

Спортивный клуб «Катана»



Андрей Семенов -
председатель Правления клуба



слева Александр Тонкошкур,
справа Александр Запивахин
тренеры



Игорь Быков,
главный тренер СК «Катана»

В начале 80-х на территории бывшего СССР огромной популярностью среди различных слоев нашего общества стало изучение восточного вида единоборства - КАРАТЭ-ДО. Многие энтузиасты, вовлеченные в неизведанное искусство, стали организовывать группы для изучения каратэ. В те времена, после долгого запрета, многих заинтересовал новый вид единоборства, о котором так много говорилось и писалось. Информацию получали из различных литературных источников и обучающих программ, снятых на видео.

Так, в г.Ильичевске образовалась группа людей, которые под видом занятий по общефизической подготовке постигали азы нового искусства. После выхода каратэ из «темноты», оно стало более доступным для его изучения. У всех занимающихся была единая цель - изучать каратэ, совершенствовать свое тело и дух. Тогда был выбран путь каратэ - школа Годзю-рю, созданная великим окинавским Мастером - Чодзюн Мияги. ГОДЗЮ-РЮ - школа окинавского каратэ-до, основанная на сочетании резких и плавных действий. В ГОДЗЮ-РЮ уделяется особое внимание своевременности атакующих действий и скорости реакции. Удары наносятся быстро и в скоростной последовательности. В этой школе имеет место большое количество уходов в сторону, в отличие от многих других жестких стилей каратэ, где доминирует линейное приложение сил. Благодаря мастерам западных стран и работе, которая проводилась в спортивных залах, школа ГОДЗЮ-РЮ каратэ сильно укоренилась в нашем городе.

С 2001 г. в Ильичевске официально работает Спортивный клуб «Катана». Такое название клуб получил не случайно! Катана - это классический японский меч. Однако, это не только оружие, это священный символ воинского искусства. Меч «катана» - это мужество и благородство, честь и верность, - это поистине символ главных духовных составляющих воина-самурая. А каратэ-до - это путь пустой руки, которая в нужный момент может стать оружием.

Старшие тренера СК «Катана» стояли у истоков образования ГОДЗЮ-РЮ каратэ-до в нашем городе. Все тренеры клуба имеют высшее образование, два из них - педагогическое образование по физической культуре и спорту. Тренеры систематически участвуют на различных семинарах по каратэ, которые проводятся как в нашей стране, так и за рубежом. Клуб состоит во всестилевой федерации каратэ - «Украинская лига каратэ», является представителем этой федерации в г. Ильичевске.

В клубе занимаются дети, начиная с 5 лет и старше, а также взрослые. Спортсмены клуба являются призерами и чемпионами турниров различного уровня, включая официальные чемпионаты Украины, международные соревнования, проходившие как в нашей стране, так и за рубежом: в России, Турции, Венгрии, Эстонии, Польше, Черногории, Хорватии, Италии, Голландии, и др. Ежегодно наш клуб готовит в сборную команду Украины спортсменов для участия в чемпионатах Европы и Мира. На 2009 год в молодежную и взрослую сборную Украины вошли Ковальчук Андрей, Руденко Михаил, Кохановский Андрей, Серегина Анита, Вилинчук Яна.

Огромное внимание уделяется воспитанию детей, которые составят будущее клуба. Наряду с физическим воспитанием, им прививается уважение к старшему, жесткость характера, дисциплина к самому себе, уверенность в своих действиях, соблюдение этикета. Негласные правила преподавания каратэ сводятся к пяти основным принципам: характер, искренность, усилия, этика, самоконтроль. Тренировки проходят в большом специализированном зале, где имеется всё необходимое для занятий каратэ.

В клубе преподается традиционное ГОДЗЮ-РЮ каратэ, которое пересекается со спортивным каратэ версии Всемирной федерации каратэ (World Karate Federation). В традиционном каратэ-до, в частности ГОДЗЮ-РЮ, большое внимание уделяется тренировке базовой техники школы, ката, бункай ката, работе с макеварой. Используются различные физические упражнения для укрепления мышц всего тела. В традиционном каратэ-до нет ограничений. Здесь ведется подготовка по разносторонней защите своего тела с использованием коленей, локтей, включая толчковую и бросковую технику, с различными перемещениями и захватами. Каждый, кто занимается в клубе, аттестуется на пояса. На экзамене проверяется физическая, техническая и психологическая формы спортсмена. Градация поясов в каратэ и их цвет, имеют свое значение. Это своеобразная философия, имеющая свой смысл. Это определенное звание, которое получает ученик, подтвержденное международным сертификатом.



Спортсмены клуба «Катана»

Белый пояс - это белый лист бумаги, на котором появляются первые буквы - это первые шаги в каратэ.

Желтый пояс - символ восходящего солнца, которое медленно поднимается вверх из темноты.

Оранжевый пояс - раскаленное солнце, достигшее максимальной высоты.

Зеленый пояс - символизирует весенний расцвет. Оживает природа и вместе с ней человек.

Синий пояс - это воздух и вода. Без этих компонентов нет жизни и дальнейшего будущего.



Справа Анига Серегина; Чемпионка Украины 2008-2009



В атаке Михаил Руденко

Коричневый пояс – это символ твердости и устойчивости. Это знак того, что человек уверенно стоит на почве в искусстве каратэ-до.

Черный пояс – это новый проросший росток, который в дальнейшем расцветет и пустит плоды, которые принесут пользу всему обществу. Все эти понятия и составляют традиционное ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЭ-ДО.

Спортивное каратэ - это «форма», которая вышла из традиционного каратэ. Здесь существуют ограничения, т.е. определенные правила, по которым выступают спортсмены на соревнованиях. Соревнования проводятся по двум разделам: ката и кумите. Ката – условная форма ведения боя, а кумите – свободное ведение боя, где два спортсмена проводят спаринг.

В ката спортсмен демонстрирует технику своей школы, стойки, удары, блоки, а судьи оценивают правильность исполнения, учитывая скорость, мощность, дыхание, координацию, после чего выносят решения.

В кумите участвуют два спортсмена, которые проводят поединок. При этом запрещены элементы ударной и бросковой техники, которые могут привести к серьезным травмам, или угрожают здоровью и жизни спортсмена. В спортивном каратэ не имеет значения, какой школой ты занимаешься, или какой стиль представляешь. Здесь работают правила, которые

должен уважать каждый спортсмен. Каратэ-спорт - это самовыражение личности. Здесь каждый может проявить себя, справляясь с поставленной задачей, развивая в себе твердый характер, целеустремленность, мужество и волю к победе.

В клубе спортивному каратэ привлечено больше молодежи, которые хотят самоутвердиться, и стремятся получить определенное спортивное звание. Медаль в каратэ – это показатель достижения в спорте, это результат работы над собой и соперником.

Как вид физической подготовки каратэ-до не знает себе равных. Его техника предусматривает работу большого количества мышц, что создаёт прекрасные условия для общей тренировки. Развивает координацию и ловкость, внутреннюю энергию и правильное дыхание, позволяет поддерживать хорошую спортивную форму. По этой причине у взрослых людей всё больше растёт интерес к этому искусству. Именно для таких желающих в СК «Катана» существует «старшая» группа, в которой проходят тренировки традиционной школы ГОДЗЮ-РЮ.

Все тренирующиеся, независимо от возраста, живут одной дружной семьей, как сжатый кулак, чья традиция клуба. Даже в свободное от тренировок время правлением клуба организовывается совместный отдых для всех желающих спортсменов (выезд на природу, посещение аквапарка, игра в пляжный футбол, волейбол, боулинг..) С целью оздоровления клуб ежегодно проводит летние учебно-тренировочные сборы с выездом в различные регионы Украины.

Тренера клуба индивидуально подходят к каждому спортсмену. Здесь существует закон, когда старший помогает младшему. Здесь учат как вести себя не только в зале, но и в жизни. Сейчас СК «Катана» насчитывает около 150 спортсменов. Конечно, среди них есть и новички, а также есть и те, кто уже успел чего-то добиться. И при желании здесь каждый получит хорошую физическую и моральную подготовку, каждый сможет стать увереннее и сильнее, каждый сможет защитить себя и каждый придет к своей самой главной победе. Ведь главная цель в достижении каратэ – победа над своими возможностями. Необходимо одержать победу у самого сильного соперника, которым являешься ты сам!



Петя Богусевич



Аня Ваховская



Владислав Лысый



Кирилл Венгер



Роман Смаль



Команда СК «Катана», чемпионат Украины, Харьков, март 2008