

Департамент образования администрации города Иркутска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дворец детского и юношеского творчества»



**Методические рекомендации
по организации и проведению занятий
по дополнительной общеразвивающей программе
«Путь к совершенству» (сётокан каратэ-до)**

Иркутск, 2024

Методические рекомендации по организации и проведению занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Путь к совершенству» (сётокан каратэ-до) Автор: Дудка Николай Николаевич, педагог дополнительного образования МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»: Иркутск, - 2024, 12 с.

Методические рекомендации по организации и проведению занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Путь к совершенству» (сётокан каратэ-до) предназначена для педагогов дополнительного образования, реализующих дополнительные общеразвивающие программы по физкультурно-спортивной направленности. Их содержание поможет педагогам организовать и провести занятие по каратэ-до.

Содержание

1. Введение	4
2. Порядок построения занятий	5
2.1. Ритуал.....	5
2.2. Разминка	6
2.3. Основная часть тренировки	7
3. Заключение	13
4. Используемая литература	13

*Истинное каратэ-до заключается в обыденной жизни.
Тело и разум должны развиваться и совершенствоваться
в духе гуманности.
Человек всегда должен быть справедливым.*

1. Введение

В современном мире восточные единоборства являются самым массовым видом спорта. Один из наиболее популярных видов борьбы – каратэ-до (путь невооруженной руки). Регулярно занимаясь каратэ, человек развивается физически и духовно, закаливает весь организм, совершенствует способность самообороны. Это красивый и мужественный вид спорта, раздвигающий границы нашего понимания боевых стилей не только как способов самозащиты. Занятия боевыми искусствами открывают перед молодым поколением пути к более полноценной и насыщенной жизни. Боевые искусства – это один из путей расширения собственных возможностей.

В Россию Каратэ-до пришло из Японии, где оформилось в начале XX века. После показательных выступлений японских мастеров в Европе оно завоевало популярность не только в Японии, но и во всём мире. С первых же лет Каратэ-до было введено в систему преподавания университетов Японии, где продолжает преподаваться по настоящее время.

В России Каратэ-до появилось впервые в 60-е годы XX века. Жёсткий контроль со стороны государства сделал каратэ недоступным для широких масс. Каратэ начали практиковать, лишь одержимые и преданные этому боевому искусству. Однако, отсутствие подготовленных преподавателей и методической литературы привело к тому, что возникло множество полуправильных и подпольных школ каратэ, в которых преподавали малоквалифицированные тренеры, а зачастую просто шарлатаны, которые сами имели о каратэ смутное представление.

Настоящий бум каратэ в начале 90-х годов прошлого века дал большой толчок развитию данного направления боевого искусства. Стали появляться разные школы, клубы. Квалификация тренеров, их опыт и мастерство с каждым годом становились всё выше. В нашу страну стали приезжать японские мастера высокого класса, которые в разных регионах России проводили технические и аттестационные семинары.

Первая в России Ассоциация каратэ, которая вошла в состав международной федерации каратэ была создана Александром Рамзиным во Владивостоке и получила права первого филиала сётокан каратэ интернэшнл (SKIF) в СССР. Затем Ассоциация была преобразована в Федерацию «Сётокан каратэ-до Интернэйшнл» России, которая включает в себя более 300 филиалов.

Но нам следует различать каратэ как боевое искусство и каратэ как спорт. В мире существует и то и другое. Остановимся немного на этих различиях. Техника каратэ была разработана ещё в древности. С годами она развивалась, совершенствовалась, обогащалась новыми методиками, приёмами и в настоящее время существует, как довольно совершенная, проверенная временем традиционная система единоборств.

В спортивном направлении упор делается на достижение спортивных результатов, победу в спортивных соревнованиях и развитие определённых физических качеств. Поэтому в этом направлении и делается упор на тренировки в спортивных секциях. Из техник каратэ исключаются опасные приёмы, которые могут привести к травмам на соревнованиях и во время занятий. Иногда используется защита: шлемы, капы, нагрудники, перчатки и т.п. Каратэ развивается, как спорт, но арсенал техник каратэ сильно сокращается. В мире продолжает существовать и другое, боевое направление каратэ.

Система каратэ-до складывалась последовательно. И в начале XX века мастером Фунакоси Гичином в Токио была создана школа каратэ-до «Сётокан». В 1926 году мастер Мабуни Кэнва в Осака основал школу каратэ-до «Сито-рю». Затем мастер Мияги Тёдзюн открывает школу каратэ-до «Годзю-рю». В 1939 году мастером Оцука Хиронори открыта

школа каратэ-до «Вадо-рю». Эти четыре школы каратэ являются основными и наиболее распространёнными в мире. Они составляют основу всей техники каратэ - до. Для стиля Сётокан характерны мощные удары, быстрые передвижения в низких, устойчивых стойках, эффективные красивые комбинации. Упор делается на достижение победы одним точным ударом. Основным принципом каратэ «Иккен – хисацу,» - «одним ударом - наповал».

Вместе с тем, изучение каратэ-до открывает большие перспективы, как в направлении спорта высших достижений, так и в направлении перспектив развития массового физкультурного движения, массового спорта, сохранения здоровья, повышения работоспособности и более полного использования всех возможностей организма.

Данные методические рекомендации будут полезны для педагогов физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей.

2. Порядок построения занятий

2.1. Ритуал

Каратэ-до - традиционный японский вид древних боевых искусств и выполнение традиционных ритуальных процедур обязательно. Одно из основных ритуальных действий, выражающих уважение к Учителю, товарищам, соперникам, месту занятий начинается с поклонов и заканчивается поклонами. Поклоны в каратэ выполняются в двух позициях: стоя и на коленях. Входя в зал для занятий каратэ - додзэ, каждый должен сделать приветственный поклон: стоя у порога, в стойке мусуби - дачи (пятки вместе носки врозь), руки по швам, согнувшись в поясице и находясь в этом положении 2 - 3 секунды затем разгибается и проходит в зал. В зал можно входить только босиком! Обувь оставляется у порога. Затем, по команде “гэйрэцу” все занимают свои места. В зале у каждого есть своё, строго определённое место. Впереди всех стоит Учитель - сэнсэй. За ним, на расстоянии одного шага его помощники - сэмпаи. Как правило, у учителя самая высокая степень мастерства - чёрный пояс 2 - й, 3 - й, 4 - й и т.д. дан. У его помощников, сэмпаев - чёрные пояса на 1 - 2 ступени ниже. За ними стоят ученики. Как правило в одном ряду стоят ученики, имеющие одинаковые пояса. Впереди самые старшие пояса, за ними на расстоянии одного шага более низкие пояса, за ними ещё ниже и так далее. Чем дальше от сэнсэя, тем ниже пояс ученика. По команде «сэйдза», подаваемой одним из помощников (сэмпаев), все становятся на колени лицом вперёд. Сначала на пол ставится левое колено, затем правое. В это время ладони находятся на коленях. Затем выпрямляются пальцы ног, сначала левой, затем правой и посадка становится ниже, т.е. ягодицы опускаются на пятки. По следующей команде, поданной этим же сэмпаем «сэмэн ни рэй» (поклон почётному месту в зале) все делают первый поклон. Он выполняется следующим образом: левая ладонь ставится на пол вперёд под углом 45 градусов. Затем таким же образом правая. Затем делается поклон: туловище наклоняется вперёд, лоб не касается пола, до него должно быть расстояние в два кулака. Оставаясь в этом положении 2 – 3 секунды, все фиксируют поклон. После этого все выпрямляются в обратном порядке: сначала выпрямляются одновременно обе руки, затем на колено возвращается правая рука, затем левая. Затем уже полностью выпрямляется корпус. После этого учитель поворачивается лицом к ученикам и по команде «сэмпая» таким же образом делается второй поклон «сэнсэй ни рэй» (поклон учителю). При этом все громко и чётко произносят «осс», что означает уважение друг к другу, готовность выполнять все указания учителя и приветствие. Затем подаётся команда «кюс » (встать). По этой команде все подгибают пальцы ног, сначала правой, потом левой. Затем от пола отрывается правое колено, затем левое. Все на секунду задерживаются в положении на корточках, спина прямая, руки на коленях, после чего выпрямляются обе ноги одновременно, и все встают. После выполнения ритуала начинается тренировка. Во время тренировки в зале соблюдается тишина и порядок. Разговоры в строю во время тренировки запрещены. Если ученику необходимо задать вопрос, он делает поклон и поднимает вверх руку. Учитель, заметив этот знак, останавливает занятия и выясняет, что интересуется ученика, затем

продолжает занятия. В процессе занятий, когда занимающиеся становятся в пары, перед началом выполнения задания, отработки приёмов с партнёром, все делают поклон друг другу (отагай ни рэй). По окончании работы в парах также делается взаимный поклон. По окончании занятий, проделав упражнения для восстановления дыхания, а также завершающие поклоны на коленях (как в начале тренировки), и покидая зал, в дверях каждый поворачивается лицом к залу и стоя в стойке «мусуби - дачи» делает прощальный поклон залу и всем находящимся в нём, после чего спиной выходит в коридор. При этом также произносится «осс», что означает «спасибо, до свидания». В ответ все поворачиваются лицом к уходящему и также отвечают «осс». Данный ритуал неукоснительно выполняется каждое занятие.

Ритуал, выполняемый ежедневно в процессе проведения занятий по каратэ, является мощной системой воспитания. Ученики, регулярно посещая занятия по каратэ и выполняя все требования ритуала вежливости, постепенно привыкают к дисциплине, вначале в спортивном зале, а затем и в жизни. Они привыкают оказывать уважение преподавателям, товарищам, наконец просто старшим, выполнять команды и быстро усваивать пройденный материал. В дальнейшем, попав за границу, сегодняшние студенты и курсанты, а в дальнейшем специалисты, руководители производства, организаций и учреждений, быстро адаптируются в новой среде и более успешно решают необходимые вопросы. Практика показывает, что нескольких занятий вполне достаточно, чтобы данный ритуал был твёрдо усвоен занимающимися и неукоснительно выполнялся ими в процессе занятий.

2.2. Разминка

Перед началом занятий проводится традиционная разминка. Затем прорабатываются основные разделы каратэ: кихон, ката, кумитэ, которые изучаются на каждом занятии. На более высоких ступенях к вышеперечисленным добавляются ещё несколько разделов занятий. Разминка в каратэ как правило проводится на месте в течение 10-15 минут под счёт преподавателя.

Примерная схема короткой разминки:

1. Прыжки на месте (10 - 20 раз).
2. Вращения головой: 4 раза по часовой стрелке, 4 - против.
3. Наклоны головы вперёд - назад (4 раза).
4. Наклоны головы к плечам 4 раза.
5. Повороты головы вправо - влево - 10 раз.
6. Вращение рук в плечевом поясе: 10 раз вперёд, 10 раз назад.
7. Резкое разведение и сведение прямых рук перед грудью по горизонтали 10 раз.
8. Развороты корпуса (вращение корпуса вокруг вертикальной оси) – 10 раз.
9. Вращение корпусом: 4 раза по часовой стрелке, 4 - против.
10. Приседания - 10 раз.
11. В низкой стойке кибя -дачи, ладони на коленях: опускание плеча к колену - 10 раз.
12. В той же стойке кибя-дачи хват руками за пятки. В этом положении добавляются следующие, выполняющиеся в положении сидя.
13. В длинной и низкой стойке дзенкуцу-дачи покачаться в течение 30 секунд влево и 30 секунд вправо.
14. Сесть на одну ногу. Пятка оторвана от пола. Вторая нога выпрямлена в колене, пальцами вверх. Покачаться, наклоняясь к выпрямленной ноге и слегка налегая на колено до полного выпрямления. Перейти на другую ногу и сделать то же самое.
15. Точно также сесть на одну ногу, выпрямив другую. Прямую ногу поставить всей стопой на пол. В течение 30 секунд делать боковые наклоны к прямой ноге.
16. Лечь на пол лицом вверх под углом 45 градусов вперёд в сторону. Подъём прямых ног. Пальцами прямых ног достать пол за головой 10 раз.

17. Также лёжа на полу, поднимаясь верхней частью корпуса доставать руками пальцы ног 10 раз.

18. Стоя в высокой стойке дзенкуцу-дачи влево вперёд под углом 45 градусов (левая нога впереди), прямой правой задней ногой сделать 6 раз махи прямо перед собой. Каждый последующий мах должен быть выше предыдущего.

19. То же самое в другую сторону.

20. Дыхательные упражнения: вдох - выдох, вдох - выдох.

21. Сидя вытянуть ноги вперёд, соединить вместе, пальцы загнуть к себе. Взяться руками за пальцы ног и сидеть в этом положении до счёта «10».

22. В том же положении наклоны вперёд под счёт учителя. Руками доставать пальцы ног. (10 раз)

23. Сидя в том же положении правую ногу подогнуть, колено и стопу вывернуть в правую сторону. Наклоны в сторону, к согнутой ноге под счёт 10 раз. Затем вперёд 10 раз.

24. Сменить ногу, сделать то же самое: наклоны вперёд к прямой ноге 10 раз, затем к согнутой ноге вбок 10 раз.

25. Сидя на полу левую ногу вытянуть вперёд, правую согнуть и перекинуть через левую.левой прямой рукой (локтем) под счёт отодвигать колено в сторону. 10 раз.

26. Оставаясь в том же положении, максимально отодвинув колено в сторону, через одноимённое плечо обернуться назад и глубоко дыша оставаться в этом положении 30 секунд.

27. То же самое с другой ногой.

28. Сидя, ступни поджать под себя, стопы поставить вместе. Руками взяться за пальцы ног, подтянуть их под себя, наклониться вперёд и оставаться 30 секунд.

29. Встать, ноги вместе. Руки положить на колени и вращать коленями по часовой стрелке, затем против.

30. Вращать стопой сначала левой ноги, потом правой. Затем такие же вращательные движения руками.

31. Встряхнуть руками, затем ногами. Разминка закончена.

Приведённая выше разминка может изменяться, дополняться в зависимости от задач, стоящих перед занимающимися на данном занятии. Основное назначение разминки - подготовить тело к тренировке в усиленном режиме. Не следует в процессе разминки давать большие нагрузки занимающимся. Главное внимание должно быть сосредоточено на основной части тренировки. Всегда необходимо помнить, что занимающиеся лучше всего усваивают материал, когда они перед тренировкой хорошо отдыхают, а на тренировку приходят полные сил и энергии, и с настроением на интенсивную работу.

2.3. Основная часть тренировки

Основная часть тренировки длится от 60 до 90 минут. Она состоит из следующих разделов:

Кихон (базовая техника)

На этот раздел тренировки отводится 25 - 30 минут. По мере освоения базовой техники время на этот раздел сокращается, а время на другие разделы каратэ увеличивается. В этом разделе занимающиеся должны изучить основные стойки каратэ : дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, кибачи-дачи, хэйко-дачи и другие, удары руками и ногами, серии ударов, их сочетания (связки). Каждой ступени соответствует определённое количество базовой техники, которую необходимо отработать в процессе занятий. Точное перечисление элементов базовой техники, соответствующее каждой ступени, приводится ниже. На занятиях ученики в основных стойках дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, кибачи - дачи и других выполняют под счёт, на месте и в движении вперёд или назад удары и блоки, называемые преподавателем, либо серии ударов и блоков (различные их комбинации), соответствующие программе обучения. При передвижении стопы не должны сильно отрываться от пола. Передвижение в стойках каратэ выполняется скользящим шагом. На

начальном периоде обучения осваиваются одиночные элементы техники каратэ. По мере усвоения материала ученикам даётся более сложная техника. Обучение в каратэ строится ступенчато, от простого к сложному. При этом основное внимание обращается на чёткость исполнения элементов, умение передвигаться в стойках, сохранять равновесие, правильно дышать и т.п., то есть соблюдать все необходимые параметры выполнения базовой техники. Каждое движение оттачивается и доводится до совершенства. Особое внимание обращается на точность ударов. От этого зависит исход поединка, а порой и жизнь человека. Необходимо постоянно помнить один из основных принципов каратэ: «Ичигэки - хиссацу» - «Одним ударом - наповал». Такого удара можно добиться только в процессе многолетней тренировки.

Каждый элемент базовой техники повторяется не менее 10 раз. Наилучший результат достигается при 30 - кратном повторении одного элемента или сочетания элементов. Второй результат достигается при 20-кратном повторении, третий при 40 - кратном и т.д. Базовая техника отрабатывается всеми занимающимися независимо от уровня мастерства постоянно.

Кумитэ (спарринг)

Разновидностей спарринга в каратэ существует великое множество. С древних времён мастера боевых искусств создавали свои системы тренировок, разрабатывали свои приёмы ведения боя в различных ситуациях. На протяжении многих веков шёл естественный отбор: лучшие приёмы оттачивались и совершенствовались, неэффективные отбрасывались и забывались. Постепенно складывалась система, вобравшая в себя самое лучшее из разных школ боевых искусств. Как нами отмечалось ранее, в начале XX века эта система окончательно сформировалась и оформилась как каратэ-до. В современном каратэ все приёмы ведения боя распределены по ступеням мастерства от простого к сложному. На начальных этапах освоения каратэ занимающиеся изучают простейшие виды спарринга - гохон-кумитэ (пятишаговый одноударный спарринг). На освоения этого вида спарринга даётся 2 месяца. Отрабатывается он парами. Атакующий (тори) в стойке дзенкуцу-дачи по команде преподавателя делает шаг вперёд и наносит один удар одноимённой рукой вперёд, в голову или живот партнёра. Укэ (защищающийся) в этот момент делает шаг назад и отбивает этот удар блоком рукой. И так 5 раз. На пятый счёт после блока рукой, защищающийся (укэ) другой рукой наносит контратакующий удар в живот. Вариантов гохон-кумитэ существует множество. С каждым блоком можно отрабатывать пятишаговый одноударный спарринг. Его отработка даёт занимающимся возможность практически применить приобретённые навыки, почувствовать уверенность в своих силах и проверить эффективность выполняемого приёма. Следующей ступенью освоения спарринга является санбон-кумитэ - трёхшаговый одноударный спарринг. В программе обучения даётся три варианта этого спарринга. Атакующий в стойке дзенкуцу-дачи делает первый шаг вперёд с ударом рукой в голову партнёра, второй - рукой в живот, и третий с ударом ногой. Укэ (защищающийся) применяет против разных ударов разную защиту, но на третий счёт, как и в предыдущем варианте спарринга, после защиты наносит контратакующий удар партнёру. Это даёт возможность занимающимся наработать быстроту реагирования на разные удары и быстро принять эффективные меры защиты. Этот вариант спарринга рекомендуется периодически отрабатывать как начинающим, так и мастерам. Кроме трёх основных вариантов можно самому варьировать различные комбинации трёхшагового одноударного спарринга, как бы предусматривая различные ситуации, которые могут создаваться в процессе ведения боя и отрабатывать их в процессе тренировки.

Следующей, более высокой ступенью освоения спарринга является КИХОН ИППОН КУМИТЭ (базовый одноударный спарринг). На этой ступени занимающиеся осваивают самые разнообразные способы защиты и контратаки от ударов руками и ногами. Всего на этой ступени необходимо изучить 21 вариант кумитэ, которые

составляют основу базового одноударного спарринга, и затем самостоятельно совершенствовать эту технику.

Ещё одной, ещё более высокой ступенью освоения спарринга является ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ (свободный одноударный спарринг). Основу его составляют 30 вариантов этого вида спарринга. Занимающиеся в свободных боевых стойках отрабатывают эти приёмы на месте под счёт преподавателя, а также в движении, в свободном спарринге. Дзю иппон кумитэ изучается по программе 2-го и 1-го кю, то есть коричневых поясов и чёрного пояса 1-го дана.

Затем мы переходим к программе мастеров каратэ, то есть чёрных поясов. По программе чёрного пояса 2-го дана изучается свободный спарринг - ДЗЮ КУМИТЭ. Как основа для свободного спарринга даются 30 вариантов, предусматривающие самые различные ситуации боя. Но, нарабатывая эти варианты, занимающиеся должны творчески осмысливать изучаемые приёмы и выбирая из них наиболее подходящие для себя, создавать свою систему боя. В помощь при этом даётся несколько вариантов ОККУРИ ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ (повторная контратака на повторную атаку противника). По программе чёрного пояса 3-го дана также, как и по программе 2-го дана, изучается свободный спарринг. Кроме того, в помощь даётся несколько вариантов КАЭСИ КУМИТЭ. В этих вариантах предусматриваются действия нападающего при контратаке противника. Кроме того, на 2-й и 3-й даны предусмотрено изучение различных вариантов ХАППО КУМИТЭ (один против нескольких противников, нападающих с разных сторон с разными ударами).

Все вышеперечисленные варианты кумитэ необходимо не только знать мастерам каратэ, но и уметь применять в бою. Естественно, при ограниченном времени, отводимом для занятий каратэ в рамках учебной программы в высших учебных заведениях невозможно усвоить весь вышеперечисленный материал. Поэтому, усвоив основы техники каратэ на занятиях в течение учебных часов, студенты имеют возможность совершенствовать её в спортивных секциях, на семинарах, показательных выступлениях и других спортивных мероприятиях. А результаты их подготовки определяются на спортивных соревнованиях, в которых студенты должны принимать участие, защищая честь своего вуза.

Ката (бой с тенью)

Следующий важный раздел занятий - ката. Ката - это комплекс защитных и контратакующих действий одного против нескольких противников нападающих с разных сторон или бой с тенью. Бой с тенью практикуется во всех школах боевых искусств и даже в боксе, хотя бокс является видом спорта. Нападающие применяют разнообразную атакующую технику. Поэтому защищающийся также применяет разные приёмы защитных и контратакующих действий. Нарботка автоматизма движений, скорости, реакции, точности и силы ударов, выносливости, постановка дыхания, максимальное использование всех резервов организма - вот основные цели при отработке ката. Так же как и кихон (базовая техника), кумитэ (спарринг), ката является неотъемлемой частью тренировки по каратэ. Соревнования по каратэ, независимо от того, какого они ранга, проводятся по двум основным разделам: ката и кумитэ. Так же, как кихон и кумитэ, ката распределены по ступеням мастерства от простого к сложному по степени возрастания. На начальных ступенях обучения разучиваются простейшие ката, состоящие как правило из простых движений, повторяющихся с разворотом в разные стороны. Эти ката называются ТАЙКИОКУ. По мере освоения этих комплексов ката усложняются. При исполнении комплексов ката основное внимание должно уделяться наработке техники передвижения. Шаг должен быть скользящим. Ступни почти не отрываются от пола. Корпус держится ровно, вертикально. Стойки должны быть как можно ниже и длиннее. Движения должны быть экономичные, чёткие, точные. Лишние, ненужные движения исключаются. Удары, блоки должны выполняться с максимальной скоростью, силой и

концентрацией энергии. Перед началом действий должен быть поворот головы в эту сторону. Сначала мы должны увидеть противника, оценить его, а затем уже предпринимать какие - то меры. Взгляд должен быть направлен только на предполагаемого противника. Дыхание должно быть ровным, размеренным. Как правило, в передвижении делается вдох, в ударе - выдох. При этом ката как бы делятся на блоки движений. Так, с разворотом в левую сторону следует быстрая защита и быстрая контратака, затем пауза, затем защита и контратака в другую сторону, пауза, затем в третью, пауза, затем в четвёртую. Комплексы ката выполняются с разворотами на четыре стороны, иногда под небольшим углом. Последний удар в одну сторону наносится с максимальной силой и концентрацией. В момент нанесения самого сильного удара следует кийай. Как правило, в одном комплексе ката выполняется 1 - 2 кияя.

Разучиваются комплексы ката постепенно, по мере усвоения учениками начальных движений. Ката выполняются всей группой вместе. При этом основное внимание обращается на синхронность, коллективность исполнения комплексов, а также на скорость, отточенность движений, темп, устойчивость и другие параметры выполнения базовой техники. Следующие простые комплексы ката называются ХЭЙАНЫ, которые также осваиваются учениками младших, начальных ступеней. При исполнении этих комплексов рекомендуется чётко следить за временными параметрами. Например, один хэйан должен выполняться точно за 40 секунд. Быстрота исполнения ката в период разучивания имеет отрицательное значение. При быстром исполнении ката ученик не успевает проконтролировать технику выполнения всех элементов ката, что влечёт накапливание и закрепление массы ошибок. Необходимо постоянно помнить, что скорость должна нарастать постепенно, по мере роста мастерства. Перед началом разучивания комплекса ката на полу обычно чертится ЭНБУСЕН (чертёж исполнения ката) и по его линиям проверяется правильность исполнения комплекса ката. У каждого комплекса свой энбусен. Отклонение движения от линий энбусена на соревнованиях влечёт за собой штрафные очки. Чем больше отклонение, тем больше штрафных очков получает спортсмен, исполнявший ката. Очень важное значение в каратэ, особенно в таком важном разделе как ката, имеет ДЗАНСИН. Дзансин - это настрой на реальное активное действие, не воображаемый, а настоящий бой. В ката дзансин осуществляется следующим образом: исполняющий ката становится в исходную точку и, отключив сознание от посторонних мыслей, сосредотачивает внимание на предстоящем бое. Он морально готовится к бою. Он делает глубокий вдох, набирая в лёгкие как можно больше кислорода. Затем, не выдыхая мышцами живота, запрессовывает кислород в кровь, и после этого делает глубокий выдох, выгоняя весь углекислый газ из лёгких. При этом обостряется восприятие действий окружающих и ученик готов к ответным действиям. Затем, по команде преподавателя начинает воображаемый, но настоящий бой. Мысленно представляя, что например, слева противник бьёт его рукой в корпус, он отбивает этот удар и с шагом в левую сторону контратакует его. Затем так же работает с противником, который атакует справа, затем спереди, сзади и т.д. Все действия должны выполняться с максимальной силой, скоростью, концентрацией. Ведь мы ведём настоящий, хотя и воображаемый бой. На тренировках ката рекомендуется выполнять как в левую сторону, так и в правую сторону, то есть в зеркальном изображении.

Бункай

При отработке комплексов ката очень важно, чтобы все занимающиеся понимали, что они делают в том или ином месте ката. Для этого необходимо в процессе тренировки, после усвоения комплекса ката всеми занимающимися, часть времени уделить разделу БУНКАЙ (разборка). При сдаче экзаменов на мастерские ступени, особенно 4, 5, 6, 7-го данов, международная Дан - комиссия **обязательно** проверяет знание бункая исполняемых комплексов ката. В этом разделе занимающиеся практически отрабатывают боевые приёмы в различных ситуациях при нападении многих противников. Перед

началом один ученик, наиболее хорошо усвоивший данное ката становится в центр, а 10 - 12 и более человек (то есть столько, сколько задействовано в данном ката) становятся в боевых стойках вокруг него. По команде преподавателя на стоящего в центре нападает один из стоящих вокруг и наносит один или несколько ударов. Стоящий в центре защищается и контратакует теми приёмами, которые отрабатывались в данном ката. Затем следует вторая атака, третья и т.д. Атакующие нападают с разных сторон и под разными углами. По мере наработки бункай выполняется без счёта, с максимальной силой, скоростью и концентрацией. Надо всегда помнить, что только реальная угроза позволяет наработать реальные и эффективные приёмы ведения боя, поэтому удары необходимо наносить с максимальной силой, скоростью и концентрацией. Затем стоящего в центре заменяет один из нападавших, тот становится на его место. Бункай необходимо знать и выполнять после разучивания каждого ката постоянно. Рекомендуется отрабатывать бункай каждого ката не менее 3 - х раз в одну тренировку каждому занимающемуся. Конечно, это занимает много времени и не всегда выполнимо, но крайне необходимо. Мастера каратэ вправе сами придумывать свои трактовки того или иного момента ката, то есть свой бункай. Главное требование - чтобы он был реален и эффективен. Раньше в Японии основным методом изучения техники каратэ являлся метод многократных повторений ката, доведения техники исполнения до совершенства, а скорости - до максимально возможной. В Китае, во многих стилях ушу и в настоящее время основным методом отработки техники также являются ката (в ушу - таолу). В каратэ-до Сётокан всего насчитывается 26 базовых ката, соответствующих ступеням мастерства и 3 ката «чёрных поясов» - мастеров каратэ высшей квалификации. В них собраны лучшие приёмы боевых искусств многих школ и боевые ситуации, которые изучались, отрабатывались и систематизировались на протяжении многих веков. И настоящий мастер должен знать бункай всех 29 комплексов ката как в целом, так и по частям.

Кимэ-Вадза (контроль дистанции, силы, точности и концентрации удара)

Контроль удара в каратэ очень важен, так как при плохом контроле занимающиеся получают травмы и не могут продолжать тренировки довольно долгое время, что отрицательно сказывается на результатах занятий. Поэтому контроль удара при максимальной концентрации силы необходимо нарабатывать с самого начала занятий. Раздел каратэ КИМЭ-ВАДЗА неразрывно связан с разделом КИХОН. Без знания и наработки самой техники ударов наработать их контроль просто невозможно. Поэтому, прежде всего, необходимо освоить технику основных ударов каратэ, а затем приступить к отработке контроля. Контроль удара в каратэ отрабатывается следующим образом: занимающиеся становятся парами лицом друг к другу в боевой стойке дзенкуцу-даци (левая нога впереди). Атакующий наносит по команде преподавателя удар гяку - цуки правой рукой с максимальной силой и концентрацией по цели, которая появляется перед ним. Цель представляет собой лапу, ладонь или конец ручки, карандаша, который партнёр резким движением выбрасывает на разной высоте и разной дистанции перед атакующим и держит 1 секунду. За это время атакующий должен нанести удар и вернуться в исходную позицию. Удар наносится в кончик ручки с максимальной силой, скоростью и концентрацией. При этом атакующий не должен касаться сайкэном кончика ручки. Расстояние от кулака до кончика ручки должно быть не менее и не более 1 сантиметра. Одной рукой отрабатывается от 10 до 30 ударов. Затем отрабатывается тот же удар с «провалом», то есть кулак проходит линию, на которой находится кончик ручки и останавливается в 1 сантиметре позади него. Отработав удар гяку-цуки правой рукой, оба партнёра меняют ноги, и атакующий точно так же отрабатывает удар гяку-цуки левой рукой. Затем партнёры меняются действиями. Атакующий берёт ручку, а напарник отрабатывает удар. Аналогичным образом отрабатываются и другие удары. Следующий удар кицами-цуки, затем комбинации этих ударов, серии ударов правой и левой руками.

При сдаче экзаменов на мастерские ступени 1-го, 2-го и 3-го данов контроль ударов (кимэ - вадза) в вышеизложенной последовательности экзаменационной программы является обязательной составной частью. Контроль ударов необходимо отрабатывать постоянно, причём не только вышеуказанных, но и всех остальных, имеющих в каратэ и отрабатываемых в разделе кихон.

Темесевари (разбивание предметов)

Этот раздел каратэ очень зрелищен и постоянно используется при организации показательных выступлений. Разбиваются, как правило, доски, кирпичи, глыбы льда, пластины черепицы и другие подобные предметы. Это довольно эффектное зрелище. На глазах у восхищённых зрителей каратист одним ударом ломает несколько кирпичей, положенных друг на друга, или несколько пластин льда и т.п. В стороны летят обломки и все идет записываться в секции каратэ. Но при освоении этого раздела необходимо помнить некоторые немаловажные моменты. Во-первых, разбивание предметов не проходит бесследно для здоровья. Для того, чтобы наконец-то разбить хотя бы один кирпич необходимо потренироваться несколько недель, а то и месяцев. Прежде всего нужно закалить ударную часть руки. Для этого ежедневно нужно слегка постукивать о твёрдые предметы, постепенно увеличивая силу удара. Когда вы почувствуете, что рука достаточно набита, можно приступать к освоению техники темесевари. Однако, при этом необходимо помнить, что мастера боевых искусств Востока перед тем, как приступить к разбиванию предметов, втирают в суставы рук специальные мази, приготовленные из многих трав по древним рецептам. Эти мази укрепляют суставы рук и предохраняют их от повреждений. Рецепты этих мазей являются строжайшей тайной школы и передаются от отца к сыну. Европейцы же, не зная этих рецептов, пытаются ломать предметы без всяких мазей и в результате в старшем возрасте приобретают ряд болезней, которые в конечном итоге могут привести к инвалидности и заставить расстаться с каратэ. Во-вторых, следует подумать, а так ли необходимо вам разбивать эти предметы? Ведь всю жизнь вы не сможете набивать руки, а после прекращения тренировок по темесевари закалка очень быстро проходит, и попытка разбить кирпич приведёт к травме, после которой вы поймёте, что уже не можете разбить кирпич, да и необходимости в этом нет. Ну а если вы всё-таки хотите научиться разбивать предметы, мы можем рекомендовать одну из многих методик освоения темесевари. На подставки, можно на 2 кирпича, поставленные на ребро, кладётся кирпич. Сверху на него - обрывок газеты, а на газету пластинку сыра. Встав в устойчивую стойку перед кирпичом, ребром ладони, либо основанием кулака наносим удары по кирпичу. При этом мысленно представляем, что поверхность кирпича находится на поверхности сыра. На ней мы концентрируем силу удара. За тренировку надо не менее 30 раз нанести удар по кирпичу. Когда вы почувствуете, что удар по этой цели закреплён сыр можно убрать и удары наносить по поверхности газеты. Затем убрать газету и удары наносить по поверхности кирпича. Затем мысленно перенести поверхность в середину кирпича, и сконцентрировав силу на этой цели, ломаем кирпич. Есть много и других методик темесевари.

Работа на макиваре

Работа на макиваре обязательна при отработке базовой техники в разделе КИХОН. Нарботав удар по воздуху, необходимо закрепить его боевое применение по твёрдой цели, причём цели как неподвижной, так и движущейся. Для этой цели служит МАКИВАРА - тренажёр для отработки ударов. Удары на макиварах отрабатываются в основных стойках каратэ: дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, фудо-дачи, кибя-дачи и других. При этом необходимо обращать внимание не только на работу рук и ног, но и на работу корпуса, а также бёдер. Необходимо помнить, что основные удары наносятся корпусом или бедром, а рука или нога является их окончанием. И сила, эффективность и точность удара во многом зависит от правильной работы корпуса и бёдер. Разновидности макивар бывают самые разные. Самая простая разновидность - так называемая «классическая»,

древняя макивара, которая применялась ещё в старину для отработки самых разных ударов - это вкопанная в землю доска. Нижний конец доски несколько шире и толще верхнего. Верхний конец, по которому и наносятся удары, обматывается толстой пеньковой, льняной верёвкой в 1 - 2 слоя. В момент нанесения удара палка пружинит и отбрасывает бьющую руку назад, что очень важно для наработки возврата руки (ХИКИТЭ) или ноги (ХИКИАСИ) после удара. Другая разновидность макивары - квадрат из жёсткого материала, с наклеенным на ударную поверхность войлоком или резиной, к концам которого прикреплены полосы жёсткой резины, выполняющие роль растяжек. Концы растянуты в стороны и жёстко закреплены. Такая разновидность макивары менее жёсткая и не так сильно отбрасывает руку или ногу после удара. Имеется и много других самых разных типов макивар. Современные разновидности макивар имеют составляющие из современных материалов, например стальную полосу вместо палки или стальные пружины вместо резины, которые более мощно отбрасывают руку или ногу после удара. Однако при всех особенностях этих разновидностей макивар это существенно не влияет на основную задачу - наработать силу и точность удара с быстрым возвратом руки или ноги после удара. Для этого каждую тренировку, особенно на начальном этапе обучения при отработке базовой техники необходимо определённое время отрабатывать удары на макиваре. Но после того, как удары становятся достаточно сильными, точными, правильными, время на работу на макиваре можно постепенно сокращать, уделяя больше внимания другим разделам каратэ.

3. Заключение

Отличительной особенностью современной системы дополнительного образования является расширения спектра образовательных услуг, что отвечает изменению потребностей семьи и ребенка. Наряду с традиционными, появился целый ряд новых направлений и дисциплин. Одним из них является преподавание в образовательных учреждениях дополнительного образования детей боевых искусств детям и подросткам.

В современном мире восточные единоборства являются самым массовым видом спорта. Один из наиболее популярных видов борьбы – каратэ-до (путь невооруженной руки). Регулярно занимаясь каратэ, человек развивается физически и духовно, закаливает весь организм, совершенствует способность самообороны. Это красивый и мужественный вид спорта, раздвигающий границы нашего понимания боевых стилей не только как способов самозащиты. Занятия боевыми искусствами открывают перед молодым поколением пути к более полноценной и насыщенной жизни. Боевые искусства – это один из путей расширения собственных возможностей.

<https://disk.yandex.ru/d/bPVs7aQSOUZJIQ>

4.Используемая литература

- 1.Игнатов О. В. Система спортивной подготовки каратиста, Додзё. М.: 2001.
- 2.Микрюков В.Ю «Энциклопедия каратэ» Изд. «ВЕСЬ» СПб. 2013г.
- 3.Накаяма М. Лучшее каратэ. М.: Ладомир, 1997
- 4.Нишияма Х. Каратэ или искусство борьбы «пустой рукой». Додзё. М.: 2000.
- 5.Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. М.: МГИУ, 2001