



# Каратэ



- «Карате - это не только спорт, карате защищает человека от болезней тела и от слабости духа».
- "Истинное карате-до состоит в том, чтобы в обыденное время держать и воспитывать свой разум и свое тело в духе смирения, а в судьбоносный час всецело отдавать себя делу справедливости"

@Гичин Фунакоши



Каратэ или каратэ-до – боевое искусство, пришедшее из Японии, с острова Окинава. Изначально этот набор приемов существовал для самообороны без оружия, с использованием только рук и ног. Годы развития потребовались, чтобы единоборство превратилось в современное спортивное каратэ. Сейчас в соревнованиях опасные техники запрещены, а контактный бой разрешен, но не допускает нанесение травм лица, головы и шеи.



Симулирование несуществующего повреждения считается тяжким нарушением правил. Боец-симулянт подвергается санкциям («Шикаку»). Преувеличение эффекта настоящей травмы так же не приветствуется и считается недостойным поведением.

Во время турниров могут проводиться соревнования по кумитэ и/или ката. Кумитэ проводится в индивидуальной и командной категории. В индивидуальной категории выступающие спортсмены делятся по возрасту и весу. Обычные поединки кумитэ для мужчин длятся три минуты, за медаль - четыре. В женском разряде - две и три минуты, соответственно.



# История

В Японию карате попало с острова Окинава в конце XIX века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией. В XVII веке королевство Рюкю было завоёвано самураями княжества Сацума и стало его вассалом. В настоящее время в западной литературе распространено мнение, что жители Окинавы вели постоянную партизанскую борьбу против японских захватчиков и ради этой борьбы создали искусство карате. Критики этой версии утверждают, что при трёхсоттысячном населении острова там размещалось всего полтора десятка самураев японского гарнизона, что свидетельствует о лояльности окинавцев. Боевые искусства на острове практиковались, в основном, среди потомков переселенцев из Китая, а от них постепенно попадали и к другим жителям.



# Каратэ как спортивное единоборство существует в трех основных формах: ката (формальные упражнения), кумитэ (свободный поединок) и тамэшивари (разбивание предметов).

- Ката представляют собой совокупность стоек, боевых приемов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжения. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер. Ката можно сравнить с боем с тенью, отрабатываемым боксерами на тренировках, т. е. с боем с воображаемым противником (противниками).
- В отличие от ката кумитэ предполагает поединок (спарринг) с реальным противником. При этом существуют несколько видов кумитэ: ситтэй иппон кумитэ (строго определенная на одну атаку и одну контратаку последовательность действий); кихон иппон кумитэ (спарринг до проведения одной заданной атаки или одной заданной контратаки); дзю иппон кумитэ (спарринг до проведения одной произвольной атаки или одной произвольной контратаки); дзю кумитэ (свободный спарринг). В свою очередь, кумитэ может быть бесконтактным, полуконтактным и полностью контактным, соответственно этому существуют и определенные правила судейства поединков.



# Виды Каратэ

- На сегодняшний день существуют 4 классических стиля каратэ: каратэ шотокан (стиль основанный Гитином Фунакоси), годзю-рю каратэ, вадо-рю (основатель Хиронори Оцука, один из учеников Фунакоси) и сито-рю. Позднее возникли каратэ киокушинкай (основатель Ояма Масутацу), ашихара каратэ, косики каратэ и многие другие стили.



- Тамэшивари — разбивание предметов. Это испытание не только физической, но и духовной силы. Оно позволяет познать самого себя, помогает развить силу духовной концентрации. Кроме того, тамэшивари учит ряду важных элементов техники. Оно способно ясно показать ошибки в выборе формы, дистанции, точки контакта с целью. Предмет, который вы собираетесь разбить, находится перед вами неподвижно. Нужно лишь принять удобную позу и ударить. Однако, даже применяя приемы, которые удавались в прошлом, нельзя быть вполне уверенным, что вам удастся выполнить упражнение, так как любой пустяк может привести к неудаче. Самое важное здесь — уметь настроить себя, сконцентрировать свою энергию, уверовать в свою силу. Поэтому, хотя тамэшивари и является разрушительным актом, направленным против природы, оно оправдывается созидательной целью — закалкой тела и духа.



# Степени в карате

Начать стоит с того, что в карате выделяют ученические степени — «кю» и мастерские степени — «даны». Обычно их количество равно десяти, но в зависимости от стилей может отличаться. Интересная особенность — номер «кю» уменьшается с ростом мастерства, а номер «дана», наоборот, возрастает. Для получения каждой следующей степени необходимо продемонстрировать мастерство выполнения ката, а также свободного боя. Многие ошибочно полагают, что степени в карате зависят от результатов соревнований. Атрибутом степени в карате является пояс (оби).



# Базовые техники и элементы

Тренировка базируется на трёх основных техниках:

1. кихон (基本) — тренировка основ, базовая техника.

2. кумите (組み手) — тренировка в паре; делится на обусловленный поединок (якусоку кумите) и свободный бой (дзю-кумите). По дзю-кумите проводятся спортивные соревнования. При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются. Удары могут наноситься руками или ногами по голове или по корпусу выше пояса. Судьи оценивают тяжесть последствий удара, если он будет нанесён реально. Используется система оценок от одного до трёх баллов: иппон, нихон, самбон (юко, ваза-ари, иппон в олимпийской версии соответственно). Соревнования проводятся в нескольких весовых категориях.



# Вывод

Каратэ - это вежливость, уважение, скромность; вместе с тем это и гордость, и уверенность в себе

Карате развивает сильный дух, спокойный разум, активное тело, способствуют комплексному физическому и духовному воспитанию человека, гармоничному развитию личности.



Спасибо за внимание!

