

## БЕСЕДЫ О КАРАТЭ

### ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ КАРАТЭ - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ХАРАКТЕРОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Не каждый сегодня стремится к занятиям спортом. Целое поколение отдаёт предпочтение сидячему образу жизни — компьютер, телевизор, новомодные журналы. И уж если совсем скучно станет, то бегут на ночные дискотеки или прогуливаются по улицам города. Если судить по таким незначительным телодвижениям, то здоровья и силы молодёжи они не прибавляют.

Но нет правил без исключений. Радует, что и сегодня есть молодые люди, отдающие предпочтение спорту. И не просто физкультуре, а различным видам боевого искусства, где победа или поражение — дело второстепенное. Главное — совершенствование характера занимающихся.

Каратэ — это вид восточных единоборств воспитывает в человеке смелость и скромность, вежливость и настойчивость, самостоятельность и мягкость, спокойное отношение к сверстникам и уважительное отношение к старшим.

Концепция каратэ предполагает совершенствование тела и духа и их чёткую координацию, но приоритет отдаётся духовному развитию, а физическое развитие находится во втором месте. Перевод «каратэ-до» — путь невооружённой руки. Смысл «до» (путь) в дзэн-буддизме заключается в том, чтобы перевести внимание внутрь себя и на долгом пути тренировок, медитации и самопознания создать себя новой личностью, преодолев собственное несо-

вершенство, в гармоничном единстве с окружающим миром.

Великая заслуга Гичина Фунакоши состоит в том, что из боевого вида единоборства, известного только избранным доверенным людям и передаваемого другим под большим секретом, который начал постепенно забываться в связи с появлением огнестрельного оружия, он создал спортивное единоборство (Шотокан), которым в настоящее время занимаются миллионы людей по всему миру. Он в самом начале оговорил цели и задачи этого спортивного направления, заявив, что основной целью каратэ является не победа или поражение, а совершенствование характеров занимающихся.

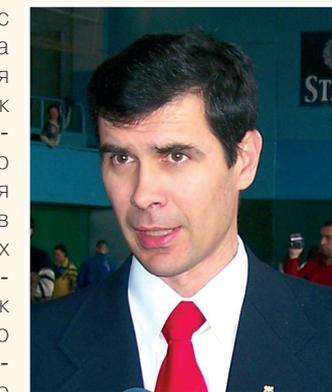
### КАК ВЫБИРАЮТ КАРАТЭ



**Аза Шульга, президент клуба «Ронин» г. Черкассы, судья национальной категории, МСУ, 3-х кратная обладательница кубка мира - 1 Дан**

Каратэ начал заниматься с 16 лет в 1984 году, в г. Смела с главной целью — научиться защищаться на улице, так как для любого юноши этот мотив является актуальным и по сей день. В то время занятия проходили подпольно зимой в спортзале одной из воинских частей, а летом в лесу, подальше от посторонних глаз. Так как в то время мы изучали только технику боя, безо всякой философии, о которой никто не знал, для меня была хорошая возможность периодически закреплять свои знания на улице, когда возникали разные конфликтные ситуации. Однако никогда не шел драться первым. Вскоре приобрел неплохой авторитет. Затем служба в Советской Армии в Луганске (в то время — Ворошиловград), во время которой совершенствовал свои знания, а также начал преподавание для солдат и офицерского состава.

Именно тогда я понял гораздо глубже каратэ, и с той поры поставил три главные цели в жизни: обязательно сделать каратэ образом жизни, которому можно эту жизнь посвятить; найти работу, которая будет приносить удовольствие и необ-



ходимый доход, а также создать крепкую семью, без которой невозможно достичь настоящего счастья.

По возвращению из армии я начал главный путь своей жизни. К огромному счастью, с конца 1989 года восточные единоборства и каратэ, в том числе, получили официальное признание государства и я смог совместить свое хобби — каратэ и работу, так как выбрал путь тренера, который продолжается и по сей день.

**Анатолий Науменко, президент ЧОФТК, СОК «Будокан», шеф-инструктор Украины, тренер-высшей категории, судья международной категории, МСУМК, 5 Дан.**

Я всю жизнь занимался контактными видами спорта. Для меня это было и остается хобби, ну уж точно не бизнес или заработок. А в 2000 году я пришел к тренеру по каратэ стиля Шотокан Михаилу Соколову. С 2006 начал активно принимать участие в соревнованиях. В прошлом году получил черный пояс по каратэ, 1 дан.

Прежде всего, каратэ — это воспитание личности. Традиции и техники каратэ построены по определенному порядку, которые вырабатывают в человеке полезные качества. Например, я заметил, что после занятий у меня улучшилась реакция, я научился практически полностью контролировать свое тело и мысли. Спортивные достижения не являются целью моей жизни. Каратэ — это часть моего развития, и ни в коем случае не бизнес.

На базе федерации я занимаюсь с 24 детьми. Тренировки проходят 2 раза в неделю в обед. То есть вместо обеденного перерыва на работе, я еду в секцию. Вместе с детьми развивается и мой кругозор, совершенствуется техника, я считаю, это главное.

В каратэ каждый приходит со своей проблемой: кому-то не хватает гибкости, силы, реакции, другие с помощью боевого искусства пытаются воспринимать философию жизни. С чем ты приходишь, то в результате и получаешь. Наверное, отсюда и возникло выражение: «Это твоё каратэ».

**Алексей Пайкин (1 Дан)**



## ПРИОРИТЕТЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА КАРАТЭ

Я считаю одинаково важными для каратэ разные аспекты подготовки. Как две стороны одной медали. Практикуя только одну часть, спортсмены себя очень ограничивают, и когда приходит время, начинают об этом сожалеть, получают разочарование в каратэ – это главная ошибка. В старые времена каратэ передавалось через свою основу Ката – формальные упражнения, в которых содержатся: школа стиля (в первую очередь прикладная техника), а также основные принципы, которых в кумитэ не приобрести. В то же время, изучая только ката и не чувствуя дистанции, времени нанесение удара, тактики ведения боя, что приобретает особую актуальность именно в кумитэ, можно сильно себя ограничить.

**Анатолий Науменко**

КУМИТЭ – стержень и основа каратэ, а стержень «КУМИТЭ» – базовая техника (КИХОН). КИХОН так же – база КАТА, а постоянная тренировка КАТА приводит к искусству и мастерству, необходимому и для настоящего КУМИТЭ

Каратэ изначально было создано не для спорта, а для самообороны от вооруженных и не вооруженных противников (как правило нескольких).

Каратэ-до – это цельная (единая), боевая система по подготовке бойца в которой важно все и КИХОН и КАТА и КУМИТЭ. А в свою очередь цельная тренировка всех этих частей, подразумевает цельную тренировку и других аспектов необходимых для бойца, таких как физическая, умственная, духовная и психологическая, а также развитие «киме», дыхания, ментальной концентрации и многих других нюансов.

В спортивном же каратэ используется от силы 20% всего технического арсенала Каратэ – в погоне за спортивными результатами произошел раздел занимающихся на «катистов» и «кумитистов», т.е. спортсменов, которые на тренировках и соревнованиях практикуют либо КАТА, либо КУМИТЭ. И

не о какой целостной боевой системе не идет речи вообще.

Никто не говорит что спорт это плохо, наоборот, это хорошая возможность проверить на соревнованиях по определенным правилам своевременность применения той или иной техники (ТАЙМИНГ), чувства дистанции (МААЙ) и т.д., свои физические тактико-технические, морально-волевые и другие качества. Но нужно четко понимать, что это только небольшая часть арсенала КАРАТЭ адаптированного под определенные правила.

В спортивных школах каратэ при изучении КАТА упор делается на форму и скорость исполнения. При этом игнорируется БУНКАЙ – «расшифровка», которая является основой КАТА. Именно через БУНКАЙ от мастера к ученику, от поколения к поколению передавались бесценные знания, уникальные приемы и способы ведения боя.

В традиционном каратэ–до в процессе обучения ученика, КАТА тесно связано с КИХОН и КУМИТЭ, находясь как бы между ними. Так основа КИХОН – стойки (дачи), удары руками (цуки) и ногами (гери), а также блоки (уке) находят свои закрепления и применение в ката не как прямолинейная кихоновская техника, а как приемы защиты и нападения на разных уровнях, в разных направлениях, против разных противников, тем самым являясь как бы «мостиком» от КИХОН к КУМИТЭ.

КАРАТЭ-ДО – Это гармоничное – духовное, психологическое физическое развитие личности и самый надёжный из способов самозащиты.

КАРАТЭ -ДО можно заниматься:

- для поддержания и улучшения своего здоровья;
- для изучения и освоения способов самообороны;
- для достижения спортивных результатов;
- для духовного самосовершенствования.

**Андрей Пономаренко**

## О КАТА

Иногда мне задают вопрос, каким ката необходимо больше уделять внимания. Хочу отметить следующее. Каратэ имеет основную цель, которая заключена прежде всего в совершенствовании, поэтому если вы серьезно занимаетесь Шотокан каратэ, вам необходимо со временем изучать все 26 ката, которые заложены школой и являются их основой. Однако хочу предостеречь тех, кто просто хочет быть коллекционером ката, ката должны усваиваться после должной практики под руководством опытного учителя, в противном случае от них не будет никакого толка, а только потраченное время. Это, к сожалению, я часто вижу периодически на разных соревнованиях, – особенно плохо когда их не понимают черные пояса. В свою очередь, это вопрос тем, кто их обучал, а также присваивал им эти пояса. Но в любом случае у каждого должны быть свои любимые ката. Например, если вы невысокого роста, имеете быстрые рефлексы, то лучше сфокусироваться на ката типа Канку-дай или Эмпи, если вы наоборот имеете большой вес, вы обладаете определенной силой, для вас подойдет ката Джион или Сочин, в которых можно реализовать свои возможности. Хотя конечно это не жесткая догма.

**Анатолий Науменко**

Ката это не просто бой с воображаемым противником, это суть каратэ ,это его нравственные, физические, энергетические, психологические и другие аспекты. Если ката изучать правильно, а не сводить к запоминанию последовательности движений, то это сложный и длительный процесс, требующий

1) желания обучаемого учиться, его хорошей физической, психологической подготовки, высокой грамотности, воспитанности, трудолюбия.

2) Наличие у учителя той суммы знаний, которые позволяют донести до ученика суть ката, смысла того, что вложили в это ката древние учителя и его создатели. Знания многочисленных проверочных тестов для проверки качества выполняемой техники (стоек, ударов, блоков, перемещений, перетекания энергии); знания бункай (боевого применения ката).

В ката зашифрованы все секреты боевого искусства, которое называется «Каратэ-до». Невыполнение или незнание любого аспекта из приведенных выше, может свести все тренировки на «нет» и превратить ката, как толкуют «некоторые» (дилетанты) в танец. Ката – это все-таки бой – жестокий бой. Преимущество, что в этом бою нет травм и нет убитых. Но этот бой позволяет подготовить настоящего бойца. Все Великие мастера говорят «Каратэ одно». Появление новых стилей не говорит о том, что изобретено что-то новое. Все новое –это хорошо забытое старое. Если глубоко изучать боевые искусства, то приходишь к выводу, что разные виды Единоборств ( то есть стойки, удары, блоки, захваты, броски) практически идентичны. А отличаются лишь кондицией, фазой выполнения и уровнем мастерства.

Отсюда разная высота стоек, разный способ перемещения, разное положение рук, требования к стойкам и т.д. А суть – в согласованной работе всего организма синхронно с дыханием. Изучить ката без Бункай – невозможно. Изучать ката нужно все, но делать это по программе стиля школы.

Программа составлена на основе опыта многих поколений мастеров данного стиля. На уровне ученика нужно изучать Хианы. Причем не спешить начинать мастерские ката, иначе неготовность правильно воспринимать мастерские ката (из-за слабой подготовки и владения техникой начальных ката) приведет к неправильному их пониманию и выполнению в будущем. И в результате процесс обучения удлинится, т.е.

чтобы изучить это мастерское ката, его будет необходимо забыть, а затем начать учить заново.

Исполнение детьми мастерских ката высокого уровня «Ун-су», «Годзу-Шихо-Шо Дай», «Ганкоку» и др., превращает их исполнение в танец, а в этих ката очень много энергии (внутренней работы, состояния).

Поэтому наш учитель Шихан Кеннет Фунакоши не одобряет, когда дети на Чемпионатах выполняют мастерские ката

высшей сложности, какими бы умелыми и старательными они ни были. А многие организации, клубы, практикующие спортивное каратэ этим «страдают».

Программа сдачи экзаменов на Кю и Даны в FSKA, на мой взгляд, гениальна. Она действительно позволяет расти мастерству и каждый новый этап отражает истинный уровень (ступень) подготовки мастера.

**Владимир Брунько**

## О КУМИТЭ

По поводу самых эффективных техник в кумитэ, а также тактики, я бы хотел сказать вот что. Каратэ – это прежде всего сильный мощный удар, собственно которым начинается и заканчивается поединок. Все остальное, например блоки, уходы и т.д. является дополнением. Очень важно, чтобы каждый сначала изучил себя, свои сильные и слабые стороны и мог их применить в зависимости от ситуации. Многое зависит также от вашего противника, от этого и строится в целом тактика боя. Если вы имеете слабые, неподготовленные ноги и думаете, что они будут все равно сильнее, нежели руки, то вы заблуждаетесь, хотя если эту ситуацию применить на улице, нанеся удар ногой в пах, то для достижения данной цели этого будет достаточно. Очень важна тактика, которая ставит разные цели в зависимости от ситуации – например, если это улица, то здесь необходимо применять удары ногами не выше пояса. Это связано с силой и скоростью удара ноги, а также поверхностью пола, где они применяются; очень много зависит от дистанции, на которой необходимо наносить тот или иной удар. Очень важно понять, что на улице не судьи будут оценивать ваши особенно высокие удары ногами, и что любая ваша ошибка может стоить многого. Поэтому тактика для улицы заключена не в вашем выигрыше, а в вашем не проигрыше. Здесь целесообразно применение простых техник в уязвимые места, а самое важное – нужно помнить, что лучший бой – тот, который не состоялся. Часто мы сами, того не замечая, провоцируем конфликтную ситуацию, которой могло бы и не возникнуть.

Для общей подготовки очень хорошо, чтобы спортсмены практиковали различные варианты поединков в соревнованиях:

1) среди своего стиля – от этого одна тактика, например, характерная для Шотокан каратэ – удары на средней и дальней дистанции, в основном без проведения бросковой техники (шобу иппон),

2) среди представителей других стилей каратэ, где приобретаются навыки ведения боя с представителями разных школ каратэ, а также возможность применять некоторые виды бросков (например правила шобу WKF), а также других стилей единоборств (например сьоугу-будо WAMMCO) – контактные поединки в защитной экипировке. Например, таеквондо в основном строит поединок на дальней дистанции, в первую очередь используя удары ногами, а представители джиу-джитсу стремятся к ближнему бою, пытаются сблизиться с ударом и завершить все броском. Поэтому чем шире ваш арсенал, чем больше опыта вы имеете с представителями других направлений, тем вы гармоничнее можете использовать в зависимости от ситуации то ли руки, то ли ноги, или бросок.

**Анатолий Науменко**

Вершиной техники кумитэ считается работа на опережение (СЭН). Чувствовать противника и момент начала его атаки чтобы опередить его. Развитие скорости блоков, ударов, умения двигаться, срывать дистанцию с высокой скоростью, чтобы опережать противника, «прилипание» к полу, сильная стойка, красивая отточенная техника, выдержка и отсутствие нервозности, скользящие, а не «прыгающие» перемещения – вот что чаще всего приносили победу мне и моим ученикам в кумитэ. Например, в 2007 году в г. Кроули (Великобритания) на 9 Чемпионате Мира по Шотокан каратэ-до FSKA.

**Владимир Брунько**

## О «БОЕВОМ КАРАТЭ»

По поводу понятий «боевое каратэ» и традиционного каратэ. Здесь необходимо внести ясность, что такое традиционное каратэ. Это боевое искусство, которое зародилось на о. Окинаве и передавалось из поколения в поколения без особых изменений благодаря учителю, который передавал свои накопленные знания посредством практики совершенствования ката и работе на макивара. В то время не было спортивных поединков, а было только одно практическое применение для реальной жизни. Если проходили поединки, то часто имел место летальный исход. Отсюда название традиционное, то есть то, что передавалось в неизменном виде из поколения в поколение.

Когда каратэ начало распространение в Японии, то с 30-х годов начали вводиться некоторые формы кумитэ и постепенно оно начало приобретать иные очертания, так как появились новые методики для свободного поединка. На Окинаве это произошло от того, что все время каратэ на острове практиковалось в семьях и не выходило в широкие массы, группы состояли из 2-4 учеников. Когда каратэ попало в Японию, прежде всего в среду студентов, возникла необходимость в проверке себя посредством поединков, что имело другую цель – все большее привлечение желающих. Поэтому было разработано несколько вариантов правил соревнований, контактные, бесконтактные, но, хочу подчеркнуть, что

все они – спортивные, где главная цель проверить себя и не нанести серьезных увечий для соперника.

Все это приобрело название – спортивное каратэ, в котором не применяется травмирующая техника и поединки безопасны для участников. А если разобрать термин «боевое каратэ», то насколько я понимаю, здесь имеет место прикладная техника, то есть традиционная, так что по сути это одно и то же. Каратэ сейчас практикуется каждым для своих определенных целей, кто-то видит в нем эффективную систему самообороны, кто-то хочет стать чемпионом, кто-то хочет приобрести здоровье. Каждый получает все это, если правильно следует по пути под руководством опытного учителя.

Если правильно следовать путем каратэ, то обязательным условием является практика ката с бункай (применением), без которого невозможно понять смысл и хоть небольшую реальность настоящего боя. В каждом ката закодирована информация, для определенных ситуаций, которую необходимо прежде всего изучать тем, кто хочет понять каратэ, как традиционное, а не только как спорт. В связи с этим некоторые всестилевые федерации ввели в программу соревнований бункай. По согласованию с моим учителем шиханом Фунакоши, мы вводим с 2009 года на наших официальных соревнованиях по правилам FSKA в обязательном порядке

при демонстрации командных ката исполнение бункай с 12 лет и старше. До этого мы были единственной федерацией Шотокан каратэ, где на экзамене на черные пояса обязательно требуется знание и применение бункай всех ката, которые демонстрируются.

**Анатолий Науменко**

Каратэ – одно: на мой взгляд понятие «боевое каратэ» не корректно. Есть традиционное каратэ и есть разные этапы и уровни подготовки ученика, мастера и т.д. Я приверженец традиций. Это дает возможность многогранной подготовки бойца. Подготовка спортсмена зависит от требований правил от ограничений, что можно и чего нельзя. Поэтому чистый спорт обедняет каратэ.

**Владимир Брунько**

## ПРИКЛАДНОЕ КАРАТЭ

Каратэ (каратэ-до) – древнее боевое искусство рукопашного боя, родом с острова Окинава, название которого дословно переводится с японского языка, как путь «пустой» руки.

Истоки каратэ берут свое начало в Китае, и насчитывают более чем тысячелетнюю историю. В результате торговли и культурных связей между Окинавой и «Поднебесной», знания китайских мастеров перекочевали на остров, и наложили свой отпечаток на уже существующие системы самозащиты. Мощным толчком к развитию прикладного единоборства «голыми» руками был указ, «о запрете ношения оружия и боевых искусств» клана Сацума. После того как клан захватил власть на Окинаве в 1609 году, оружием жителей стали их руки и ноги, с помощью которых необходимо было противостоять вооруженным самураям.

Знания передавались от учителя к ученику в условиях строжайшей секретности. После многих веков, мастер Гичин Фунакоши, в начале XX века, открывает всему миру боевое искусство каратэ.

В настоящее время существуют два больших раздела каратэ: спортивное и прикладное.

Прикладным каратэ называется раздел боевого искусства, где изучаются наиболее эффективные техники каратэ, и других единоборств, позволяющие противостоять практически в любых ситуациях вооруженному противнику или группе нападающих, независимо от стиля и физических данных. Все техники носят сугубо практический характер, технический арсенал не оговорен никакими правилами, главное – эффективность.

В программу обучения входят приемы самозащиты от:

- невооруженного противника
- вооруженного ножом, палкой и т.д.
- освобождение от различных видов захватов
- против группы нападающих, как с оружием, так и без него.

Основной базой являются:

- Блокирующие техники

Блок – это один из наиболее важных элементов каратэ. Сильный блок является разновидностью атаки, потому что он может нанести сильный удар по руке или ноге противника.

- Удары руками, локтями.

Предпочтение отдается ударам ни кулаком, а открытой ладонью, а также разнообразным ударам локтями. Они обладают важным преимуществом над болевыми приемами и бросками.



**Е. Кулешов**

Во-первых, удары проще по своей механике, следовательно, обладают большей скоростью выполнения.

Во-вторых, они обеспечивают меньшую уязвимость от захвата противника.

В-третьих, правильно поставленные удары обладают большей разрушающей силой.

- Удары ногами, коленями

Удары ногами – наиболее сильные приемы в каратэ, если ими овладеть в достаточной степени, то они могут принести более сильный эффект чем атаки руками.

- Броски, захваты, болевые приемы.

Все приемы захвата сложнее по своей механике и требуют больше времени на выполнение чем удары, тем не менее, довольно часто возникают ситуации, в которых они оказываются эффективными. На начальной стадии изучения бросков большое внимание уделяется технике страховок. Умение правильно падать необходимо как на занятиях, так и в повседневной жизни.

- Техника перемещений.

Умение правильно перемещаться – одна из основополагающих победы в бою. Цель перемещений: уход с линии атаки и (или) опережение противника, получение позиции повторной атаки с места, вслед за этим следует прием.

Чрезмерная агрессивность, применение грубой силы, отсутствие контроля выполняемых техник – факторы, которые могут привести на тренировке к травме. В связи с этим, преподавание прикладного каратэ начинается ученикам, которые достигли уровня синего пояса, обладающим определенными навыками и моральными принципами.

Программа тренировок строится по пути от простого к сложному. Все приемы отрабатываются в парах или группах, постановка удара происходит на тренажерах. В отличие от спортивного, в прикладном каратэ, каждому ученику составляется собственный комплекс самообороны, исходя из его способностей и предрасположенности к тем или иным техникам. Существуют программы экстремального тренинга, когда один человек противостоит группе состоящей из 4-7 человек, вся работа проводится жестким контактом.

Эти и другие аспекты тренировочного процесса пришли к нам из древней Окинавы.

Слово каратэ у людей ассоциируется, как правило, с экзотическим видом спорта и множеством турниров. Сегодня каратэ на пороге олимпийских игр. К сожалению, с таким порядком вещей многие начинают забывать истинное предназначение каратэ, ставя на первое место спортивные достижения. А ведь спортивное и прикладное единоборство это не одно и то же, это две стороны одной медали, которые дополняют друг друга, идут рука об руку и составляют такое мощное и разнообразное боевое искусство – каратэ. Каждый может здесь найти что-то очень интересное для себя ведь каратэ – это гармоничное развитие тела и духа.

**Евгений Кулешов, 2 Дан FSKA**

**Николаевское областное представительство федерации Фунакоши шотокан каратэ Украины.**