практикуется в шестнадцати странах, в частности, в СНГ.

4. Дошинкан – классическая школа, практикующая:

- всестороннее воспитание согласно принципам Буси-до;

- строгие правила;

- вегетарианство;

- отсутствие вредных привычек и прочее.

Ученик должен пройти десять этапов. Примерно к концу третьего года обучения, при усердных и регулярных тренировках можно стать обладателем «черного пояса» и степени 1-й дан. Также необходимо работать над закалкой организма, медитациями, учиться манипуляциям с подручными средствами. Техника включает в себя пятнадцать стоек, по несколько блоков верхними и нижними конечностями. Усиленно тренируются захваты, набивка мускулов, а также энергетические практики.

5. Кекушинкай. Базируется на некоторых других подвидах – системах рукопашного боя Кореи. Предполагает постоянную готовность к сражению как физическую, так и психологическую, предельную натуральность поединков, упор на практические занятия. Обучение длительное, необходимо пройти несколько стадий:

- кихон;

- кумитэ;

- боевую подготовку;

- изучение оружия и др.

Поединки ведутся без дополнительной защиты с абсолютным контактом. Запрещается бить в шею, голову, спину.

6. Серин-Рю. Система повлияла на развитие большей части современных течений, помогла сформироваться нескольким схожим школам. Характерны:

- не такие заниженные стойки, как присущие поздним стилям, обеспечивающие значительную подвижность;
- круговые и линейные перемещения;
- фронтальное воздействие на оппонента;
- удары ногами в нижнюю и среднюю часть корпуса.

7. Синдо-рю. Практикуется не только в Японии, но и в Америке и Европе. Философия одобряет сражать противника единичным воздействием, а также всегда сохранять спокойствие. Практикуются каты, проводится работа на различных снарядах, свободный бой и т. д. Высоко ценится способность не допускать столкновения, то есть победа без реального сражения. Спортсмен обучается двенадцать лет, участвует в турнирах по рукопашному бою, муай-тай и т. д., становится сильным и физически, и морально.

8. Сито-рю. Причислен к четырем основным типам:

- сочетает в себе и достаточную жесткость, и при необходимости мягкость;
- проводится разучивание и базисов, и отдельных упражнений;
- оттачивается скорость и четкость, ритм и дыхание, а также правильная постановка центра тяжести;
- учат такие действия, как *Бассай*, *Сантин*, а также *Мацукадзе* и др. (всего их около полусотни).

9. Шотокан-рю – один из самых популярных видов с массой приверженцев. Базируется на технике Сюри-тэ, предполагающей близкий бой, удары нижними конечностями в нижнюю часть туловища. Также используются приемы на средней дистанции.

Считается своеобразной «азбукой», самым академичным из традиционных стилей. Требуется:

- отличную физподготовку;
- осознание и отточенность техники;
- упорство;
- постоянную работу над собой;
- верное дыхание;
- своевременность каждого действия;
- силу и быстроту;
- четкое окончание.

Изучается около двух десятков кат, осваиваются кихон и кумитэ. Проводится колоссальная работа над телом, практикуется жесткая дисциплина. В самой Японии треть каратистов изучают именно Шотокан.

Можно утверждать, что разница между школами заключается именно в постановке конкретного движения, использовании частей туловища, определенных стоек, числе прыжков и прочем. Базисная же техника для всех и каждого едина – достаточно почитать описание тонкостей карате-до в надежном источнике. Каратистов везде учат практически одинаково – сначала база, затем комбинации, и уже после участие в поединках. Далее начинается оттачивание собственной манеры и постоянный духовный рост, помогающий приблизиться к желанному результату.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие стили карате вам известны?
2. Назовите особенности техники Годзю-рю.
3. Чему учит боевая техника карате?
4. Какое течение карате включено в программу Олимпийских игр?
5. Какие стили карате входят в федерацию WKF?

ТЕМА 4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Заниматься на тренировке по каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок от своих родителей или опекунов.

2. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Для несовершеннолетних учеников подпись о согласии на участие в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).

Основные требования

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5–2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, ногти на руках и ногах должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя или «Старшего», самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т. п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться с электроприборами и светом.

3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т. к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю или «Старшему» и быстро, но не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

5. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя («Старшего») с тренировки домой или попросить посидеть в

зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю («Старшему»). Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю («Старшему»), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя («Старшего»).

7. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю, нельзя толкаться, ставить подножки и т. п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

8. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный Учителем («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него физически слишком тяжелое, он может попросит Учителя («Старшего») снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т. п.

11. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (Укеми). Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов

до того, как выполнять их, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

12. При объяснениях новых упражнений и новой техники Учителем, ученики обязаны внимательно слушать; запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения Учителя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо от того, стоят ли они в позе готовности (Йой-дачи или Камаэ), или для поклона (Мусуби-дачи), или в снаряжении и с оружием Кобудо.

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема необходимо дать знать об этом своему партнеру; хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

15. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнении им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом Учителю («Старшему»). При умышленном причинении вреда своему партнеру виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

16. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций Учителя. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу, т. к. это может привести к травме.

17. Ношение учениками каких либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т. п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены Учитель и партнёры.

18. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, стельках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой. Во время тренировки с оружием или другим инвентарём каждый должен использовать свой личный инвентарь или оружие.

Строго запрещается

1. Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «для выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.

2. Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером, как долго он может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т. п. эксперименты опасные для здоровья.

3. Отрабатывать опасную технику с контактом.

4. Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т. п.

Дополнительно

1. Каждый ученик должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя («Старшего») и не делать действий, опасных для жизни и здоровья, приводящих его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.

2. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

3. В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут родители (опекун).

4. На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите основные правила безопасности при занятии карате.
2. Что строго запрещено делать во время занятий карате?
3. За какое время до начала тренировки не следует употреблять пищу?
4. Можно ли применять изученные приемы с целью выяснения отношений между учениками?
5. Как должен выглядеть ученик во время занятий карате?

ЛИТЕРАТУРА

1. Барановский, В. Айкидо и каратэ / В. Барановский, Ю. Кутырев. – М. : Здоровье народа, 2012. – 144 с.
2. Каштанов, Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ-до / Н. Каштанов. – М. : Феникс, 2016. – 240 с.
3. Микрюков, В. Ю. Каратэ-до / В. Ю. Микрюков. – М. : АСТ, Астрель, 2011. – 432 с.
4. Эбернетти, Ян. Каратэ: тайные коды боевого применения / Ян Эбернетти. – М. : Феникс, 2013. – 192 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Производственно-практическое издание

Федорович Евгений Анатольевич,
Васекин Владимир Иванович

**ОСНОВЫ КАРАТЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Практическое руководство

Редактор А. А. Банчук
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 04.07.2022. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 2,1. Уч.-изд. л. 2,3.

Тираж 10 экз. Заказ 333.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ