

ШОТОКАН: одним ударом наповал

В настоящее время каратэ является одним из самых популярных видов единоборств, распространённых во всём мире. Древнее искусство, возникшее много веков назад, с увеличением популярности, получало всё новые и новые направления своего развития.

Современное каратэ включает в себя многообразие стилей и школ. С одной из старейших школ, Шотокан каратэ, вас знакомит Председатель Харьковского областного отделения Украинской Ассоциации каратэ Japan Karate Shotorenmei, главный тренер клуба «ТОРА», обладатель международного 3 дана по каратэ Караван Владимир Владимирович.

Шотокан многие по праву считают одним из самых жёстких Школ каратэ. И не мудрено. Ведь техника данной школы отличается стремительными, резкими и мощными атаками. Наблюдая за манерами ведения боя адептами этой школы, обнаруживаются сходства с «тигриным» стилем древнего Шаолиня. Недаром тотемным знаком Шотокана является тигр.

Изначально в основу ведения боя в Шотокан каратэ был положен принцип «Иккен Хисатсу» — «одним ударом наповал». Школа практикует прямые, мощные удары руками, подсечки под одну или обе ноги противника, резкие и сильные удары ногами. При атаке главное — выбрать момент и нанести один или несколько максимально эффективных ударов. В защите основное внимание уделяется надёжности и силе блока. Правильно поставленный жёсткий блок должен свести к минимуму желание противника снова атаковать.

Всё это достигается специальной программой тренировок, в основу которых положены принципы устойчивого равновесия, работы в низких стойках, сильных вращательных движений бёдер в горизонтальной плоскости, «концентрации-расслабления». Такой тренинг помимо специальных навыков ведения боя, закаляет характер бойцов, вырабатывая в них выносливость, быстроту реакции и умение сконцентрироваться.

Традиционная подготовка учеников школы строится по схеме «Кихон-Ката-Кумитэ». Кихон подразумевает отработку базовых техник школы, ката — это то, что передали нам древние мастера, это лицо школы. В ката заложены принципы ведения боя с несколькими противниками с использованием атакующей и защитной техники. При этом рисунок боя характеризует специфику данной школы каратэ. Кумитэ предназначено для укрепления боевого духа через практическое применение полученных в Кихоне и ката навыков.


Основателем Школы Шотокан является Гичин Фунакоши. Благодаря ему боевое единоборство, известное только избранному кругу лиц и хранящее-

ся в строжайшем секрете, приобрело всемирную популярность. По сути, было создано боевое искусство, ставшее доступным миллионам людей во всём мире. Эффективность этого искусства с точки зрения применения в боевых условиях очень высока, не говоря уже о формировании сильной, физически и психологически закалённой Личности. Мастер каратэ — это тот, кто «...проникнут уважением к Жизни, но способен в случае крайней необходимости разрушить её...». Человек, следующий по Пути каратэ, никогда не стоит на пути разрушения.

Считается, что Шотокан дал толчок и стал непосредственным прародителем многих других стилей и школ каратэ, например Вадо-рю, Годзю-рю, Шиторию и т.д. Конечно, каждая новая школа каратэ, впитывая лучшие идеи Школы, из которой она вышла, становится очень эффективной. Многообразие стилей формирует многообразие различных техник, применяемых разными бойцами. Сегодня в Украине есть очень сильные бойцы и сильные школы подготовки каратэ. Это школы из Харьковской, Донецкой, Запорожской, Волынской, Черкасской, Полтавской, Одесской и Николаевской областей. Конечно же, всегда высокую марку держат школы из Киева и Крыма.

Что касается потенциала Харьковской области, то здесь можно выделить такие известные клубы, как «Тора», «Кенсо», «SKI-Харьков», «Сётокан», «Микадо», «ТКА-Дергачи». Всё это стало возможным благодаря наличию преемственности подготовки бойцов — от Учителя к ученику.

Вспоминая свой путь в каратэ, хочу отметить большую заслугу моих Учителей — Сандовенко Василия Сергеевича и Иванова Валерия Николаевича. Кстати, именно Валерий Николаевич одним из первых аттестовался у большого Мастера современности, Сэнсэя Каназава. Имея сегодня за плечами 23-летний стаж в каратэ, третий международный дан, многочисленные победы в разных турнирах разных уровней, могу с уверенностью сказать, что при подготовке хорошего бойца каратэ не следует пренебрегать ничем, что может привести к победе. Например, базовая подготовка обязательно должна быть направлена на освоение традиционного каратэ, ведь именно в нём были заложены боевые его аспекты. Здесь акцент необходимо делать на ката, так как толкование (бункай) заложенных в них движений, несёт к себе ключи к победе в схватках, ценой которых может быть жизнь. Недаром, сегодня на соревнованиях существует 7 категорий для оценки ката. Поэтому не могу согласиться с теми «каратэистами», которые называют ката бессмысленными танцами. Это говорит только об их ограниченности и даже дилетантстве. Мастер, занимающийся бункай, именно в древних ката находит истинные источники боевого совершенства. Наличие сегодня новых методик подготовки, новых



Гичин Фунакоши (1868-1957)
Филолог, преподаватель классического китайского языка, выдающийся Мастер каратэ

松

ШО

涛

ТО

館

КАН

технических действий является лишь дополнением, хоть и очень важным, к формированию всесторонне подготовленного бойца.

Говоря об успехах и достижениях конкретно нашего клуба*, как тренер могу сказать, что формула успеха — непрерывная работа, личный пример, и необходимость быть не только обучающим, но и выступающим тренером. И конечно, преемственность. В своё время печально известный Указ 1984г. нанёс серьёзный вред развитию каратэ в тогда ещё Советском Союзе. И только благодаря подлинным ценителям, так сказать фанатам каратэ, удалось сохранить такое понятие, как Школа. Очень приятно видеть сегодня на тренировках малышей, не просто пытающихся освоить технику каратэ, но имеющих блеск в глазах, когда они видят подлинную работу Мастеров, будь-то в ката или в кумитэ. Например, клуб «ТОРА» выращивает сегодня прекрасную смену. Суслович Эдуард в свои 11 лет уже занял первое место в Чемпионате Украины, Троцкий Анна (в этом году ей исполняется 10 лет) уже 4-х кратная Чемпионка Украины, десятилетние Караван Максим и Женья Кичерман стали Призёрами Кубка Президента Украины.

Сегодня 30 % ведущих бойцов федерации каратэ Украины — воспитанники клуба «ТОРА».

Предложения для участия в мировых турнирах сыпятся, как говорят, как из рога изобилия. Это и Австралия, и Лас-Вегас, и Япония. Этот список можно продолжать. Кстати, один из наших лучших Мастеров, Александр Коваль, едет на Чемпионат мира в Японию. Хочу со страниц журнала пожелать ему успехов, ведь драться придётся с лучшими каратэистами мира, включая патриархов-японцев.

Мы хорошо знаем японских Мастеров, ведь с ними регулярно приходится встречаться на их международных семинарах.

Кстати, хочу разочаровать тех, кто присоединился к повальному увлечению так называемым фулл-контакт каратэ, начавшемся в эпоху начала 90-х. Хотя Шотокан-каратэ относится к числу бесконтактных стилей, бойцы этой Школы практически всегда одерживают победы в столкновениях с «контактниками». Причина проста — если сделать единок бойцов Шотокан-каратэ контактным, то последствия могут быть ужасны — тяжёлые травмы в спарринге обеспечены. Истинное мастерство бойца заключается в умении сокрушить противника одним ударом, но также и в умении этот удар контролировать. Недаром сегодня японское судейство на мировых первенствах оценивает именно потенциал удара. Даже если один из бойцов вдруг пропустил удар, пусть даже эффективный со стороны, но его потенциал как сокрушительного удара невысок, он просто не засчитывается. Очень хорошая практика, не правда ли?

***От Редакции На последнем Чемпионате Украины по каратэ, прошедшем в Харькове с участием более 500 спортсменов, Харьковская команда заняла первое общекомандное место, оставив далеко позади все остальные команды и завоевав 13 золотых, 23 серебряных и 13 бронзовых медалей.**

Мастер каратэ — это тот, кто
«...проникнут уважением к Жизни,
но способен в случае крайней
необходимости разрушить её...»



Лучшие бойцы клуба «ТОРА»

с японскими Мастерами.

В центре Канадзава Хироказу
— Грандмастер 10 дан. Создатель
Международной федерации
Сетокан-каратэ (SKI)



М. Танака (8 дан, JKA)

на семинаре в Луцке демонстрирует:
дзедан-ои-цуки (сверху)
дзедан-маваши-гери (снизу)

