

классических комплексах растяжки. А ведь именно хорошая гибкость этих глубоких структур позволяет достигать наибольшей амплитуды движения нижних конечностей при выполнении ударов ногами.

А теперь поговорим о стопах. Это один из важнейших инструментов в карате. Стопа каратиста должна быть чувствительная, здоровая и подготовленная особым образом. В традиционном карате стопа используется как опора для всего тела, щуп, оружие.

Состояние стоп и степень контроля нервной системы над мышцами стоп играет одну из важнейших ролей в технике традиционного карате и напрямую влияет на уровень гибкости каратиста. Состояние здоровья стопы напрямую влияет на состояние всего опорно-двигательного аппарата человека, в особенности на состояние позвоночника.

Кое-то может возразить: «Мы же там шпагат тянем для высокого маэ-гери. При чем тут стопа?». И будет неправ. Положение стоп при растяжке способно влиять на прогресс в гибкости.

При выполнении растягивающих упражнений на пояс нижних конечностей ни в коем случае нельзя допускать, чтоб стопа была расслаблена. Это приводит к перекосам в положении ног при растяжке и создает риск травмы коленных суставов. Особенно часто при таких ошибках травмируется крестообразная связка колена.

Стопа должна быть либо сокращена, либо вытянута. Каратист всегда должен помнить о позиции своих стоп в растяжке, как и в техниках карате. Осознанное управление и удержание позиции стоп позволяет почувствовать свое тело целиком, как единую рабочую систему сбалансированную в центре «танден».

Это всего лишь один комплекс из десятков возможных, которые были заимствованы нами из йоги, балета, гимнастики, отобраны и переработаны с учетом специфики и технических принципов традиционного карате.

Следование рекомендациям, описанным в статье поможет увеличить эффективность растягивающих упражнений, снизить риск получения травм при растяжке, ощутимо улучшить качество ударов ногами уже в течение 3-6 месяцев тренировок, снизить общий уровень напряженности мышц, улучшить общий тонус занимающихся.

Литература

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. – М.: Олимпийская литература, 2001. - с.430.
2. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – Издательство: «Поппури», 2001. - 224 с.
3. Берзина Л.А., Пеганов Ю.А. Позвоночник гибко тело молодо. – М.: «Советский спорт», 1991. – 80 с.
4. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. [Электронный ресурс]. - Издательство: Рипол Классик, 2013. –URL: <http://supertrening.narod.ru/upr/Delavie/delavie.htm>. (дата обращения - 20.03.2017).
5. Каминофф. Анатомия йоги. - Издательство: «Поппури», 2017. – 320 с.
6. Микрюков В. Ю. Энциклопедия карате. Издательская группа «Весь», 2014. - 556 с.
7. Черноусов П. В. Безопасный метод увеличения гибкости и пластичности тела. [Электронный ресурс]. URL: <http://itkf-russia.ru/gallery/publications/1105/>. (дата обращения: 10.03.2017).

УДК 371.7.796/799

УСЛОВНОЕ КУМИТЕ В ТРАДИЦИОННОМ КАРАТЕ КАК СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ СВОБОДНОГО ПОЕДИНКА

Сасовец А.В.

*Россия, Новосибирск, Новосибирская областная общественная организация
Традиционного карате*

Резюме. В статье представлен краткий обзор существующих школ и соревновательных систем традиционного карате, а также характеристика видов условного кумите. Показана значимость условного кумите для формирования навыков свободного поединка.

Ключевые слова. Традиционное карате, кумите, условное кумите, свободный поединок.

CONDITIONAL KUMITE IN TRADITIONAL KARATE AS A SYSTEM FOR FORMING FREE FIGHT SKILLS

Sasovets A.V.

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk Regional Public Organization of Traditional Karate

Summery. The article provides a brief overview of traditional karate existing schools and competitive systems, as well as characteristics of conditional kumite species. The significance of the conditional kumite is shown to form the free fight skills.

Keywords. Traditional karate, kumite, conditional kumite, free fight.

В настоящий момент существует множество различных школ и соревновательных систем, которые обучают занимающихся навыкам свободного поединка. Реальный поединок, так же как и

спортивный, требует от соперников умения наносить удары в полную силу на максимальной скорости. Этот процесс приводит к высокому травматизму.

Как, обучая занимающихся навыкам свободного поединка, максимально сохранить и улучшить их здоровье, физическую и ментальную форму? На наш взгляд, исчерпывающий ответ дает традиционное карате и его система условных кумите.

Традиционное карате – это боевое искусство, которое состоит из различных этапов.

1. Окинавское Тодэ - боевое искусство рукопашного боя Окинавы.
2. Японское Будо - философия воинского пути.
3. Достижения современной спортивной науки.

Тренировка техники карате осуществляется тремя основными способами. Эти способы составляют треугольник, где в основании находятся кихон и ката, а вершиной является кумите.

Кихон - означает основу, базу или стандарт. В терминах карате кихоном называются базовые техники, позиции и передвижения, выведения из равновесия, уходы, захваты, которые практикуются в статике и в динамике.

Ката - означает форму, образец, модель. В терминах карате ката это формальное упражнение, где выполняется определенная последовательность технических приемов против нескольких мнимых противников. Через изучение ката обеспечивается сохранение первичных техник, которые практиковали мастера карате. Каждая техника ката имеет один или несколько Бункаев. Бункай ката - означает объяснение связок из ката на одном или нескольких партнерах. "Бун" значит делить на части, "кай" значит объяснять.

Условный кумите является поединком двух каратистов, реализующими технику в соответствии с определенными заранее условиями.

Свободный кумите или дзю кумите - является боевой схваткой, выполняемой между двумя или более каратистами. Цель кумите состоит в выявлении слабых мест в технике, а не в нанесении повреждений противнику. Дзю кумите проводится по правилам Всемирной Федерации Традиционного Карате WTFK.

Различные школы и соревновательные системы, учат занимающихся навыкам ведения поединков. Основная проблема и также основное отличие между этими системами и школами состоит в степени контакта и в количестве используемых протекторов. Поединки во всех правилах соревнований можно разделить на 4 типа.

1. Контактные поединки в протекторах. Например: Бокс, Кудо, Ниппон-Кемпо, АРБ (Армейский рукопашный бой).
2. Контактные поединки с ограничением зоны контакта. Например: Карате Кёкусинкай.
3. Полуконтактные поединки. Например: Спортивное карате.
4. Бесконтактные поединки. Например: Традиционное карате.

К сожалению, в большинстве правил соревнований изначально заложен контакт и травматизм. Например, в боксе спортсмен, отправивший в нокаут своего противника, не только не наказывается, а наоборот поощряется победой. Нокаут является тяжелейшим сотрясением мозга. Например, в российскую армию не берут служить по состоянию здоровья уже после трех сотрясений, так как здоровье спортсмена считается подорванным и не годным к тяготам и лишениям армейской жизни. Кроме того, не совсем понятно, в чем соревнуются спортсмены. Если соперник падает в нокаут, то это был мастерски исполненный удар или один боец случайно налетел на удар другого. Мастерство бойца в контактных поединках определяется количеством побед, в т.ч. нокаутом. Поэтому можно с уверенностью сказать, что за каждым мастером контактных поединков стоит множество травмированных соперников. Школы и соревновательные системы, использующие контактные поединки, наносят значительный ущерб здоровью занимающимся.

В традиционном карате, напротив, проводятся бесконтактные поединки. На соревнованиях в случае нанесения удара в контакт (кроме легкого контакта навстречу), автор этого удара штрафуются и в случае сильного контакта дисквалифицируются. Данный подход позволяет максимально сохранить здоровье спортсменам.

Прежде чем рассмотреть виды условного кумите, необходимо разобраться, что такое тайминг или выбор времени в кумите. Для того, чтобы нанести удар, необходимо знать три момента: как бить (рукой или ногой), куда бить (голова или корпус) и когда бить. Если с «как» и «куда» все понятно, то с «когда» возникает много вопросов. Для победы над противником необходимо применять правильный тайминг. Различные виды условного кумите в традиционном карате используются для отработки определенного типа тайминга. Ниже приведены типы выбора времени или типы тайминга:

1 **Какэ ваза** - атакующие действия без нападения противника, где выполнения техники происходит в момент обнаружения кё (дисбаланс ментальный или физический) противника.

2 **Оджи ваза** - ответное действие на нападение противника (контратака), где в течение нападения противника обнаруживается его кё и выполняется встречная техника. Этот тайминг подразделяется на следующие составляющие.

2.1 *Сен но сен* - в начале нападения противника (инициатива на инициативу).

2.1.1 *Какэ но сен* - перед физической атакой (опережение).

2.1.2 *Таи но сен* - во время физической атаки (встречная техника).

2.2 *Го но сен* - после нападения противника (инициатива после инициативы).

2.2.1 *Амаши ваза* - защита через отклонение тела или уход с линии атаки с последующей контратакой.

2.2.2 *Уке ваза* - защита путем блокирования с последующей контратакой.

3 **Шикаке ваза** - этот тип тайминга предназначен для того, что бы поместить противника в состояние кё и таким образом привести его в более слабую и более открытую позицию для нападения. Этот тайминг подразделяется на:

3.1 *Сасои ваза* - вынуждение противника начать атакующее действие (обманные действия).

3.2 *Рензоку когеки ваза* - ведение непрерывных атакующих действий (комбинации).

3.3 *Казуши ваза* - нарушение ментального и физического баланса противника, приводящее в состояние кё (например подсечки).

Традиционное карате не использует контакт в поединках. Допускается только легкий контакт на встречном движении. Отсутствие контакта в поединках требует от занимающихся, тренеров и судей соревнований досконального и глубокого понимания кумите для того, чтобы поединок не превращался в профанацию. Именно по этой причине в традиционном карате в программе аттестации на пояса введены различные виды условного кумите.

1. **Гохон кумите** и **Санбон кумите** - кумите на 5 и 3 шага соответственно. Данный вид кумите используется для начинающих (с 9 кю (белый пояс) по 8 кю (желтый пояс)) и применяется для освоения:

- базовых перемещений в зенкутсу дачи;
- базовые блоки при работе с партнером;
- правильного выбора времени для блокирования удара;
- расстояния ударной дистанции.

В данном виде кумите не исключается ни один из видов тайминга.

2. **Кихон кумите** на расстоянии - кумите на один шаг на дистанции ~3 метра между соперниками. Данный вид кумите используется для начинающих. Так как начинающие не имеют достаточного контроля удара, то для избегания травм связки исполняются на расстоянии. Данный вид кумите используется для освоения:

- базовых перемещений в зенкутсу дачи;
- базовых блоков;
- правильного выбора времени для блокирования удара;
- правильного выбора времени для контратаки. (см. Тайминг 2.2.2. Уке ваза);

Данный вид кумите используется с 9 кю (белый пояс) по 8 кю (желтый пояс)

3. **Кихон иппон кумите** - кумите на один шаг, но уже на необходимой дистанции для удара. Данный вид кумите используется для освоения:

- базовых перемещений в зенкутсу дачи;
- базовых блоков;
- правильного выбора времени для блокирования удара;
- правильного выбора времени для контратаки. (см. Тайминг 2.2.2. Уке ваза);

Данный вид кумите используется с 8 кю (желтый пояс) по 6 кю (зеленый)

4. **Дзю иппон кумите** с объявлением атаки - кумите на один удар. Данный вид кумите используется для освоения:

- техники нанесения одиночных ударов
- правильного выбора времени атаки. (см. Тайминг 1. Какэ ваза)
- правильного выбора времени контратаки (см. Тайминг 2.2.1. Амаши ваза и Тайминг 2.2.2. Уке ваза).

Данный вид кумите используется с 6 кю (зеленый пояс) по 1 кю (коричневый пояс).

5. **Дзю иппон кумите** - кумите на один удар. Этот вид кумите является усложненным вариантом Дзю иппон кумите с объявлением атаки и является подготовительным к Кого кумите. Данный вид кумите используется для освоения:

- техники нанесения одиночных ударов;
- правильного выбора времени атаки (см. Тайминг 1. Какэ ваза);
- правильного выбора времени контратаки (см. Тайминг 2.2.1. Амаши ваза и Тайминг 2.2.2. Уке ваза).

Данный вид кумите используется с 4 кю (коричневый пояс) и выше

6. **Кого кумите** - это особый формат кумите, в котором назначается атакующий, как в дзю иппон кумите, но в атаке разрешено наносить до 4 ударов. Данный вид кумите, с одной стороны, является подготовительным видом условного кумите к дзю кумите (свободному кумите) и, с другой стороны, является самостоятельной соревновательной дисциплиной, описанной в правилах традиционного карате WTKF. Данный вид кумите используется с 4 кю (коричневый пояс) и выше и используется для освоения:

- применения комбинаций ударов, связок;
- правильного выбора времени атаки (см. Тайминг 1. Какэ ваза);
- правильного выбора времени контратаки (см. Тайминг 2. Оджи ваза);
- ложных действий (см. Тайминг 3. Шикаке ваза).

7. **Дзю кумите** - свободный поединок. Данный вид кумите предполагает использование всех типов тайминга. Этот вид кумите является самым сложным и для выполнения требований Иппона или Вазаари рекомендуется квалификация не ниже 3 кю (коричневый пояс).

Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что от пояса к поясу занимающийся традиционным карате имеет возможность отрабатывать последовательно с увеличением сложности те или иные аспекты кумите. Благодаря идее бесконтактных поединков, заложенной в Традиционном Кара-

те, мы имеем возможность подготовить сильнейших бойцов и мастеров кумите без ущерба для здоровья каратиста.

Литература

1. Микрюков В.Ю. Энциклопедия карате. Издательская группа «Весь», 2014. - 556 с.

УДК 371.7.796/799

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С НОВИЧКАМИ «ТРИДЦАТЬ ПЛЮС» НА СЕКЦИИ ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЕ

Слесаренко М.А.

*Россия, г. Тайшет, Иркутское региональное детско-молодёжное общественное объединение
«Спортивный клуб «Гедеон»*

Резюме. В статье представлен опыт работы тренера-преподавателя традиционного карате-до со взрослыми обучающимися. Проанализированы проблемы организации занятий и предлагаются собственные варианты повышения эффективности работы с обучающимися категории «тридцать плюс».

Ключевые слова. Традиционное карате, каратеки, тренер-преподаватель.

TRAINER-TEACHER PECULIARITIES OF WORK WITH NEWBEEN "OVER THIRTY" ON THE TRADITIONAL KARATE SECTION

Slesarenko M.A.

Russia, Taishet, Irkutsk Regional Children and Youth Public Association "Sport club "Gedeon"

Summary. The article presents the traditional karate-do trainer-teacher experience with the older students. The classes' organization problems are analyzed and their own options for increasing the work efficiency with students in the category "over thirty" are offered.

Keywords. Traditional karate, karateki, trainer-teacher.

«Набор в секцию карате» - вот с чего начинаются воспоминания у многих взрослых, которые когда-то занимались карате, о своей былой силе, ловкости, боевых товарищах и т.д. В жизни всё идёт монотонно и вот приходит неожиданное для домашних решение: «Я записался на карате». «Ты же уже не молод», - скажут одни; «Ну хоть жирок растрясёшь», - скажут другие. Решение принято, шаг сделан, я на тренировке.

Разрушение мифов – это то, с чего начинается тренировочный процесс категории «тридцать плюс».

Миф № 1 – я сильный. На первой же тренировке обнаруживается тот факт, что даже крепкий на вид мужчина не может выполнить простейшие тридцать отжиманий на кулаках, с прижатыми к телу локтями. Не говоря о приседаниях и беговых упражнениях. И это только начало.

Миф № 2 – я ловкий и владею своим телом. Скакалка – самый простой инвентарь, который первую неделю отказывается слушаться. Собственные руки и ноги не слушаются и не могут повторить многие движения. Они загружены в стереотипных нервных связях обыденных движений.

Миф № 3 – я гибкий. Такой уверенностью обладает не каждый. Новички думают, что верх гибкости тела - это шпагат. Когда же начинаются упражнения на гибкость каждого сустава, тогда даже считающие себя гибкими в растяжке понимают, что они несовершенны.

Кроме вышеперечисленных, можно столкнуться с мифами о выносливости, умении драться и прочими. Корень образования данных мифов кроется в бытовательском мышлении, а также в незнании самих себя. Взрослые воспринимают себя через личный опыт, а он, к сожалению, в карате не всегда помогает. И вот, как только произошло осознание своего несовершенства, можно приступать к освоению большого пути.

В занятиях после тридцати лет много плюсов и кроме замедленного метаболизма, почти нет минусов.

Традиционное карате-до представляет для человека многогранный путь познания самого себя, через развитие духа, ума и тела. Одним из плюсов занятий в сознательном возрасте является возможность скорейшего понимания теоретических компонентов системы. С этого мы, пожалуй, и начнём рассматривать особенности, которым посвящена статья.

Более трёх лет автор проводит занятия с группой, в которую входят каратеки старше тридцати лет. Некоторые в юности занимались различными единоборствами, а другие – не занимались ничем. В первые же дни стало понятно, что нужна особая программа занятий, разработка подводящих упражнений, индивидуальные нагрузки.

Большое преимущество в преподавании теоретических компонентов во всей широте. Сложность только в объяснении ряда процессов, которые можно воспринять только через динамические ощущения, выполняемые на скорости. Но и это при должном самоконтроле карате достигается постепенно. Такие процессы как «волна – хлыст» и «маятник» усваиваются тяжело. Думаю, что это связано с рассогласованностью мышц. Со временем и терпением всё приходит в норму.