

# ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК В ТРАДИЦИОННОМ ФУДОКАН КАРАТЭ-ДО

## От редакции

Изложенные в статье рекомендации будут полезны как практикующим фудокан каратэ, так и всем занимающимся другими стилями традиционного каратэ.

Каждая тренировка должна иметь планомерный и поэтапный характер, направленный на непрерывное и разностороннее развитие ученика, посредством физических, технических и духовных практик.

Продолжительность тренировки составляет от 1-го до 2,5 часов и зависит от уровня тренированности ученика. Количество тренировок должно быть не менее 3-х раз в неделю (меньшее количество не эффективно). Для более эффективной работы на тренировке и существенного прогресса в развитии необходимо обратить внимание не только на поэтапность и разнообразие тренировочной программы, но также на полноценное питание и отдых.

Основной задачей тренировочного процесса является не столько техническое и физическое развитие ученика, сколько его гармоничное и разностороннее развитие. Необходимо работать над развитием концентрации внимания, реакцией и координацией движений, умением держать низко свой центр тяжести и использовать в каждом движении вес всего тела. Без хорошего знания базовой техники не будет прогресса в ката, без знаний принципов заложенных в ката, а также без проведения методов укрепления физического тела и закалки ударных поверхностей, не будет прогресса в кумитэ. Без знания и применения духовных принципов, заложенных в основу Будо, не будет прогресса на этом пути.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВОК

1. Лучше каждый день понемногу, чем один день, но до изнеможения.

2. Прежде, чем научиться ходить, необходимо научиться правильно сто-

ять. Последовательность и постепенность – залог успеха. Каждый элемент должен быть отработан и осознан.

3. Лучше изучить базовую технику хорошо, чем вышую, но поверхностно.

4. Важно не количество изученных приёмов, а принципов заложенных в их основу.

5. Правильная система подготовительных упражнений и хороший разогрев, направленный на максимальную активизацию, как физическую, так и психологическую поможет достичь максимальных результатов.

6. Выполнять правильный расчёт продолжительности тренировки, не должно быть ни перегорания, ни ощущения оборванности тренировочного процесса.

7. Необходимо учитывать ограниченные физические способности, составлять индивидуальный план для каждого занимающегося.

8. На тренировке не должно возникать ощущение скуки либо чрезмерной усталости.

9. Напряжение и расслабление должно чередоваться.

10. Регулярность и систематичность – залог успеха.

11. Основной тренировочный метод – это метод многократного повторения.

12. Завершив тренировку нельзя сразу же покидать площадку, необходимо остаться, чтобы выпитая скопившаяся на ней энергию.

**«Мастера уверены в том, что если не пропускать тренировок утром, после подъёма и вечером перед сном, мастерство придёт само собой»**

**«Не умеющий драться – учится бить людей, умеющий драться – учится их защищать»**

**«Остановишься на миг, – останешься на версту»**

Каждая тренировка начинается и заканчивается поклоном. Это дань уважения и благодарности Создателю, основателю и руководителю данного

стиля каратэ, сэнсэю, сэмпай и всем присутствующим в зале, а также это создаёт благотворную атмосферу на тренировке и дисциплинирует ученика.

**Каждая тренировка должна включать в себя:**

1. Ритуал приветствия и очищения.
2. Медитация и внутренний настрой.
3. Дыхательные упражнения.
4. Разминка.
5. Растяжка.

6. Техника каратэ-до: кихон, ката, кумитэ, кобудо (в зависимости от цели данной тренировки).

7. Общие и специальные физические упражнения.

8. Работа на снарядах (лапы, груши, макивары, чиси и др.).

9. Упражнения на расслабление и растяжку.

10. Дыхательные упражнения.

11. Медитация.

12. Ритуал очищения и благодарности.

Нагрузка в процессе тренировки должна плавно возрастать, достигая своего пика в середине тренировки, и также плавно уменьшаться к концу занятий. В конце занятий, также как и в начале, необходимо расслабить и растянуть напряженные мышцы и сухожилия, успокоить организм дыхательными упражнениями, накопить и гармонично распределить по телу энергию посредством медитации.

## МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК

В феодальные времена воин обучался множеству разных стилей боя. Если бы воин никогда не прикасался к мечу, он не мог бы понять, каким образом движется человек, владеющий мечом. Он не смог бы знать сильные и слабые стороны противника. Это бесконечное обучение различным стилям ведения боя с огромным разнообразием оружия – значило всего лишь разницу между жизнью и смертью.

Сегодня с боевыми искусствами происходит тоже самое, что происходит с наукой и медициной. Тот, кто изучает меч, знает только меч, кто изучает удары руками (бокс), находится в полном неведении о возможностях работы ног, тела и оружия. Специализация помогает многого достигнуть, но увлечение ею – сужает перспективу



и понимание. Маленькую часть невозможно понять вне контекста в целом. Наша Вселенная полна взаимосвязей.

Не существует конкретного вида искусства или стиля, который был бы особенно важным, существует дух, который развивается в результате их использования. Всякий раз, когда воин тренировался с новым видом оружия или обучался новому стилю боя, это расширяло его понимание и давало возможность по-новому посмотреть на принципы, общие для всех стилей. Таким образом, он добивался свободы. В процессе тренировок вы должны спокойно себя чувствовать с партнёром любого веса и роста, нарабатывать технику как на дальней, средней и близкой дистанции, так и в положении сидя и лёжа.

Избавится от эго и укрепить свой дух можно только тяжёлыми тренировками. Тяжёлая тренировка – обычно направлена на укрепление духа и, как правило, в ущерб физическому телу. Совсем не трудно энергично тренироваться каждый день, если вы можете хорошо питаться и отдыхать сколько вам угодно. Попробуйте неделю поголодать, продолжая регулярно тренироваться, или трое суток не спать, не прекращая своих занятий. Когда тело достигает пределов своих возможностей, в дело вступает дух и начинается его рост. Конечно, такого рода тренировки несут в себе определённую опасность и проводятся под наблюдением опытного учителя.

Мастер каратэ Ошима часто проводит для своих учеников специальные, тяжёлые тренировки, направленные на развитие терпения и выносливости, воли и силы духа. В процессе тренировки используются простые упражнения, но продолжительность их выполнения очень велика. Например, необходимо без остановки выполнить 1000 ударов ногами, находиться без движения в низкой позиции «всадника» 90 минут, выполнять 100 раз любое ката, либо провести непрерывные поединки с 50, 100, 200 и более партнёрами, длящихся порой несколько часов, дней и недель. Многие ученики в течение тренировок полностью теряли сознание, но придя в себя снова становились в строй.

### РАЗМИНКА

Методологически построенная разминка, нацеленная на расслабление, разогрев и подготовку тела к интенсивному тренировочному процессу, активизацию обменных процессов в организме, в обязательном сочетании с правильным дыханием естественным формирует здоровое и гибкое тело, правильную осанку, укрепляет защитные функции организма и защищает занимающегося от всевозможных травм в процессе тренировки.



Дыхательные упражнения в позиции «Дзэн», лёгкий бег или приседания очень хорошо разогревают все тело, обогащая организм кислородом и энергией «Ки». Это особенно важно в холодное время года. После хорошего разогрева следует приступить к разминочным упражнениям, которые следует выполнять от периферии к центру (от конечностей к туловищу) и сверху вниз (от головы к пальцам ног). Разминочные упражнения следует выполнять не спеша и без рывков, постепенно увеличивая амплитуду движений, совмещая движения с дыханием. Скорость выполнения движений должна равняться скорости вашего дыхания. Вращаясь или наклоняясь, – делайте выдох, выпрямляясь или возвращаясь в исходное положение, – выполняйте вдох.

Существует множество разминочных упражнений, но принципы, заложенные в их основу, – остаются неизменными. Известная формула «Разогрев + разминка + растяжка» в сочетании с правильным дыханием – является хорошим





фундаментом, на котором можно построить не только мощную и правильную технику каратэ, но, что самое главное, – здоровое тело, острый ум и сильный дух.

Одними из критериев правильной разминки является: появившаяся испарина, что говорит о хорошем разогреве всего тела, и огромное желание начать интенсивную тренировку.

Если вас одолела лень и вялость, если отсутствует всякое желание начать тренировку, – воспользуйтесь народной поговоркой «Аппетит приходит во время еды». Начните с дыхательных упражнений, затем перейдите к лёгким разминочным движениям. Кровь начнёт активно двигаться по организму, обогащая мозг и всё тело кислородом. Через пять минут от вашей лени и вялости не останется и следа, а желание поработать над собой возрастёт незамедлительно. Если вы хорошо поняли теорию, – приступайте к практике.

### **РАСТЯЖКА**

Многие занимающиеся под словом «Растяжка» понимают развитие тазобедренного сустава, с возможностью сесть в продольный и поперечный шпагат. Это не совсем правильное представление. Растяжка заключается в работе над приобретением необходимой гибкости и подвижности всех суставов рук и ног, и что самое главное, опоры всего тела и источника силы – позвоночника.

Упражнения для растяжки способствуют постепенному удлинению мышечных волокон, что приводит к хорошей гибкости и подвижности сустава и всего тела, улучшают контроль над любой его частью, и дают возможность выполнять любые вами задуманные движения. К тому же растяжка суставов поможет вам увеличить болевой барьер при болевых заломках и удержаниях в технике каратэ-джитсу, а также уменьшают риск.





### Основные принципы растяжки:

— Выполняйте движения плавно и без рывков.

— Не напрягайте мышцы и связки, которые подлежат растяжению, постарайтесь их максимально расслабить.

— Сочетайте движения с правильным дыханием.

— Думайте о том, что вы делаете и над чем (какой связкой) вы работаете. Неосознанность рассеивает энергию и приводит к травмам.

— После растяжки мышечные волокна становятся длиннее при той же массе. Поэтому, после упражнений на растяжку следует выполнять ряд силовых упражнений на их укрепление, как статических, так и динамических.

— Регулярность и постепенность помогут вам добиться успеха не только в растяжке, но и в любом деле. Помните, что при отсутствии необходимой нагрузки на мышцы и связки (пропуск занятий, продолжительная болезнь и др.) – имеется тенденция к их возврату к обычному первоначальному положению. Поспешность приводит к травмам и, как следствие, к временному прекращению тренировок.

— Большое внимание уделяйте подвижности и гибкости позвоночника. Это очень выгодное вложение ваших сил и времени в банк вашего здоровья и долголетия.

**На фотографиях приведен комплекс разминки, используемый в Ассоциации традиционного фудокан каратэ. Летние учебно-тренировочные сборы (бухта Кацивелли, Крым); тренировка в центральном додзё Харьковско-го отделения Ассоциации традиционного фудокан каратэ.**

Подготовил Юрий Повх

Фото (в додзё) Андрей Филипский

