

МИКРЮКОВ  
Василий Юрьевич



# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КАРАТЭ

История и философия, теория и практика,  
педагогические принципы и методики обучения



● Путь воина

## Annotation

«Энциклопедия каратэ» Василия Юрьевича Микрюкова представляет собой синтез теоретических знаний в области восточных единоборств с практическими советами по овладению этим искусством и обучению ему других. В книге можно найти информацию по всем вопросам, касающимся каратэ: история (в том числе – в России) и философия этого боевого искусства, техника, тактика и стратегия каратэ, школы и стили, методики обучения, сведения о ста выдающихся мастерах каратэ и многое другое. В целом энциклопедия характеризуется редкой по концентрации подборкой материала, основанного на собственном опыте автора, совокупности его знаний, навыков и умений, полученных за время изучения и преподавания каратэ.

---

- [Василий Микрюков](#)
  - [Об авторе](#)
  - [Предисловие](#)
  - [Введение](#)
  - [Раздел I](#)
    - 
    - [Глава 1](#)
    - [Глава 2](#)
    - [Глава 3](#)
    - [Глава 4](#)
    - [Глава 5](#)
    - [Глава 6](#)
    - [Глава 7](#)
    - [Глава 8](#)
    - [Глава 9](#)
    - [Резюме](#)
  - [Раздел II](#)
    - 
    - [Глава 10](#)
      - 
      - [10.1. Стойки](#)
      - [10.2. Передвижения в стойках](#)
      - [10.3. Удары](#)

- [10.4. Защиты](#)
  - [10.5. Броски, болевые и удушающие приемы](#)
- [Глава 11](#)
- [Глава 12](#)
- [Глава 13](#)
  - 
  - [13.1. Бо-дзюцу](#)
  - [13.2. Дзё-дзюцу](#)
  - [13.3. Тонфа-дзюцу](#)
  - [13.4. Сай-дзюцу](#)
  - [13.5. Кама-дзюцу](#)
  - [13.6. Нунчаку-дзюцу](#)
  - [13.7. Тамбо-дзюцу](#)
- [Глава 14](#)
- [Глава 15](#)
- [Глава 16](#)
  - 
  - [16.1. Функциональная гимнастика](#)
    - 
    - [Упражнения для шеи](#)
    - [Упражнения для плечевого пояса](#)
    - [Упражнения для предплечий и кистей](#)
    - [Упражнения для туловища](#)
    - [Упражнения для мышц тазового пояса и ног](#)
  - [16.2. Дыхание](#)
  - [16.3. Самовнушение](#)
  - [16.4. Мануальная терапия](#)
  - [16.5. Катсу](#)
- [Глава 17](#)
- [Глава 18](#)
  - 
  - [18.1. Специализированные качества, необходимые для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ](#)
  - [18.2. Тактика ведения поединка](#)
  - [18.3. Предсоревновательная \(предэкзаменационная\) подготовка. Тактика выступления в соревнованиях](#)
- [Глава 19](#)
  - 
  - [19.1. Правила этикета](#)

- [19.2. Дух война](#)
  - [19.3. Дружба и товарищество](#)
  - [19.4. Роль Учителя в каратэ](#)
- [Глава 20](#)
  - 
  - [20.1. Каратэ как учебная дисциплина](#)
  - [20.2. Каратэ как средство этического и эстетического воспитания](#)
  - [20.3. Каратэ как система развития физической и духовной культуры личности](#)
  - [20.4. Каратэ как средство подготовки допризывной молодежи, личного состава ВС, МВД и спецслужб](#)
- [Резюме](#)
- [Раздел III](#)
  - 
  - [Глава 21](#)
  - [Глава 22](#)
  - [Глава 23](#)
    - 
    - [23.1. Общефизическая подготовка](#)
    - [23.2. Специальная физическая подготовка](#)
    - [23.3. Тренировка техники](#)
    - [23.4. Тактико-техническая тренировка](#)
    - [23.5. Использование технических средств и тренажеров на тренировочных занятиях](#)
  - [Глава 24](#)
  - [Глава 25](#)
    - 
    - [25.1. Общая физическая подготовка](#)
    - [25.2. Специальная подготовка](#)
    - [25.3. Психологическая подготовка](#)
    - [25.4. Воспитание волевых качеств](#)
    - [25.5. Индивидуальная подготовка](#)
    - [25.6. Теоретическая подготовка](#)
  - [Глава 26](#)
    - 
    - [26.1. Режим дня](#)
    - [26.2. Закаливание](#)
    - [26.3. Питание](#)



- [26.4. Массаж](#)
- [26.5. Гигиенические требования к додзё](#)
- [Глава 27](#)
  - [27.1. Особенности организации занятий каратэ в специализированных и неспециализированных учреждениях, среди городского и сельского населения](#)
  - [27.2. Возрастные особенности занятий каратэ](#)
  - [27.3. Половые особенности занимающихся каратэ](#)
  - [27.4. Влияние рекламной деятельности и информационного обеспечения на эффективность и массовость занятий каратэ](#)
  - [27.5. Особенности организации и проведения занятий каратэ в условиях рыночной экономики](#)
  - [27.6. Отбор в каратэ](#)
  - [27.7. Травмы и охрана здоровья занимающихся каратэ](#)
- [Резюме](#)
- [Раздел IV](#)
  - [Глава 28](#)
    - [28.1. Американское кэнпо-каратэ](#)
    - [28.2. Ашихара-каратэ](#)
    - [28.3. Вадо-рю](#)
    - [28.4. Годзю-рю](#)
    - [28.5. Госоку-рю](#)
    - [28.6. Дзёсинмон-Шорин-рю](#)
    - [28.7. Дзюкэндо](#)
    - [28.8. Дошинкан](#)
    - [28.9. Иссин-рю](#)
    - [28.10. Кёкусинкай](#)
    - [28.11. Кодзё-рю](#)
    - [28.12. Косики-каратэ](#)
    - [28.13. Кудо](#)
    - [28.14. Мотобу-рю](#)
    - [28.15. Окинава-кэмпо-каратэ](#)
    - [28.16. Оперативное каратэ](#)
    - [28.17. Рюэй-рю](#)
    - [28.18. Сёриндзи-кэмпо](#)
    - [28.19. Сёриндзи-рю](#)

- [28.20. Синдо-рю](#)
- [28.21. Сито-рю](#)
- [28.22. Сэньэ](#)
- [28.23. Уэти-рю](#)
- [28.24. Фудокан](#)
- [28.25. Шотокан](#)
- [Глава 29](#)
  - 
  - [29.1. Ясуцунэ Адзато](#)
  - [29.2. Стив Арнейл](#)
  - [29.3. Хайдеюки Ашихара](#)
  - [29.4. Мандзо Ивата](#)
  - [29.5. Хошу Икеда](#)
  - [29.6. Мотокацу Иноэ](#)
  - [29.7. Ясуцунэ Итошу](#)
  - [29.8. Илья Йорга](#)
  - [29.9. Хирокадзу Канадзава](#)
  - [29.10. Ясухиро Кониси](#)
  - [29.11. Такаюки Кубота](#)
  - [29.12. Тётоку Кьян](#)
  - [29.13. Саваи Кэньичи](#)
  - [29.14. Джо Льюис](#)
  - [29.15. Кенва Мабуни](#)
  - [29.16. Сокон Мацумура](#)
  - [29.17. Аниччи Мияги](#)
  - [29.18. Тодзюн Мияги](#)
  - [29.19. Эйити Миядзато](#)
  - [29.20. Тёки Мотобу](#)
  - [29.21. Тёю Мотобу](#)
  - [29.22. Сёсин Нагаминэ](#)
  - [29.23. Кэнко Накаима](#)
  - [29.24. Масатоши Накаяма](#)
  - [29.25. Хидэтака Нишияма](#)
  - [29.26. Чак Норрис](#)
  - [29.27. Хиронори Оцука](#)
  - [29.28. Масутацу Ояма](#)
  - [29.29. Эд Паркер](#)
  - [29.30. Рюсо Сакагами](#)
  - [29.31. Сюнго Сакугава](#)

- [29.32. Тацуо Симабуку](#)
- [29.33. Сэйго Тада](#)
- [29.34. Тосин Тибана](#)
- [29.35. Сэйкити Тогути](#)
- [29.36. Канкэн Тояма](#)
- [29.37. Камбун Уэти](#)
- [29.38. Канэй Уэти](#)
- [29.39. Гитин Фунакоши](#)
- [29.40. Кеннет Фунакоши](#)
- [29.41. Роланд Хаберзетцер](#)
- [29.42. Сейко Хига](#)
- [29.43. Канрё Хигаонна](#)
- [29.44. Морио Хигаонна](#)
- [29.45. Кайсо Хисатака](#)
- [29.46. Масаюки Хисатака](#)
- [29.47. Сигэру Эгами](#)
- [29.48. Мэйтоку Яги](#)
- [29.49. Гоген Ямагути](#)
- [29.50. Тадаси Ямасита](#)
- [Глава 30](#)
  - 
  - [30.1. Абдурашидов Шамсудин Абдурашидович](#)
  - [30.2. Акчурин Рафаэль Ахметович](#)
  - [30.3. Александров Алексей Дмитриевич](#)
  - [30.4. Аникин Андрей Геннадьевич](#)
  - [30.5. Бадюк Сергей Николаевич](#)
  - [30.6. Бартенев Юрий Сергеевич](#)
  - [30.7. Гасташев Тимур Ануарович](#)
  - [30.8. Герунов Александр Евгеньевич](#)
  - [30.9. Губашиев Аслан Борисович](#)
  - [30.10. Дементьев Геннадий Николаевич](#)
  - [30.11. Зиневич Юрий Алексеевич](#)
  - [30.12. Иншаков Александр Иванович](#)
  - [30.13. Казанцев Сергей Владимирович](#)
  - [30.14. Касьянов Тадеуш Рафаилович](#)
  - [30.15. Колян Эдгар Рудикович](#)
  - [30.16. Кочергин Андрей Николаевич](#)
  - [30.17. Крысин Михаил Владимирович](#)
  - [30.18. Левандин Андрей Николаевич](#)

- [30.19. Магомедов Артур Набиюллаевич](#)
- [30.20. Майстровой Валерий Вадимович](#)
- [30.21. Маряшин Юрий Евгеньевич](#)
- [30.22. Михайлова Елена Александровна](#)
- [30.23. Моисеев Сергей Евгеньевич](#)
- [30.24. Монастырская Мария Петровна](#)
- [30.25. Мусин Камиль Мазитович](#)
- [30.26. Негодин Юрий Алексеевич](#)
- [30.27. Оганесян Артур Эдуардович](#)
- [30.28. Орлов Юрий Леонидович](#)
- [30.29. Осипов Сергей Александрович](#)
- [30.30. Пак Вениамин Александрович](#)
- [30.31. Пальбин Сергей Владимирович](#)
- [30.32. Потапов Андрей Владимирович](#)
- [30.33. Приказчикова Светлана Николаевна](#)
- [30.34. Русанов Александр Витальевич](#)
- [30.35. Самойлов Валерий Иванович](#)
- [30.36. Соболев Мария Владимировна](#)
- [30.37. Стёпин Михаил Николаевич](#)
- [30.38. Танюшкин Александр Иванович](#)
- [30.39. Титенков Иван Валерьевич](#)
- [30.40. Травников Александр Игоревич](#)
- [30.41. Федоришин Юрий Михайлович](#)
- [30.42. Федоткин Сергей Игоревич](#)
- [30.43. Фомин Виктор Павлович](#)
- [30.44. Фомиряков Дмитрий Викторович](#)
- [30.45. Цуканов Артем Борисович](#)
- [30.46. Чипсанов Николай Федорович](#)
- [30.47. Штурмин Алексей Борисович](#)
- [30.48. Щепкин Леонид Владимирович](#)
- [30.49. Эльдарушев Исламутдин Русланович](#)
- [30.50. Якунин Сергей Иванович](#)
- [Резюме](#)
- [Заключение](#)
- [Глоссарий](#)
  - [А](#)
  - [Б](#)
  - [В](#)
  - [Г](#)

- [Д](#)
- [Э](#)
- [И](#)
- [Й](#)
- [К](#)
- [М](#)
- [Н](#)
- [О](#)
- [П](#)
- [Р](#)
- [С](#)
- [Т](#)
- [У](#)
- [Ф](#)
- [Х](#)
- [Ц](#)
- [Ч](#)
- [Ш](#)
- [Э](#)
- [Ю](#)
- [Я](#)
- [Библиография](#)
  - [Сайты](#)
- [Приложение](#)
  - [1. Сформированность умений обучаемых по годам занятий](#)
  - [2. Что волнует учеников при записи и в начале занятий каратэ](#)
  - [3. Трудности, испытываемые новичками в процессе занятий каратэ](#)
  - [4. Оценка видов занятий учениками](#)
  - [5. Наличие качеств, необходимых для занятий каратэ \(по десятибалльной шкале\)](#)
  - [6. Изменение ожиданий от каратэ в процессе занятий](#)
  - [7. Динамика роста скоростно-силовых качеств учеников](#)
  - [8. Моделирование процесса обучения каратэ](#)
    - [1. Определение задач обучения каратэ](#)
    - [2. Оценка эффективности обучения каратэ](#)
- [notes](#)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6





**Василий Микрюков**  
**Энциклопедия каратэ**

## Об авторе

Микрюков Василий Юрьевич, академик, доктор педагогических наук, кандидат технических наук, старший научный сотрудник.

Окончил Пермское высшее военное командное училище, адъюнктуру в Военной академии им. Ф. Э. Дзержинского, Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, докторантуру при Московском педагогическом государственном университете.

Более 22 лет прослужил в Ракетных войсках стратегического назначения, подполковник, квалификация «Мастер военного дела».

За время учебы и службы в войсках выполнил спортивные разряды по многим видам спорта (боксу, военному троеборью, лыжам, гирям, полосе препятствий, кроссу). Инструктор по подводному плаванию.

После увольнения из рядов Вооруженных сил РФ преподавал в высших и средних учебных заведениях, работал директором образовательного учреждения. Учитель высшей категории. Действительный член Международной академии информатизации, Российской академии информатизации и Российской академии естествознания, член-корреспондент Российской академии естественных наук, профессор Академии военных наук Российской Федерации.

Имеет почетное звание «заслуженный деятель науки и образования», награжден медалями имени В. И. Вернадского за успехи в развитии отечественной науки.

Восточными единоборствами занимается с 1986 г. Имеет квалификацию 3-й дан-хо, является судьей первой категории по виду спорта каратэ.

С 1991 г. и по настоящее время председатель спортивного клуба каратэ. Ученики – неоднократные победители и призеры всероссийских и международных турниров, члены сборной страны по каратэ. Имеет высшую квалификационную категорию преподавателя каратэ.

Автор более 200 научных трудов по военной, педагогической и спортивной тематике.

# Предисловие

Энциклопедия В. Ю. Микрюкова представляет собой синтезированную совокупность теоретических знаний в области восточных единоборств с практической деятельностью по овладению этого искусства и обучению ему учеников.

В дидактическом плане энциклопедия написана на достаточно высоком уровне. Все рекомендации, предлагаемые автором, подтверждены необходимыми исследованиями и практикой. В энциклопедии представлены конкретные методики по отдельным вопросам совершенствования тактико-технических умений и навыков занимающихся каратэ. Представленная в энциклопедии информация изложена на высоком профессиональном уровне.

С методической точки зрения энциклопедия характеризуется систематизацией изложенного в ней материала, удобным его разбиением на отдельные разделы и главы, грамотным, четким языком изложения, наличием определений к каждому специальному термину, использованием многочисленных высказываний знаменитых людей и выдающихся мастеров каратэ по тому или иному вопросу, историческими примерами, наличием необходимых иллюстраций и ссылок на рекомендованную литературу для углубленного изучения отдельных вопросов.

В энциклопедии содержится большое количество японских географических названий, имен собственных и спортивных терминов. При этом ввиду того, что в японском языке отсутствует большинство звуков и звуковых сочетаний русского языка, автор прибегает к традиционной транскрипции, используемой в Союзе каратэ России.

В целом энциклопедия характеризуется редкой по концентрации подборкой материала, основанного на собственном опыте автора, совокупности его теоретических знаний, практических навыков и умений, полученных за время изучения и преподавания каратэ.

Представленный в энциклопедии материал может предназначаться для спортсменов и тренеров, учащихся спортивных школ и вузов, а также для широкого круга читателей, интересующих восточными единоборствами.

*Президент Союза каратэ России  
С. А. Ростовцев*

# Введение

*Основной целью каратэ является не победа или поражение, а совершенствование характеров занимающихся.*

*Гитин Фунакоши, патриарх современного каратэ*

Растущий на Западе и у нас в стране поток специальной литературы по каратэ в большинстве своем не проясняет его главного глубинного смысла и внутреннего содержания как боевого искусства, как науки жизни, которая совершенствовалась на протяжении тысячелетий и остается по сей день уникальной сокровищницей знания для народов всего мира.

В опубликованных за последние годы книгах зарубежных и отечественных мастеров каратэ в основном отражены частные вопросы, связанные с техникой и тактикой нанесения ударов и постановки блоков, овладением комбинационных приемов и их применением, выполнением формальных упражнений (ката). Лишь в некоторых книгах затронуты вопросы философии и истории каратэ, однако до сих пор не осуществлен комплексный анализ сущности каратэ с различных позиций, в том числе и с исторических, религиозно-философских, культурных, медико-биологических и др. Преодолеть этот недостаток – одна из задач настоящей энциклопедии.

Важнейшая проблема современного каратэ состоит в поиске оптимальных средств и методов повышения мастерства занимающихся. Повысить мастерство учеников можно двумя путями: индивидуализируя работу с ними и совершенствуя сами занятия. Все это требует обоснованного и своевременного применения тех методов и видов занятий, которые при решении конкретных задач могут дать максимальный эффект, а при совершенствовании личного мастерства – сформировать индивидуальный почерк ученика, развить его физические и психические особенности.

В связи с этим при написании энциклопедии ставилась и другая задача – показать наиболее рациональные методы подготовки занимающихся каратэ, особенности в организации и проведении занятий по каратэ в современных условиях. Эти вопросы раскрываются на основе опыта

многолетней работы автора с учениками разного уровня подготовленности, – работы по овладению ими техникой, тактикой и стратегией каратэ.

О стратегии каратэ хотелось бы сказать несколько слов особо. В современном мире отчетливо выделены два вида каратэ, совершенно отличные друг от друга по смыслу и содержанию, – спортивное и классическое. Спортивным каратэ занимаются миллионы людей во всем мире, видя в нем эффективное средство физического развития, оздоровления, отдыха, самозащиты, наконец. Классическое каратэ представляют люди, посвятившие ему свою жизнь, живущие каратэ. Однако стратегия классического каратэ – это не подготовка выдающихся спортсменов или мастеров. Это воспитание характера занимающихся, обучение их умению преодолевать жизненные трудности и испытания. И пусть многие по тем или иным причинам прекращают занятия, но заложенные в них духовные, прежде всего, и физические основы служат им на благо в их труде и отдыхе, в повседневной жизни, помогают с честью выходить из многих экстремальных ситуаций.

И последнее, о чем хотелось бы сказать во введении, – это взаимоотношения между школами каратэ и отношение к каратэ представителей отечественных видов спорта.

Не секрет, что многие школы каратэ претендуют на свою исключительную роль, называя себя школами «абсолютной истины», «неограниченного мастерства» и т. п. Частенько можно встретить на страницах книг, газет, журналов, а также увидеть на экранах телевизоров, как представители одной школы огульно критикуют своих коллег из других школ, не удосужившись вникнуть в их суть или хотя бы посетить занятия или соревнования, проводимые этими школами.

На самом деле нет плохих школ, а есть, как и везде, плохие представители, среди коих, к сожалению, и авторы некоторых публикаций. Самое главное – чтобы у школы был свой стиль, свое лицо, по которому ее можно было бы отличить от прочих, а лучшие школы – конечно, те, которые способствуют гармоничному развитию личности, воспитывают учеников в духе почтительного и доброжелательного отношения к Учителю, старшим, женщинам, вообще к окружающему нас миру.

Ну и, наконец, тем, кто призывает заниматься исключительно «отечественными» видами спорта, ответим, что нашу страну прославили не они, а Александр Карелин, занимающийся «иностранной» греко-римской борьбой, Борис Лагутин, защищавший честь страны в «английском» боксе, и многие-многие другие, занимающиеся «иностранными» видами спорта.

Предлагаемая энциклопедия состоит из четырех разделов.

В разделе I анализируются сущность и содержание каратэ, представлены история его развития и философия, описаны существующие школы и стили, показаны социальная значимость каратэ, влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности, прослеживается развитие каратэ в России в контексте межкультурных взаимодействий России со странами Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии и менталитета русского народа, приводятся основные правила соревновательного каратэ.

Раздел II посвящен технике, тактике и стратегии каратэ, в том числе анализу основных тактико-технических приемов и специализированных качеств, необходимых для их овладения; определению особенностей предсоревновательной (предэкзаменационной) подготовки; тактики выступления в соревнованиях; стратегическим компонентам каратэ; роли Учителя; показана необходимость и целесообразность изучения каратэ в образовательных учреждениях; дана оценка каратэ как средства этического и эстетического воспитания, как составляющей системы физической и духовной культуры личности, компонента обеспечения безопасности жизнедеятельности, средства подготовки допризывной молодежи, личного состава Вооруженных сил (ВС), Министерства внутренних дел (МВД) и спецслужб.

В разделе III представлены методики обучения и воспитания средствами каратэ: рассматриваются педагогические принципы и методы обучения каратэ, принципы построения тренировочного процесса, виды тренировок; показаны пути управления тренировочным процессом на основе научных исследований, особенности общей физической, специальной, психологической, теоретической и индивидуальной подготовки; а также особенности организации и проведения занятий по каратэ в современных условиях.

В IV разделе анализируются особенности некоторых школ и стилей каратэ и приводятся краткие описания жизненного пути выдающихся мастеров каратэ, оказавших влияние на становление и развитие этого вида боевых искусств.

В приложении даны результаты исследований по проблеме обучения каратэ, полученные в ходе анкетирования, бесед и мониторинга физических и специализированных качеств учеников за период с 1997 по 2012 гг.

Безусловно, представленный в энциклопедии материал не претендует на абсолютную законченность и всеобъемлемость. Поэтому предварить



чтение я хочу словами инока Лаврентия: «Господа отцы и братья! Если где-либо я описался и переписал или не дописал, читайте и исправляйте ради Бога...»

# Раздел I

## Каратэ как оно есть

*В каратэ каждый находит то, что ищет...*

*Гитин Фунакоши*

*Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, закаляя свое тело, укрепляя свой дух, открывая в себе все новые и новые способности и расширяя границы своих возможностей.*

*Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаясь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, стремясь достичь гармонии с Природой.*

*Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.*

## Глава 1

### Что такое каратэ

*...Предназначение каратэ не причинять людям боль и калечить их, а помогать обществу.*

*Канрё Хигаонна, гранд-мастер каратэ*

Прежде всего, **каратэ** – это один из видов боевых искусств, особая разновидность фехтования, в котором задействованы разнообразные части тела для защиты и нападения, но, прежде всего, для защиты.

Исторически каратэ зародилось именно как боевое искусство, включающее в себя такие относящиеся к войне и военному делу области человеческой деятельности, как рукопашный бой без оружия и с оружием, стрельба и метание различных снарядов, вольтижировка, а также принципы общевойскового боя, элементы армейской тактики и т. п. Соответствующий военному делу психофизический тренинг считался необходимой составной частью любого стиля каратэ.

Боевые искусства – это не театр, не развлечение. Жизнь или смерть – вот что решается ими. Секрет боевых искусств состоит еще и в том, что здесь нет ни побед, ни поражений. Не надо ни побеждать, ни проигрывать. Это не спорт. В боевых искусствах люди учатся не столько борьбе, сколько образу жизни.

Вместе с тем каратэ, как один из видов боевого искусства, миллионами наших современников воспринимается прежде всего как спорт. Однако и по сути, и по содержанию боевое искусство и спортивное единоборство – вещи совершенно разные. В боевом искусстве целью является уничтожение противника, и для этого используются все силы и средства (в бою с врагом все средства хороши), а в спорте – демонстрация перед судьями и зрителями своего тактико-технического мастерства, и для достижения победы над противником разрешены только те приемы и способы, которые оговорены правилами соревнований. Соответственно различается и психологический настрой: в боевых искусствах – уничтожить противника (иккэн-хиссацу – «одним ударом – наповал»), в спортивных единоборствах – продемонстрировать все свои лучшие спортивные качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость).

В боевых искусствах отработывалось умение бесстрашно поражать

одного или нескольких противников с использованием всевозможных приемов и подручных средств. В спортивных же единоборствах запрещена техника с чрезмерным контактом и опасные броски, которые по своей природе лишают соперника возможности произвести самостраховку при падении.

**Боевые искусства** – это образ жизни людей, готовящихся к войне. Помните выражение: «Хочешь мира, готовься к войне»? Так и здесь: нападать в строгом смысле никто не готовится, но в случае нападения их ответ будет коротким и жестоким.

**Спортивные единоборства** – это, прежде всего, средство для самосовершенствования личности, путь физического и духовного (в том числе и умственного) развития человека.

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

**Ката** (рис. 1) представляет 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, то есть с боем с воображаемым противником (противниками).



**Рис. 1.** Ката выполняет неоднократный победитель и призер стиливых

чемпионатов Евразии и Кубка мира шеф-инструктор Европейского региона Дзёсинмон Вахтанг Шарадзе (6-й дан)

В отличие от ката, **кумитэ** (рис. 2) 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.



**Рис. 2.** Кумитэ (фрагмент поединка)

**Тамэшивари** (рис. 3) – разбивание предметов.



**Рис. 3.** Тамэшивари

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, лежит 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 – это 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.

Наряду со спортивным единоборством, каратэ в настоящее время является самой распространенной техникой самообороны. «Каратэ в целях самозащиты дает огромные возможности. Все ваше тело превращается в оружие», – отмечал патриарх современного каратэ Фунакоши Гитин.

Каратэ как самооборона имеет достоинство, заключающееся в большом многообразии противодействия противнику: вне зависимости от того, какой прием использует противник, у него всегда найдется свободная, незащищенная часть тела, что позволит провести контрприем и



отразить атаку. Даже если верхняя часть тела скована, то в резерве для атаки остаются голова, колени, стопы и другое.

Используя каратэ как средства самообороны следует усвоить следующее.

1. Важна высокая степень решимости. Как только неблагоприятное намерение противника стало очевидным, следует незамедлительно оказать противодействие. Это очень часто приносит либо физическую, либо психологическую победу, вызывающие у противника состояние беспомощности или потерю самообладания.

2. При защите от ударов ножом или палкой никогда нельзя терять самообладания, так как тот, кто извлекает их, всегда труслив: уже сам факт появления оружия указывает на то, что противник потерял самоконтроль. Это является преимуществом, которое необходимо обратить себе во благо в полной мере, с тем чтобы, воспользовавшись временной задержкой противника, уклонившись от его удара или поставив блок, действовать быстро и решительно для проведения своей атаки.

3. Не стоит строить иллюзий по поводу защиты приемами каратэ от противника, вооруженного пистолетом. На удалении никакая атака не представляется возможной: полет пули намного быстрее и стремительнее удара рукой или ногой. Печальный опыт израильских спортсменов, которые в 1972 г. в Мюнхене решили противостоять вооруженным террористам, ярко свидетельствует об этом. А ведь они не были дилетантами, а входили в состав олимпийской сборной страны по борьбе и боксу. Поэтому единственное жизнеспособное решение заключается в том, чтобы попытаться приблизиться к противнику, вооруженному пистолетом, отвлечь его внимание и притупить бдительность. И только после того, как противник, которому благодаря оружию присущ комплекс превосходства, совершит неосторожное, опрометчивое действие или же вам представится благоприятный случай, следует, уйдя с линии прицеливания, провести атаку рукой или ногой до полного вывода противника из строя или же его обезоруживания.

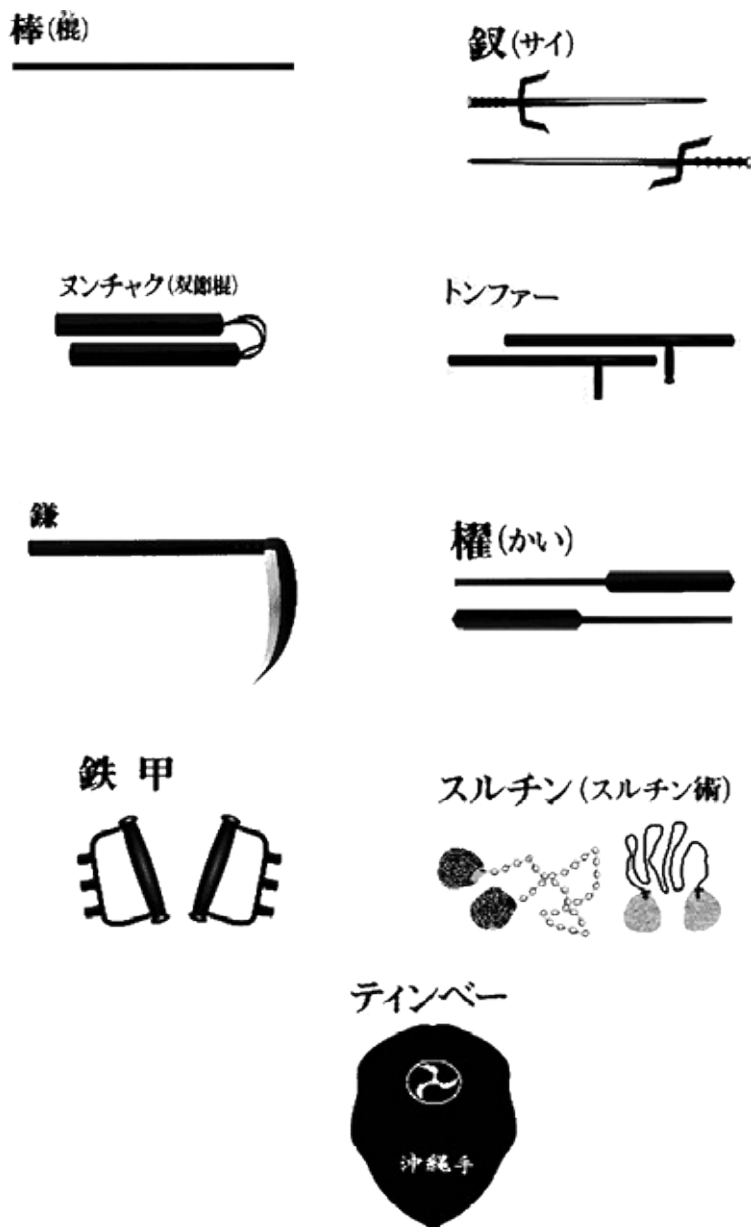
«Каратэ» – это японский термин, состоящий из двух слов: «кара» (пустой) и «тэ» (рука), образующих словосочетание «пустая рука» – имеется в виду техника рукопашного боя голыми (то есть «пустыми») руками, а также ногами и всеми другими частями тела, включая захваты, броски, удушения, толчки, подножки, подсечки.

Вместе с тем есть еще одна интерпретация слова «каратэ» – «рука, свободная от злых намерений». С одной стороны, каратэ воспитывает уважение и любовь к ближнему, с другой – учит быть справедливым и

спокойным, подавлять в себе ненависть и гнев. Кредо каратэ – «*никогда не нападай первым*». Это кодекс чести, запрещающий каратэ вне ситуации вынужденной защиты себя или других людей.

Таким образом, *каратэ – это метод самозащиты с использованием всех частей тела*. Приверженцы каратэ стремятся укрепить, сделать твердыми различные части тела (кулаки, кисти рук, стопы, колени, локти и другие), которые должны представлять для противника грозное оружие. Все это сопровождается отработкой техники защиты, перемещений и нанесения ударов, за счет чего приобретаются навыки в парировании атак противника, в контратаках, умения нанести быстрые и точные сконцентрированные в точке атаки удары в уязвимые места.

Однако наряду с техникой ведения боя голыми руками во всех школах и стилях каратэ широко распространена техника ведения боя с оружием – **кобудо**. К оружию каратэ относятся (рис. 4): бо, дзё, сай, нунчаку, тонфа, кама, эку, текко, сурутин, тинбе и другие.



**Рис. 4.** Оружие каратэ: 1 – бо; 2 – сай; 3 – нунчаку; 4 – тонфа; 5 – кама; 6 – эку; 7 – текко; 8 – сурутин; 9 – тинбе

**Бо** – шест (посох). Как правило, бо вырезался из дуба, бука, граба и других твердых пород древесины, но в случае необходимости мог сойти и обычный кусок бамбука, подобранный у дороги. Длина бо варьировалась, в зависимости от школы каратэ, от 160 до 282 сантиметров. Толщина подбиралась по вкусу и по физическим возможностям исполнителя.

Техника владения бо строится на координации с ударами рук и ног и включает в себя сотни приемов, собранных в десятки ката. Важную роль в технике бо играют также прыжки, позволяющие избежать удара по ногам и

атаковать из неожиданных позиций.

**Дзё** – палка, сделанная из крепкого дерева, чаще всего из японского бука, длиной 120 сантиметров, толщиной примерно 20 миллиметров. С ее помощью можно быстро наносить приводящие в шок удары в уязвимые точки тела, ставить блоки, принимая удар атакующего предмета вскользь и контратакуя руки противника.

**Сай** – трезубец, сделанный из тяжелого цельнометаллического стержня длиной 40–50 сантиметров и весом от 400 грамм до 1,2 килограмма с двумя крючкообразными боковыми отростками. Короткая часть стержня с шишкой на конце служит рукояткой. Заточены только колющие острия лезвия и отростков.

Конструкция сай позволяет наносить колющие и тычковые удары обоими концами, парировать и ломать меч при помощи крючкообразных отростков, ставить отводящие блоки, повернув трезубец остриями к себе и положив на предплечье. Существует множество ката с сай, большинство из которых воспроизводят обычные ката, где руки как бы подкреплены трезубцами. Основную сложность в действиях с сай представляют вращательные жонглерские движения с поворотом оружия в разных плоскостях вокруг кисти движением пальцев.

**Нунчаку** – оружие из соединенных веревкой или цепью палок в виде короткого цепа. Палки, изготовленные из твердой древесины (палисандр, бук, граб, железное дерево), высверливают с торца таким образом, чтобы их можно было соединить двойным шнуром из шелковых нитей. Иногда вместо шнура используется тонкая цепь, которая крепится к торцам при помощи штифта. Палки могут быть круглые, равной толщины по всей длине (около 3 сантиметров), либо четырех– или восьмигранные с небольшим утончением к «крепежному» концу. Длина палок может варьироваться, но обычно не превышает локтя, а длина шнура между ними – ладони, хотя в китайском варианте часто используются нунчаку с цепочкой в 20 и даже 30 сантиметров.

С помощью нунчаку можно наносить сокрушительные удары, проводить удушения, тычки по болевым точкам, эффективные блоки против любого вида оружия. Количество приемов с нунчаку, систематизированных в ката, очень велико.

Освоение нунчаку считалось обязательным для мастера боевых искусств и требовало нескольких лет занятий. Основной принцип манипуляций с нунчаку – вращение по траектории «восьмерки» в разных плоскостях, иногда с перехватом из-под мышки или из руки в руку. При этом вокруг человека создавалось как бы защитное поле, нарушаемое

только в момент удара. Старые мастера уделяли большое внимание скорости вращения, исполняя ката с закрытыми глазами и прислушиваясь к равномерному гудению рассекаемого воздуха.

**Тонфа** – рычаги для вращения мельничных жерновов. Тонфа представляет собой круглую или четырехгранную палку из твердой древесины длиной около 0,5 метра с перпендикулярной рукоятью на расстоянии 15 сантиметров с одного конца. В исходном положении рукоять зажималась в кулак, а сама палка располагалась как протектор по всей длине предплечья, длинным концом к локтю. Деревянный выступ спереди служил как бы продолжением кулака, а сзади – локтя.

Техника владения тонфа строится на ударах предплечьем и локтем. В то же время тонфа позволяет наносить и удары наотмашь – вращением палки вокруг оси-рукоятки и удлинять руку в тычковом ударе, повернув палку на 180° длинным концом вперед.

Обычно используются одновременно две тонфы. Тонфой можно наносить множество непредсказуемых ударов.

**Кама** – крестьянский серп, имеющий небольшое лезвие в виде клюва попугая, заточенное только с внутренней стороны. Прочная рукоятка длиной 40–50 сантиметров имеет утончение в верхней части, у лезвия.

Манипуляции с кама проводятся по принципу «вращения пропеллера», напоминаящие действия циркового жонглера.

**Эку** – весло, которое использовалось как для гребли, так и в качестве руля. Весла изготавливались вручную, и их форма и размеры могли отличаться в зависимости от изготовителя.

Применение эку в кобудо аналогично бо, но техника отлична от бо за счет смещенного центра тяжести в эку. Отличительная черта техники эку – метание песка в глаза противника.

**Текко** – рукоятка, которая использовалась для облечения управления лошадью, запряженной в повозку. В кобудо применяется для нанесения ударов и постановки блоков от другого оружия.

**Сурутин** – веревка или цепь с укрепленными по обоим концам свинцовыми или каменными грузилами.

С помощью сурутина наносился удар по принципу кистеня, а также «опутывался» противник – его руки, голова, ноги или оружие. В базовых упражнениях сурутин напоминает нунчаку непрерывным вращением по «восьмерке» с перехватом из руки в руку вокруг корпуса.

**Тинбе** – щит, который изготовлялся из веток, металла или из панциря больших черепах, живущих в прибрежных водах Окинавы. Использовался в качестве корзины для переноски овощей и в поле для защиты от солнца.

Размер тинбе приблизительно 45 сантиметров длиной и 38 сантиметров шириной. В кобудо тинбе, как правило, применялся вместе с коротким ручным копьем (дротиком) приблизительно 50 сантиметров длиной или же с секачом для разделки туш животных и крупной рыбы (секач служил своего рода коротким мечом).

Отличие каратэ от многих других восточных единоборств (айкидо, бандо, бванг, варма-калаи, вовинам-вьетводао, тхэквондо, ушу и других) заключается, прежде всего, в низких мощных устойчивых стойках, жестких блоках, мгновенных переходах в контратаку с мощным ударом.

В процессе тренировок в каратэ отрабатывается умение перехватывать инициативу, отвечая на атаку противника либо встречным ударом, либо блоком или уходом с линии атаки с обязательной последующей контратакой. При этом удар в каратэ наносится по кратчайшей траектории с максимальной быстротой, силой и концентрацией энергии в точке удара (кимэ).

Как уже отмечалось, цель каратэ – это оборона, а не нападение. Поэтому все действия в каратэ начинаются с защиты. Но в этом скрывается и сущность каратэ, так как оборона здесь не пассивная и сразу же после защиты, основанной на мгновенной реакции, следует немедленная контратака. Патриарх современного каратэ Фунакоши Гитин провозгласил основополагающий принцип каратэ: «Каратэ ни сэн тэ наси», или «атака в каратэ не имеет преимущества». Более широкое толкование означает: «каратэ не есть оружие агрессии». Однако следует заметить, что фраза «каратэ ни сэн тэ наси» имеет продолжение: «каратэ ва сэн тэ нари». Тогда в целом это звучит так: «В каратэ не нападают первым, в каратэ бьют первым». Это отвечает на вопрос о пресечении агрессии, и нужно ли дожидаться первого удара со стороны противника? Проще говоря, если противник явно решил напасть, то нужно первым нанести удар. Поэтому в каратэ учат не только самозащите, но и наиболее эффективному поражению слабых точек человеческого тела.

Таким образом, *каратэ – это боевое искусство, рационально использующее для самозащиты все, что доступно человеческому телу, а также некоторые виды оружия.* Применение техники каратэ должно обеспечить максимальную эффективность на различной дистанции и в различных ситуациях: стоя, сидя, лежа, при нападении спереди, сзади или сбоку, с оружием, без оружия, с одним или с несколькими противниками.

Правильное использование техники каратэ предполагает соблюдение ряда принципов, таких как **кимэ** (концентрация энергии в момент нанесения удара или постановки блока), **дзёсин** (непоколебимый дух), **хара**



(соединение внутренней энергии с силой мышц тела), *даци* (правильный выбор позиции) и других. Все это постигается путем длительных и упорных тренировок, как в ката (формальных упражнениях), так и в кумитэ (поединках). При этом в зависимости от стиля и школы каратэ, ката и кумитэ либо бывают сбалансированы, либо делается уклон в сторону одной из этих составляющих.

Понятие *стиля* в боевых искусствах относится к характеристике приемов, техники, а понятие *школы* – к целям и методам их реализации. В принципе, в границах какого-либо стиля могут существовать различные школы, а в пределах одной школы могут сосуществовать и развиваться многие стили. Однако на практике отдельный стиль становится, как правило, традицией данной школы и как бы характерной ее особенностью.

В настоящее время известно несколько сотен стилей каратэ. И уже много лет идут бесконечные споры о преимуществах и недостатках того или иного стиля.

Дробление основ каратэ началось еще со времен его зарождения.

Дело в том, что каратэ занимались разные люди, и каждый, кто достиг определенной степени совершенства, привносил что-то новое, свое в боевое искусство. Причина этого заложена в природе человека: одно и то же дело разные люди делают по-разному, приспособивая его под свои физические данные, свой характер, культуру, менталитет. Поэтому вполне закономерным было появление вначале вариаций, а затем и направлений в боевых искусствах. Так возникли, например, «мягкий» и «жесткий» варианты ведения поединка, техника боя, основанная на использовании энергии нападающего и защищающего, и т. п.

Разные школы (стили) каратэ создавались людьми конкретного психофизического типа, конкретных способностей и личного опыта. Поэтому одни школы были более универсальны, другие – менее. Одни школы делали акцент на физическую силу и натиск, а другие – на скорость и ловкость и т. д. На протяжении веков шло создание новых стилей и школ каратэ, каждая из которых заявляла свои претензии на исключительность и абсолютную истинность.

Уже в наши дни предпринимались попытки объединить некоторые школы каратэ, взяв из них наиболее ценное, смешивая элементы различных стилей. Эта тенденция стала возможной благодаря рассекречиванию техники и методик тренировок различных школ, объединению их в национальные и международные союзы, проведению соревнований по единым правилам, развитию информационной сети по обмену опытом, в том числе и по сети Интернет. Однако этому объединению все еще мешает

яркая индивидуальность выдающихся мастеров каратэ, жесткая конкуренция при наборе учеников, невозможность создания универсального, на все случаи жизни, стиля, одинаково подходящего различным по полу, антропологическим данным, характеру, темпераменту людям.

Вообще же каратэ как боевое искусство развивается естественным путем, являясь действенным средством физического и духовного совершенствования для миллионов людей, занимающихся им, и жизненным путем лишь для некоторых из этих миллионов. Каждый находит в каратэ то, что ищет, приспособив себя под каратэ и каратэ под себя.

В целом можно сказать, что *каратэ – это замечательная военизированная физкультура, увлекательный вид спорта и наиболее грозный метод самообороны.*

## Глава 2

# История каратэ

*Когда родилось каратэ, не знает никто. И вряд ли это когда-нибудь станет известно.*

*Гитин Фунакоши*

Литература по истории каратэ очень бедна. О происхождении каратэ известно только из легенд. Так, по одной из таких легенд, создателем каратэ считается 28-й патриарх буддизма Бодхидхарма<sup>[1]</sup>.



**Рис. 5.** Бодхидхарма

Бодхихарма в 520 г. н. э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь (рис. 6), расположенный на склоне лесистой горы Шаоши (Хэнань) в нескольких десятках километров от города Чжэнчжоу. Этот монастырь и стал центром его учения о Будде, а заодно и центром умственного и физического воспитания последователей этого учения.



**Рис. 6.** Монастырь Шаолинь

Будда (рис. 7), урожденный принц Гаутама (623–543 гг. до н. э.), выросший, как и подобает его положению, в роскоши, получивший соответствующее принцу образование и воспитание, в 29 лет отказался от всех земных радостей и, облачась в желтое одеяние аскета, отправился в скитание в поисках Истины и покоя. В течение шести лет, накладывая на себя одну епитимью за другой, изнуряя физическими упражнениями, проходя через многочисленные посты, он преодолел поистине сверхчеловеческие испытания. И однажды утром, погруженный в медитацию, Гаутама постиг внутреннюю сущность всех предметов и явлений, достиг состояния просветления (Будды).



**Рис. 7.** Будда

Он не был рожден Буддой, Буддой он стал, приложив все свои силы— физические, духовные, ментальные. Именно эти три столпа возвели человека простого, но с непростой силой воли, до полного просветления сознания. В течение 45 лет, вплоть до своей кончины, Будда собственным примером проповедовал истину своего учения. В дальнейшем его идею понесли в мир его ученики и последователи, один из которых, вышеупомнутый индийский миссионер Бодхидхарма, в поисках приверженцев попал в провинцию Хэнань, где на горе Шаоши стоял монастырь Шаолинь – монастырь «Молодого Леса».

В монастыре Шаолинь Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость и внес эти методы физических тренировок в качестве составной части своей религии. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата». Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь. Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными

приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в XII в., когда самурайские дружины Тайра, разбитые в сражении при Данноура (совр. Симоносэки) войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, многие переправились на Окинаву (рис. 8) – крупнейший остров архипелага Рюкю, площадью около 1254 квадратных километров, лежащий в 500 километрах от острова Кюсю, в 600 километрах от Тайваня и в 800 километрах от южно-китайского побережья, и там познакомили местных жителей со своим боевым искусством.



Рис. 8. Окинава

В 1392 г. в Наху, столицу острова, прибыла специальная миссия из 36 китайских колонистов (так называемые «36 принявших подданство»), имевших задание распространять среди местного населения начала знаний по мореплаванию, книгопечатанию и различным ремеслам. С 1392 г. китайская колония обосновалась в Кумэмуре, пригороде Нахи, а затем аналогичные поселения появились в городах Сюри и Томари. Именно от китайских колонистов, согласно одной из версий, и стали просачиваться сведения о кэмпо (боевых искусствах Китая) среди местного населения.

Существует и другая точка зрения, согласно которой каратэ не было перенято на Окинаве из китайского кулачного искусства, а зародилось и развивалось на Окинаве. Но вот что пишет по поводу таких утверждений Найто Такэнобу, автор книги «Введение в каратэ-до»: «Кое-кто считает, что каратэ – исконно окинавское воинское искусство, к которому китайское кэмпо очень немного прибавило. Конечно, с тех пор как на Окинаве поселились люди, легко себе представить, что там существовали какие-то виды рукопашного боя. Их в известном смысле тоже можно считать предками современного каратэ, но с такой версией древнего происхождения трудно согласиться. Уже то, что большинство терминов современного каратэ происходят от старокитайских, свидетельствует: определять каратэ как исконно окинавское будзюцу – явное преувеличение» [Горевалов И. И., 1994, с. 452].

По мнению Хошу Икеда, основателя стиля Дзёсинмон-Шорин-рю, окинавское каратэ также заимствовано у китайского кулачного боя. Вот что утверждает он в своей книге «Сущность каратэ-до древности и наших дней»: «...во-первых, у каждого народа существует та или иная доморощенная бойцовская техника. Но подобное явление древней Окинавы было бы необоснованным возводить в истоки каратэ, так как период, когда возникла социальная необходимость в боевой технике, должен быть рассматриваем как много более поздний. Во-вторых, среди названий ката (модели последовательности движений) в каратэ много китайщины, в то время как нарицательные окинавские названия ограничиваются названием приемов владения оружием из систем кобудо (старинные боевые искусства). В-третьих, среди ката, передаваемых в настоящее время от учителя к ученику, есть „ката Ваншу“. Вансю (Ван Цзи) был в качестве посланца за ленной данью в 1683 г. на Рюкю. Опять же, был такой Куусянку (Гун Сянцзюнь) в 1756 г. на наших островах и существует „ката Кушанку“...Из разрозненных записок вытекает то, что Куусянку приехал на Рюкю, привезя с собой из Китая последователей и учеников мастерства бойцовой техники, содержание которой всех изумило.

Думаю, что если бы в это время существовала рюкюская „тэ“, не было бы повода особенно прокламировать бойцовскую технику, как не было бы и такого удивления масс» [Икеда Хошу, 1978]<sup>[2]</sup>.

Одним из факторов развития окинавского каратэ явились проводившиеся на острове политические курсы на запрещение оружия. Первый запрет на оружие датируется 1429 г., когда король Сё Хаси объединил под своей эгидой три области Окинавы, именовавшиеся Хокусан (Северная гора), Нан-дзан (Южная гора) и Тю-дзан (Срединная гора), и, желая пресечь попытки мятежа и укрепить централизованную власть, ввел запрет на ношение оружия для всех, кроме королевской дружины и высших феодалов. Народ оказался беззащитен перед произволом чиновников и солдат, а также разбойничьих шаек, скрывавшихся в лесистых горах острова, что, по мнению некоторых аналитиков, вынудило многих крестьян искать спасения в боевых искусствах.

В интересах усиления централизованной власти была устроена и охота за мечами местных правителей при короле Се Сине (1477–1536). Мастер Хигаонна Морио в своих трудах по истории каратэ пишет: «После того как король Се Син отнял у всех жителей острова права на ношение оружия, были созданы два стиля рукопашного боя. Один – в среде дворянства и назывался „тэ“, другой развивался среди простого народа и назывался „рюкю кобудзюцу“. Занимались им рыбаки, крестьяне, ремесленники, и отличался этот стиль использованием в качестве оружия простых инструментов, характерных для крестьянского труда. Тренировки энтузиастов, изучавших эти виды боевого искусства, проводились, как правило, ночью и тайно».

После того как в 1609 г. Окинава была захвачена властителем южно-японского княжества Сацума, Симадзу Иэхиса и стала частью Японской империи, запрещение оружия было введено для контроля над мятежами населения Окинавы против новой власти, которые возникали из-за грабительских налогов и поборов оккупантов. До массового восстания дело не дошло, но отдельные столкновения с самураями возникали довольно часто.

В связи с этим существует версия о том, что население Окинавы стало объединяться в тайные общества и создавать союзы самообороны, в которых изучались приемы борьбы голыми руками и с хозяйственными инструментами вместо «настоящего» оружия. Так, еще с начала XVII в. известно имя непобедимого бойца Яра из деревни Тятан, который столь упорно боролся с японцами, что стал своего рода национальным героем.



Сын деревенского старосты, он в возрасте 12 лет был отправлен в китайский портовый город Фучжоу (провинция Фуцзянь) учиться торговому делу. За время учения в течение 20 лет Яра, помимо торговли, досконально освоил искусство китайского кулачного боя цюань-шу и, вернувшись на Окинаву в родное селенье, открыл там школу боевых искусств, где обучал сородичей борьбе голыми руками.

Лишенные возможности на равных, то есть с оружием в руках, сопротивляться оккупантам, окинавские крестьяне и ремесленники сделали своим оружием ноги и руки, отрабатывая удары на специальных устройствах – макиварах и многократно повторяя специальные упражнения ката, позволяющие освоить технику рукопашного боя без помощи партнера.

Результатом такой работы было достижение высочайшего технического уровня и ошеломляющей силы ударов. Поскольку в столкновениях с самураями окинавцам приходилось иметь дело с опытными воинами, шанс на победу был невелик, и его нужно было вырвать любой ценой. Остаться в живых можно было только, опередив противника и убив его одним ударом. Именно тогда и появился на свет лозунг: «Иккэн хиссацу» – «Одним ударом наповал». Благодаря упорной тренировке окинавцы научились голыми руками крушить панцири и шлемы самураев и, не имея копий и мечей, кончиками пальцев протыкать тела своих врагов.

Наряду с этим появилось боевое искусство, в основе которого была заложена техника владения разного рода оружием. В качестве оружия использовались орудия крестьянского или рыбацкого труда: шест (бо) применялся для проводки лодок в мангровых зарослях; трезубец (сай) – для разрыхления почвы при посадке риса; нунчаку (малый цеп) применялся для вымолота риса; весло (эку) использовалось как для гребли, так и в качестве руля; с помощью тонфа (мельничных жерновов) производился вымолот муки; серп (кама) в зависимости от длины был орудием для сбора плодов папайи или риса; рукоятки (текко) использовались для облегчения управления лошадью, запряженной в повозку; щит (тинбе) изначально был корзиной для переноски овощей и защищал от солнца на полевых работах. Исходя из этого факта, многие авторы считают, что каратэ развивалось исключительно простыми людьми.

По мнению других авторов, развитию каратэ способствовали усилия высшей прослойки и военачальников самодержца Рюкю. «Допуская секретное обучение каратэ, мы отрицаем принадлежность его в первую очередь простолюдинам. Люди, принадлежавшие к воинскому сословию и

военному чиновничеству королевского дома, служили исключительно безопасности системы централизованного правления. Более того, это время ни в классовом смысле, ни по уровню менталитета не было эпохой повсеместного каратэ до такой степени, что оно было преподаваемо простому народу», – пишет в своей книге «Сущность каратэ-до древности и наших дней» основатель стиля Дзёсинмон-Шорин-рю Хошу Икеда [Икеда Хошу, 1978].

Как бы то ни было, но несколько десятилетий подготовка мастеров боевых искусств на Окинаве протекала в обстановке строжайшей секретности. От того времени не осталось ни имен наставников, ни названий школ. Первые относительно подробные сведения об окинавском каратэ-до появились лишь в середине XVIII в.

Известно, что в середине XVIII в. Сакугава (1733–1815), проживший несколько лет в Китае и занимавшийся там шаолиньским цюань-шу, а также бо-дзюцу, вернулся на родину и основал в городе Сюри частную школу Каратэ-до Сакугава. То был первый случай употребления в названии школы слова «каратэ».

Создание самого первого стиля каратэ связано с именем Мацумура Сокон (1792–1896) по прозвищу Мухениде. Как правительственный чиновник, он в 1830 г. был командирован в Китай со специальным заданием усовершенствовать свои знания в воинских искусствах. После долгого обучения у мастеров Шаолиня Мацумура Сокон систематизировал свои знания, создав школу Шорин-рю (Шорин – японская транскрипция Шаолинь). Сам Мацумура был удостоен звания Верховного наставника воинских искусств острова Окинава. Он пропагандировал жесткое, силовое каратэ-до в классической старошаолиньской манере, обращая особое внимание на быстроту, резкость, силу и четкое знание базовой техники.

В конце XIX и начале XX вв. среди мастеров окинавского каратэ наиболее авторитетны были Хигаонна Канрё (1853–1915), Адзато «Анко» (1827–1906), Итошу Ясуцунэ (1830–1915) и Мотобу Тёки (1871–1944). Ученики этих мастеров и стали основоположниками наиболее известных школ японского каратэ, как стали называть окинавский вид боевого искусства в Японии.

Вообще до XX в. слово «каратэ» на Окинаве писалось двумя иероглифами: «кара», что буквально означает «Китай периода правления династии Тан», но иногда употребляется в расширительном смысле – для передачи понятия «Великий Китай», и «тэ» – «рука». Современный мастер искусства каратэ Фунакоши Гитин (1868–1957) изменил иероглифы так, что они стали означать «пустая рука». Сам мастер по этому поводу так

писал в своих «Наставлениях по каратэ» («Каратэ-до кёхан»): «По традиции и сам я в прошлом пользовался иероглифом кара («Китай»). Однако из-за того, что люди путают каратэ с китайским кэмпо, а также в силу того, что окинавские воинские искусства теперь могут считаться общепонскими, было бы неправильно и даже в некотором смысле унижительно продолжать использовать в названии каратэ иероглиф „Китай“. А потому, вопреки множеству протестов, мы отказались от старого иероглифа и заменили его на новый – „пустота“. Заодно тем же путем были исправлены названия многих комплексов формальных упражнений ката, связанных с именами китайских мастеров» [Gichin F., 1975].

Фунакоши Гитин был учеником Адзато «Анко» и Итошу Ясуцунэ, которые, в свою очередь, учились у небезызвестного Мацумура Сокона. Адзато и Итошу помогли Фунакоши пройти основательную школу поединка практически у всех известных мастеров каратэ, живших в то время на Окинаве.

Проанализировав различные методы ведения боя, исключив из них не очень убедительные и сохранив те, которые казались ему наиболее эффективными, Фунакоши Гитин создал собственный стиль. В 1922 г. Фунакоши Гитин, который был тогда профессором в учительском колледже на Окинаве, по приглашению Министерства образования выступил в Токио с лекциями и продемонстрировал приемы каратэ на выставке традиционных видов борьбы. Успех был необычайным, и Фунакоши провел остаток жизни, занимаясь обучением искусству каратэ по всей Японии.

Фунакоши Гитин, основатель современного каратэ, умер в 1957 г., оставив после себя тысячи последователей, которые разъехались по всему миру, создавая собственные школы и знакомя всех интересующихся с каратэ.

Говоря об истории развития каратэ, необходимо заметить, что до Второй мировой войны в Японии существовали четыре крупнейших стиля каратэ-до: Годзю-рю, Сито-рю, Шотокан и Вадо-рю. Впоследствии эти стили послужили основой для создания множества других школ и направлений. Например, в стиле Годзю-рю ученики Т. Мияги (создателя стиля) образовали Годзю-кай, Таишу-кай и Учи-кай. Ученики К. Мабунни (основателя стиля Сито-рю) создали Сито-кай, Сюко-кай, Санкю-кай, Итошу-кай, Кенкю-кай, Сэйсин-кай и другое. Направления в Шотокан: Шото-кай, Тидо-кай, Ниппон каратэ кёкай и др. В Вадо-рю – Вадо-кай и т. д.

После Второй мировой войны и последующих нескольких лет американской оккупации Японии в стране уже существовало около десятка постоянно соперничавших между собой ассоциаций каратэ-до. Накануне проведения в Токио Олимпийских игр в 1964 г. представители ряда ассоциаций предложили провести во время Игр показательные выступления в Центре боевых искусств – Будокане. Это помогло нескольким ассоциациям найти общий язык между собой и объединиться. Так в 1964 г. возникла Всеяпонская федерация каратэ-до – Дзен Нихон Каратэ-до Рэммэй, объединившая большинство стилей и школ. В составе этой федерации различные стилевые группы продолжали существовать автономно и проводить свои ежегодные стилевые чемпионаты страны. С конца 1950-х гг., когда сведения о каратэ-до достигли Америки, Европы и других континентов, появились миллионы его поклонников практически во всех странах мира. В большинстве этих стран были созданы национальные федерации. В 1968 г. была создана Всеевропейская федерация каратэ-до, а в 1969 г. – Международный союз организаций каратэ-до (WUKO), а также проведен первый чемпионат мира по каратэ-до.

В настоящее время в Америке базируются не менее четырех международных организаций каратэ, а в Японии – не менее шести, и каждая из них объединяет в своих рядах представителей как одного, так и нескольких стилей, большинство из которых появилось после Второй мировой войны, причем не только в Японии, но и в США, на Гавайях и в некоторых других странах.

## Глава 3

### Философия каратэ

*Небеса, земля и я – одного корня;  
все вещи и я – из одного источника.*

*Тодзан Осе, классик дзенской литературы*

Говоря о философии каратэ, следует заметить, что в ее основе лежит идея ненасилия. По этому поводу основатель стиля Дзэсинмон-Шорин-рю каратэ-до Хошу Икеда говорит так: «Вы не можете обучать каратэ как средству нанесения ущерба другому человеку, это нарушает гармонию Природы. Но вы можете учить каратэ как средству, позволяющему остановить того, кто хочет причинить вред вам или другим людям. Таким образом, вы восстанавливаете гармонию Природы».

Во многих клубах ученики, занимающиеся каратэ, дают клятву, в которой обязуются не применять полученных ими знаний, навыков и умений в корыстных целях или во вред другим людям. «Я обязуюсь поддерживать настоящий дух каратэ – никогда не использовать приемы, которые я изучил, против человека, кроме самообороны, защиты семьи или друзей, в случае особой опасности или нападения или в случае поддержки закона и порядка», – девиз английской ассоциации каратэ.

Следует заметить, что в некоторых школах каратэ, особенно восточных, изучение технических и тактических приемов переплетается с религиозным учением. Однако говорить о жесткой зависимости каратэ от религии не приходится. В этом плане можно привести слова известного японского мастера кэндо Миямото Мусаши: «Всякий должен уважать Бога и Будду, но не быть зависимым от них». Во всяком случае уважительное отношение к старшим, женщине, вообще к окружающему миру, вера в собственные возможности и другие нравственные религиозные установки могут и должны быть взяты на вооружение отечественными учителями каратэ.

Из религиозной практики были заимствованы широко используемые в каратэ концентрация внимания и медитация – два способа перестройки сознания, взаимно дополняющих и усиливающих друг друга.

Вся работа с сознанием, как в религиозной практике (например, в дзен-буддизме), так и в каратэ проводится с целью выведения психики на

естественный и спонтанный уровень восприятия мира и реагирования на него, а также для того, чтобы мобилизовать скрытые возможности человека, заложенные в его природе, но способные раскрываться только в определенных состояниях. Практика саморегуляции направлена на то, чтобы человек научился произвольно достигать состояния высшей мобилизации своих физических, энергетических и духовных сил и в случае необходимости мог воспроизводить это состояние. При этом **концентрация внимания** позволяет собрать воедино различные силы человека и направить их в заданную точку, обеспечивая тем самым эффективное приложение их в нужном месте в нужный момент. Совершенно очевидна необходимость этого умения в каратэ, техника которого предполагает способность к избирательной концентрации энергии, для обеспечения внутреннего содержания внешних силовых движений и приведения этой энергии и силы в заданном направлении по четко определенной траектории.

**Медитация** – это процесс и метод самовоздействия на сознательный, подсознательный и бессознательный уровни управления организмом в интересах совершенствования личностных свойств, таких как целенаправленность, способности, характер, темперамент. В состоянии медитации человек переключается с восприятия внешнего мира на восприятие внутреннего, что позволяет ему стать более открытым и чувствительным к внутренним силам, управляющим телом. Это определяет оздоровительный аспект медитации как способа профилактики психических напряжений и восстановительной деятельности организма в автоматическом режиме. В каратэ медитация нужна для того, чтобы научиться естественно и свободно действовать в любой экстремальной ситуации, мгновенно находить правильное решение в непредвиденных обстоятельствах, быстро и непредсказуемо для противника реагировать на его действия.

Фундаментом каратэ служат философские воззрения даосских мыслителей, которые, в противоположность греко-латинской, а позже христианской модели мира как Бытия, выдвигали идею Пустоты, или Небытия. Математическим символом этой идеи служил ноль, пространственным – круг, умозрительным – пустота. При этом если сумма и произведение всех вещей в мире равны нулю, то и каждая вещь в отдельности равна нулю, то есть мнима. Но если это так, то вся Вселенная равна человеку, а человек равен Вселенной и может иметь в себе весь ее потенциал, обладать всей ее мощью, если сумеет найти правильный способ получения, Путь (по-японски «до»). Поэтому все дело заключается в

поисках истинного Пути. А для этого необходимо овладеть разлитой в теле энергией (по-японски «ки»), научиться впитывать ее из космического океана и управлять ею. Кроме того, необходимо очистить «замутненный дух» (по-японски «син»), чтобы добиться состояния просветленности. Однако просветленный дух и очищенная энергия должны находиться в достойномместище. Поэтому следует всячески подготавливать свое тело, чтобы получить гармоничное Целое – слияние физического, морального и духовного.

Одним из способов достижения истинного Пути, по мнению даосских мудрецов, было осознание человеком Закона всеобщего соответствия всего, что есть во Вселенной, его адаптация к природе, обществу, стихиям. Вечное движение пяти стихий (дерева, огня, земли, металла, воды), их круговорот (дерево рождает огонь, огонь рождает землю, земля рождает металл, металл рождает воду, вода рождает дерево) – основа даосского учения о мироздании, в котором человеку, желающему постигнуть устои Вселенной, нужно следовать естественным путем, совершенствовать собственную нравственность в согласии с законами природы. При этом совсем не обязательно вести аскетический образ жизни, удаляться от мира с его опасностями и конфликтами. Побеждать следует, сообразуясь с природой, приспособляясь к ней, согласовывая свои действия с изменениями в окружающем мире. Гармония, невозмутимость духа, следование Пути определяют принцип духовного и физического развития личности, служат первоосновой физического и духовного совершенства.

В даосских творениях Мягкое и Слабое одолевает Твердое и Сильное: вода точит камень и сокрушает скалы; ива сбрасывает тяжелые пласты снега; и т. п. Совершенномудрые, в понимании даосов, – это те, кто «действуют мягко, а на деле – твердо; с помощью слабого оказываются сильными. Следуя смене превращений, овладевают искусством Одного и с помощью немногого управляют многим. Те, кого называют „сильными делами“, встречая изменения, откликаются на момент, устраняют несчастье, побеждают трудности. Нет такой силы, которую бы не одолели, нет такого врага, которого бы не осилили», – записано в «Хуайнань-цзы» [Долин А. А., Попов Г. В., 1995, с. 32].

На поле боя ловкость и увертливость одолевают грубую физическую силу. Мягкость и податливость обращают натиск врага против него же самого, используя его силу для его же уничтожения.

Согласно учению Будды, жизнь есть страдание, и человек, подчиняясь закону причинно-следственной связи всего сущего (кармы), обречен влачить свое земное существование смиренно и беспрекословно, так как он

всего лишь звено в извечной цепи перерождений. Однако человек может выйти из греховного жизненного круга (сансары) и погрузиться в блаженство покоя (нирваны). Для этого, по мнению некоторых буддийских сект, необходимы аскетизм и пассивное самосозерцание; другие же считали достаточным истовую молитву и поклонение святым, но были и такие (например, секта Дзен), которые призывали к укреплению тела и духа во имя высшей цели.

**Дзен** – это буддийский путь, ведущий к непосредственному восприятию действительности такой, какова она есть. Дзен отрицает все попытки рационализировать действительность, извлечь смысл из нее, облечь в философскую форму, а человеческое желание охватить ее интеллектуально сравнивает с восприятием отражения луны на поверхности реки, которое постоянно движется, хотя сама луна всегда спокойна.

В философском плане Дзен отрицает различия между жизнью и смертью, бытием и небытием, а аскетическая направленность дзен прекрасно сочетается с воинственностью. Отрицает дзен и Бога, требующего послушания и распределяющего души смертных между раем и адом. Формируя целостную и целеустремленную личность, дзен призывает полагаться в жизни только на себя и черпать силы из гармонического слияния с природой. Не навязывать природе свои желания, но мгновенно откликаться на ее зов – такова высшая мудрость дзен. «Все на свете требует спонтанности в исполнении и не должно делаться предумышленно. То, что обдумывается заранее, не соответствует реальности. Нет в мире ничего такого, к чему Пустота не могла бы приспособиться, – не важно, длинное оно или короткое, квадратное или круглое. Только дух, проникнутый Пустотой, может совладать с любым препятствием», – писал дзенский патриарх Такуан (1573–1645) [Долин А. А., Попов Г. В., 1995, с. 232–233]. Доктрина дзен направлена на прорыв сквозь путы страстей, беспочвенных мечтаний, желаний, страха и гнева. Участвуя в бесконечном цикле метаморфоз, человек должен сам конструировать свою судьбу, всемерно развивать заложенные в нем способности: наращивать силу, углублять мудрость, культивировать мужество и любовь к ближнему.

Центральная идея в дзенском образе жизни – достичь Прозрения (сатори), что означает пережить состояние единения со всем миром, с природой, то состояние сознания, из которого проистекают все добрые действия. Сдерживающие отрицательные начала личности преодолеваются и проявляется все лучшее, что заложено в человеке. Для того, кто испытал этот переворот, жизнь становится удивительным чудом. У человека, по



образному выражению дзенских мастеров, открывался «третий глаз», и он начинал видеть действительность как бы со стороны за счет обостренной восприимчивости всех пяти чувств.

Дзенский метод достижения сатори идет по четырем направлениям: дзадзен (сидячая медитация), коаны (алогичные диалоги и высказывания), сандзен (приватные беседы с учителем) и физическая подготовка, куда входит овладение боевыми искусствами.

Среди многих людей, занимающихся и не занимающихся каратэ, дзен вызывает много споров и сомнений, а именно вопрос: что такое дзен? Лучше всего, на наш взгляд, на вопрос о том, чем, собственно говоря, является дзен, ответил основатель стиля Кёкусинкай Масутацу Ояма в своей книге «Философия каратэ»: «Дзен – это каратэ, каратэ – это Дзен. Когда спрашивающие возражают, что Дзен трудно понять и что Дзен доступен только людям Востока, я говорю, что это неверно. Дзен везде и в каждом. Когда мне задают вопрос: „Каким образом?“ Я отвечаю: „Обучитесь нескольким приемам каратэ с чистой душой, искренним намерением и общей духовной собранностью. Если вы сделаете это, противник перестанет существовать для вас, не будет больше врагов или союзников, победа или поражение перестанут иметь значение. Вы достигнете успеха при переходе в состояние Дзен. В дальнейшем, по мере того как разум будет проясняться и вы будете находиться в состоянии духовной собранности и определенности в том, что вы делаете, вы сможете пребывать в состоянии Дзен, когда едите, разговариваете с друзьями, пишите, работаете или практически занимаетесь тем или иным видом деятельности. Вот что я имею в виду под мировоззрением Дзен и духом каратэ. Философы и священники делают величайшую ошибку, отстаивая мысль о том, что Дзен является чем-то неясным и труднодоступным в обучении для всех, кроме посвященных. Дзен существует вокруг нас и внутри нас. Его истинное величие состоит в его доступности, Дзен – это полное единство тела, намерений и души. Единство такого рода является единственным путем к человеческому совершенству и гармонии с человечеством. Это и есть Дзен“» [Ояма М., 2000].

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, можно констатировать, что *философия каратэ – это философия ненасилия, берущая все ценное и полезное из существующих религий и направленная на развитие человека как владеющей собой и творческой личности.*

## Глава 4

# Школы и стили каратэ (техника, тактика и методики обучения)

*Нет хороших и плохих стилей, нет хороших и плохих приемов, есть хорошие и плохие исполнители!*

*Девиз подлинных мастеров каратэ*

Общее число школ и стилей каратэ сегодня не знает никто. То ли их несколько сотен, то ли тысячи. В старину каратэ держали в тайне от чужаков. Пришлым о его стиле и возможностях не говорили. В современное время появилось много доморощенных «сэнсэев», которые проповедуют собственные стили, известные только им самим и якобы идущие от боевых искусств китайско-окинавского происхождения, а на самом деле ничего общего с ними и вообще с каратэ не имеющие.

По этому поводу патриарх современного каратэ Ф. Гитин в свое время высказался так: «Меня часто спрашивают: „Сколько существует стилей (разновидностей) каратэ?“ Вопрос, на первый взгляд, простой. Но ответить на него сложно. Дело в том, что каратэ очень индивидуальный вид борьбы или спорта. Можно даже сказать, что у каждого каратэки свое каратэ. Существует несколько субъективных причин, определяющих появление многочисленных стилей каратэ. Взять, к примеру, такое обстоятельство. Человек не может верно выполнить какие-то движения ката, у него не получается тот или иной прием. В результате ката выполняется так, как может именно этот человек в силу своих физических данных. Недостаток прилежания – тоже причина: ученик заучивает ката неверно, хотя мог бы отработать его лучше. Бывает, люди подолгу не тренируются и забывают традиционные ката, пробуют выполнить их, а у них выходят совсем другие движения. Случаются и личные ошибки тренеров, и идеосинкрзия на определенные движения в ката. Все бывает. Да, есть много причин, по которым то или иное ката видоизменяется. Но утверждать, что это ведет к появлению разных стилей, в строгом смысле слова неверно и даже недостойно.

Есть люди, и таких немало, кто пытается смешать малые навыки джиу-джитсу со столь же малыми навыками каратэ. В результате они

проделывают нечто странное, не стоящее ни того, ни другого названия. Есть и такие, кто выдает свои доморощенные выдумки за некий особый стиль каратэ или особый стиль кэнпо. Будет жалко и стыдно, если их воспримут всерьез.

Слишком много развелось «мастеров каратэ», которых никто, кроме них самих, таковыми не считает. Бывает, является ко мне в додзё подобный господин и представляется: «Я лучший ученик Сэнся Имярек». Как правило, «лучший ученик» ничего, кроме амбиций, не имеет, у него нет даже посредственных навыков боевого мастерства. И чаще всего этих «мастеров» стоит пожалеть: они попросту обладают очень слабыми способностями. Можно только удивляться, как такой примитивный человек находит слова для саморекламы. И если таковые принимать всерьез, тогда количество стилей каратэ безгранично.

Несколько лет назад мы с учениками отправились в Бутоку-дэн в Киото на показательные выступления школ боевых искусств. Каратэ числилось в программе в разделе «Дзюдо». Я любопытствовал, кто еще примет участие в фестивале. И что я увидел? В программе были перечислены школы каратэ, о которых я в жизни не слышал. Когда дело дошло до выступлений, я вообще чуть было не потерял дар речи: ИХ каратэ было совсем НЕ каратэ. Я пришел в себя. Испытывая стыд и смущение, решил извиниться перед публикой. Ведь они только что принимали за каратэ то, что я, посвятивший этому искусству жизнь, не узнал и не мог считать таковым. И когда меня спрашивают, сколько стилей у каратэ, что я по-вашему должен отвечать? Перечислять это неизвестно что? Так врать непростительно» [Gichin F., 1975].

Тем не менее, как уже отмечалось, во всем мире в настоящее время существует, по меньшей мере, несколько сотен школ и стилей каратэ. Ниже в алфавитном порядке приведем краткую характеристику некоторых из них (более подробная информация об этих школах и стилях каратэ дана в главе 27 раздела IV).

**Американское кэнпо-каратэ Паркера** – стиль каратэ, созданный американцем гавайского происхождения (праправнуком гавайского короля Камехамеха Первого, правившего на Гавайях в начале XIX в.) Эдмундом Кеалоха Паркером (1931–1990), основу которого составили 150 приемов базовой техники из японского дзю-дзюцу, окинавского кэнпо, гавайских (полинезийских) методов боя, а также уличной техники драки.

**Ашихара-каратэ** – новейший контактный стиль, основанный в 1980 г. японским мастером Хайдеэюки Ашихара (1944–1995), синтезирующий в себе каратэ, бокс, айкидо.

**Вадо-рю** – «Школа мирного пути», стиль японского каратэ, основанный в 1939 г. мастером Оцука Хиронори (1892–1982), который постулировал сообразительность, ловкость, быстроту, точность ударов, так называемый принцип «мягкого» контакта с противником – вместо «стального» блока или силового удара внезапный уход с линии атаки с нарушением равновесия противника и броском; при этом удары в броске выполнялись толчком или с одновременной подсечкой.

**Годзю-рю** – школа жесткого и мягкого, стиль окинавского каратэ, основанный в 20-е гг. XX в. японским мастером Мияги Годзюном (1888–1953), отличительной особенностью которого является близкая дистанция ведения боя, когда с противником не входят в длительный обмен ударами, а стараются на первых движениях войти в ближний бой, повалить и в неудобном для противника положении сделать болевой, удушающий прием или добивающий удар по жизненно важным центрам.

**Госоку-рю** – «Школа быстроты и силы», жесткий и быстрый стиль, сочетающий в себе технику стилей Шотокан и Годзю-рю. Его создал американец японского происхождения Кубота Такаюки, получивший известность изобретением «куботана» – ладонной палочки, служащей одновременно брелоком для связки ключей. Акцент в Госоку-рю ставится на практическое применение изученной техники и спарринги (бои).

**Дзёсинмон-Шорин-рю** – «Врата непоколебимого духа», один из «новых» стилей каратэ, основанный в конце 1960-х гг. японским мастером Хошу Икеда (1942 г. р.), в котором учат владеть не только телом и оружием, но в первую очередь духом. Стиль включает в себя технику и методику традиционного каратэ (общий и специальный разделы), технику и методику кобудо (техника с использованием оружия, основанная на искусстве применения традиционных окинавских видов оружия – бо, дзё, нунчаку и т. п.) и разновидность мануальной терапии (сэйтайдо).

**Дзюкэндо** – «Путь мягкого кулака», создателем которого является Гун Циньзак, более известный под японским псевдонимом Кинрю (Золотой дракон), который соединил технику нескольких стилей ушу с различными японскими методами.

**Дошинкан** – также один из «новых» стилей каратэ, который основал в 1966 г. японский мастер Ичикава Исао. В основе обучения этой школы, наряду с духовным и моральным воспитанием, поставлены базовые формы упражнений – ката.

**Иссин-рю** – «Школа одинокого сердца», смешанный стиль окинавского каратэ, объединяющий элементы стилей Сёрин-рю и Годзю-рю. Создан мастером Симабуку Тацуо (1906–1975) в 1956 г. Особенностью

стиля является простота технических действий: стойки естественные, удары короткие, перемещения быстрые.

**Кёкусинкай** – «Школа Абсолютной Истины», широко распространенный в мире стиль каратэ, созданный в 1957 г. японским мастером корейского происхождения Масутацу Оямой; используется техника рукопашного боя руками и ногами, включая удары ногами по ногам, но с запрещением ударов руками в голову.

**Кодзё-рю** – стиль окинавского каратэ, созданный семьей Кодзё, суть которого выражена в словах одного из представителей этой семьи Кодзё Кафу: «Каратэ – это искусство реального боя. Оно не сводится только к ударам кулаками и ногами. Защищающийся должен быть способен, кроме этого, схватить, бросить, вывихнуть конечность, задушить».

**Косики-каратэ** – спортивный вариант стиля Сёриндзи-рю Кэнкокан, возникшего несколько столетий назад как сплав традиционных боевых систем, практиковавшихся на острове Окинава, и систем монастыря Шаолинь. Современную интерпретацию Косики-каратэ дал Кайсо Кори Хисатака (1907–1988). Одним из самых ярких учеников Кайсо Кори Хисатака является его сын Масаюки Кукан Хисатака (1940 г. р.), который сменил отца на посту верховного учителя в Сёриндзи-рю Кэнкокан каратэ-до. Масаюки Хисатака основал Всемирную федерацию Косики-каратэ, в рамках которой представители различных стилей боевых искусств могут соревноваться, используя специальное защитное снаряжение. Главная особенность косики-каратэ заключается в обязательном защитном снаряжении, удобном и надежном, изготовленном на основе новейших технологий.

**Кудо** – стиль, в котором его создатель Адзума Такаши объединил приемы каратэ, борьбы и бокса. В нем разрешены любые удары руками, ногами, в том числе – локтями и коленями, в любую часть тела, кроме спины и затылка. Четко разработанные правила и строгое их соблюдение судьями на соревнованиях, а также особый настрой бойцов позволяют почти полностью избежать травматизма. К тому же бойцы используют защитную экипировку. Лицо и наиболее уязвимые зоны головы прикрывает специально разработанный в Японии шлем *superface* с пластиковым забралом.

**Мотобу-рю кэнпо-каратэ** – окинавский стиль, созданный японским мастером Мотобу Тёки (1871–1944); отличается более высокими, чем в других окинавских стилях, стойками, стремлением к бою на ближней дистанции, сочетанием жестких яростных атак с мягкими отводящими блоками и грациозными перемещениями.

**Окинава-кэмпо-каратэ** – стиль, созданный в 1953 г. японским мастером Накамура Сигэру (1893–1969); отличительной особенностью является практика кумитэ в протекторах (в перчатках и с упругим нагрудником) и отработка быстроты и ловкости в сочетании с силой.

**Оперативное каратэ** – направление в системе современного каратэ и рукопашного боя, созданное в 1970-х гг. на Кубе. Имеет прикладную направленность, проверенную опытом и практикой. В основу оперативного каратэ положены опыт классического японского каратэ, а также его традиционных японских и окинавских стилей, практический опыт боевого самбо и армейского рукопашного боя и многих других боевых искусств.

**Рюэй-рю** – стиль окинавского каратэ, созданный Накаима Кэнко (1911–1989), где равное внимание уделяется как работе с традиционным окинавским оружием, так и бою голыми руками, причем в бою с голыми руками важное место занимает спарринг с реальными ударами.

**Сёриндзи-кэнпо** – «Кулачный бой монастыря Шаолинь», система самозащиты, духовного совершенствования и физического воспитания, которую создал в 1947 г. мастер Накано Мичиоми (1911–1980), более известный под псевдонимом Со Досин. Эта система включает в себя изучение законов природы и общества, физиологии и психологии, восточной философии и медицины, стратегии и тактики поединка, развитие биоэнергетических возможностей организма, выработку умения сознательно управлять циркуляцией энергии, направлять ее в любую точку тела и в окружающее пространство, а также совершенствование тела. При этом совершенствование тела осуществляется тремя способами: твердым (гохо) – включает в себя различные защитные действия, такие как уходы, уклоны, нырки, прыжки, блоки и контрудары в ответ на атаки противника; мягким (дзохо) – включает броски и болевые удержания, освобождение от захватов и контрзахваты, удушения и т. д.; саморегуляцией (сэйхо) – объединяет практику сидячей и динамической медитации, релаксации, точечный массаж и самомассаж, приемы мгновенного приведения себя в состояние наивысшей боевой готовности, приемы реанимации и восстановления путем воздействия на энергетические каналы и центры человеческого организма.

**Сёриндзи-рю Кэнкокан** – стиль каратэ, основанный в 1946 г. мастером Кори Хисатаки (1907–1988). Особенности стиля с точки зрения техники являются практика ударов кулаком в вертикальном положении и акцент на работе ног с использованием пятки в качестве основного оружия. В обязательную программу входит также борьба против партнера с оружием. Тренировочные занятия на «продвинутой» стадии обучения проводятся в

протекторах и защитных шлемах.

**Синдо-рю** – «Школа Истинного Пути», один из стилей окинавского каратэ, принадлежащий к семейной традиции Ханаширо, важнейшими принципами которого являются принцип «одним ударом – наповал» и принцип «хладнокровной решимости идти в бою до конца», а главными компонентами тренинга – практика ката, работы на снарядах и кумитэ.

**Сито-рю** – «Школа Итошу и Хигаонны», стиль «гимнастического» каратэ, созданный в начале 30-х гг. XX в. в Осака мастером Мабуни Кенва (1889–1952); не отрицая важности кумитэ и тамэшивари, основное внимание здесь все же отведено ката, что, подобно стилю Шотокан, превращает занятия в разновидность военизированной гимнастики.

**Сэньэ** – «Дело всей жизни», школа каратэ, которая возникла в СССР в начале 1970-х гг. на базе корейского стиля «квон-тху» (букв. «кулачный бой») и представляет собой смешение корейских, японских и советских элементов рукопашного боя.

**Уэти-рю** – стиль окинавского каратэ, основателем которого является мастер Уэти Камбун (1877–1948). Особенностью стиля является то, что поединки проводят в жестком контакте по всему телу и без протекторов. При этом допускаются подсечки, подножки, болевые приемы. Бой продолжается, даже если один из соперников сбит на землю. Основная идея – спортивная схватка должна как можно больше походить на реальный бой.

**Фудокан** – стиль каратэ, созданный в 1980 г. югославским мастером Илей Йоргой. Йорга создал Фудокан из-за неудовлетворенности условным характером бесконтактных поединков. Йорга подчеркивает, что Фудокан – это традиционное каратэ, в котором кихон, ката и кумитэ играют одинаково важную роль. В поединках выше всего ценится победа одним решающим ударом (в соответствии со старинным принципом «иккэн хиссацу – одним ударом наповал»).

**Шотокан-рю** – широко известный во всем мире стиль японского каратэ, созданный в 30-е гг. XX в. мастером Фунакоши Гитином и его сыном Йошитакой; суть заключается в превращении каратэ из искусства жестокого рукопашного боя в средство физического и духовного воспитания молодежи, поддержания оптимальной «формы» людей зрелого и пожилого возраста, то есть превращении искусства боя в военизированную гимнастику.

В настоящее время каратэ представляет собой довольно широкий и разнообразный спектр школ и стилей. При явном единстве базовой техники, различия школ и стилей каратэ сводятся к характеру исходных

стойки, постановке того или иного удара, степени использования бедер при ударе и уходе, способу маневрирования, числу прыжков и звучанию боевого клича (киай). Различия существуют также в объеме и сложности экзаменационных программ, жесткости экзаменационных требований. Кроме того, некоторые школы и стили, отстаивающие ценность спортивного каратэ, пропагандируют бесконтактный спарринг, спарринг с ограниченным контактом или спарринг в защитном снаряжении.

Тактика различных школ и стилей каратэ в основе своей едина и сводится к применению комбинаций ударов и блоков в сочетании с подсечками и бросками. Для бросков чаще всего используются болевой захват руки в запястье или локте, задняя подножка с фронтальным ударом, перебрасывание через колено с приседанием и т. п. Кроме того, в некоторых школах каратэ прибегают к подхватыванию обеими руками за щиколотки противника в нырке, броску с обхватом бедер после серии подготовительных ударов и даже броску через бедро с подворотом, характерному для дзюдо.

Методика обучения в различных школах каратэ по сути дела также одна и та же. Первый этап – постановка базовой техники (кихон), закладка основ правильных движений: ударов, блоков, стойки, переходов, маневрирования. На этом же этапе закладываются основы духовной и морально-волевой подготовки учеников. Второй этап – разучивание комбинаций (рэндзоку-ваза) из нескольких элементарных приемов с завершающим ударом или броском и овладение комплексами формальных упражнений (ката). На этом этапе предполагается активный духовный рост, способствующий достижению совершенства. Третий этап – участие занимающихся в свободных поединках, происходит выработка их индивидуального почерка и оттачивание мастерства. Важное место на этом этапе занимает психологическая подготовка. Четвертый этап – совершенствование в военно-прикладных аспектах и в духовной сфере. Начиная с этого этапа для большинства занимающихся каратэ уже является основной профессией, смыслом всей жизни, а сами они становятся носителями духовной мудрости и мастерства каратэ.



## Глава 5

### Ошибки относительно каратэ

*Есть вещи, которые нам понятны сразу же. Есть вещи, которых мы не понимаем, но можем понять. Кроме того, есть вещи, которых мы не можем понять, как бы мы ни старались.*

*Из «Книги Самурая»*

Прежде всего ошибка связана с самим названием каратэ как искусства безоружного поединка (каратэ-до – путь пустой руки). Во-первых, как уже отмечалось, практически все школы и стили каратэ практикуют работу с традиционным оружием. Во-вторых, что тоже отмечалось, сам термин «каратэ» в нынешнем написании появился лишь в начале XX в., а до этого в слове «каратэ» (*тодэ*) был другой иероглиф, обозначающий Китай периода династии Тан. В-третьих, термин «пустота» относится скорее не к оружию в руках, а к незамутненному сознанию мастера.

До сих пор во всем мире не стихают ожесточенные споры относительно пользы и вреда от занятий каратэ. И где бы эти споры ни происходили, всегда выявляются две противоположные точки зрения.

Противники каратэ считают, что каратэ вредно и опасно, как для тех, кто его практикует, поскольку приводит к различным физическим и моральным травмам, гипертрофирует психику занимающихся, пробуждая в них звериные инстинкты, так и для окружающих людей, которые могут подвергнуться нападению со стороны преступников, вооруженных приемами каратэ.

Защитники каратэ утверждают, что в нем много красивого, динамичного и изящного, что занятия каратэ улучшают здоровье, укрепляют физически и психически, способствуют гармоническому развитию, воспитывают ценные моральные и волевые качества, учат уважению к старшим, бережному отношению к окружающему миру. По их мнению, каратэ способно перевоспитать человека, – любой человек, даже из числа преступных элементов, если начинает изучать каратэ, то очень скоро меняет свои взгляды на жизнь, становясь на позиции добра и справедливости.

И, как всегда, истина, по всей вероятности, лежит где-то посередине.

Да, конечно, в каратэ бывают травмы, но по их количеству и тяжести каратэ стоит далеко от таких видов спорта, как футбол, хоккей, регби и других, в которых практикуются и удары (клюшкой по лицу, коленями по голове, бутсами по ногам и т. д.), и броски, и болевые захваты, которые по травматизму занимают лидирующее положение в мире спорта.

Да, некоторые тренеры настраивают своих учеников на то, чтобы они крушили своих соперников, забивали их, добывали победу любой ценой. Например, один из лидеров каратэ начала 70-х гг. прошлого века давал своим ученикам такую установку: «Каждый встречный – твой смертельный враг, и ты должен в любой момент отправить его на тот свет». Но все это от некомпетентных тренеров, «примазавшихся» к каратэ («в семье, как говорится, не без урода»), а не от истинного каратэ, суть которого была проиллюстрирована в главе, посвященной философии каратэ, словами Верховного Учителя школы Дзёсинмон-Шорин-рю Х. Икеды: «Вы не можете обучать каратэ как средству нанесения ущерба другому человеку, это нарушает гармонию Природы. Но вы можете учить каратэ как средству, позволяющему остановить того, кто хочет причинить вред вам или другим людям. Таким образом вы восстанавливаете гармонию Природы».

Да, конечно, среди занимающихся каратэ есть и те, кто использует полученные навыки в преступных целях. Но они есть и среди борцов, и среди боксеров, и среди прочих спортсменов, однако и в этом случае владеющие каратэ не занимают лидирующее положение по количеству среди них преступных элементов.

Что касается влияния занятий каратэ на организм и возможности человека, то здесь необходимо отметить следующее.

Прежде всего, каратэ – это всего лишь развитие естественного динамизма человеческого тела и ничего более. Думать, что человек, занимающийся каратэ, ударом ребра ладони может разбить череп противника или вонзить в его грудь кончики пальцев – глубочайшее заблуждение. Такого рода легенды только дискредитируют каратэ. Безусловно, некоторые мастера каратэ способны продемонстрировать ряд головокружительных трюков, связанных с раскалыванием нескольких дюймовых досок всевозможными ударами рук и ног, пробиванием руками и головой ледяных глыб, отрубанием горлышка бутылок и тому подобному, однако овладение этим искусством вовсе не увеличивает их возможности до бесконечности. Например, еще более невероятные трюки могут продемонстрировать индийские йоги-факиры или китайские мастера цигун. Поэтому каратэ – это один из способов самосовершенствования

человека, который, как доказано учеными, использует только 10 % своих возможностей, не более.

Одна из распространенных ошибок относительно каратэ связана с тем, что очень многие считают родиной каратэ Японию. Однако это не совсем так. Об этом уже говорилось в главе, посвященной истории каратэ. Конкретизируем теперь некоторые моменты.

В противоположность популярному мнению родиной каратэ считается Китай. Так, например, в Китае еще в период династии Чжоу (XII–III вв. до н. э.) существовал обычай турнирных боев без оружия – сянбо. Техника единоборства включала броски и захваты, удары руками и ногами. Как средство воспитания у молодежи воинской доблести сянбо нашло поддержку в конфуцианстве – этическом учении Древнего Китая. Об отце Конфуция рассказывали как о могучем богатыре, неоднократно побеждавшем на турнирах по сянбо, да и сам Конфуций (551–479 гг. до н. э.), по преданию, не чуждался занятиями этим видом единоборств.

В конце IV в. до н. э. среди воинов императорской армии Китая получили распространение боевые танцы, имитирующие схватки с оружием или без оружия (прообраз современных ката). Боевые танцы и родившаяся в сянбо техника боевого единоборства шуубо (вольная борьба) позднее составили ушу, дословно «воинские искусства». Сам термин ушу встречается в письменных памятниках III в. н. э. Как и многие другие явления китайской жизни, ушу подвергся воздействию философско-религиозных учений – пришедшего из Индии буддизма и китайского даосизма.

Практическое превращение ушу из боевой хореографии и спортивно-прикладного единоборства в кодифицированное учение началось в VI в. и связано это с именем Бодхидхармы, выходцем из индийской княжеской семьи. В поисках истинного Пути в жизни он поселился в небольшом китайском монастыре под названием Шаолинь. Здесь, наряду с учением о переходе от обычного сознания к просветленному путем медитации, он в качестве метода овладения психотехникой использовал также оздоровительную гимнастику, куда входили и приемы самообороны. Со временем монастырь превратился в своего рода творческую лабораторию по разработке новых приемов самообороны. Так, в VII–IX вв. была разработана тактика ведения поединка, получившая название «обманный стиль». К ударам кулака добавились удары и другими частями рук. Для целей обучения разрабатывались формальные упражнения (тао), включающие наиболее универсальные приемы применительно к конкретным боевым ситуациям. Как уже отмечалось, боевое искусство

Шаолиня получило широкое распространение не только в Китае, но и вышло за его пределы, достигнув берегов Японии.

До IX в. Япония находилась на задворках огромной культурной империи, включающей в себя территории современного Афганистана, Пакистана, Индии, Китая, Кореи, Вьетнама. Однако с IX в. Япония становится составной частью огромного мира, в котором культура островов включилась в орбиту культуры восточной зоны Старого Света. Именно в этот период Япония знакомится с новой религией – буддизмом, возникают новая письменность – иероглифы, новая форма литературы – поэзия, а также новый вид борьбы, названный чан-фа, – китайский бокс, включающий в себя удары руками и ногами.

В то время на острове Окинава существовала своя национальная борьба – тодэ, которая включала в себя захваты, броски и удары. Поэтому чан-фа попал на благодатную почву, органически слился с традициями острова. Так родилась новая борьба под названием *окинава-тэ*, или «рука Окинавы», в элементах которой ярко вырисовывался контур будущего каратэ. При этом изменения в чан-фа были столь велики, что жителям Окинавы стали приписывать и авторство самого каратэ.

Вместе с тем следует заметить, что на формирование нового вида единоборства каратэ (слово «каратэ» появилось в 1887 г. и, как уже отмечалось, переводилось тогда как «китайская рука») оказало свое влияние и Корея. Еще задолго до прихода Бодхидхармы в Китай (520) в Корее практиковались различные виды боевого единоборства (субак, квонбоп, пигакуль), о чем свидетельствует настенная живопись на захоронениях в ранней столице государства – городе Чольбоне, изображения боевых сцен в городе Хвандо, бывшем на протяжении четырех веков (3–427) столицей государства, каменные изваяния у входа в пещерный храм Соккурам (VIII в.).

Самый большой вклад в развитие национальных видов единоборств внесли мастера королевства Силла, существовавшего в Корее с 57 г. до н. э. до 935 г. Здесь в VII в. сложилась военно-религиозная организация аристократической молодежи (хваранов), в которой боевые единоборства тесно увязывались с военной подготовкой. С боевым искусством хваранов Китай познакомился во время шестилетней войны (670–676), когда возглавляемые хваранами корейские воины не раз обращали в бегство многочисленные китайские армии. Китайское ушу и поныне включает множество дугообразных движений, характерных для корейского боевого искусства. Несомненным приобретением из корейского боевого искусства стала и техника ударов в прыжке. Военно-прикладной характер корейского

боевого искусства обусловил акцент на действиях безоружного против вооруженного противника, слабо разработанный в китайских школах.

Японские воины смогли познакомиться с корейским боевым искусством еще в 1592–1598 гг. во время вторжения в Корею.

Нельзя списывать со счетов и другие страны Юго-Восточной Азии. Как свидетельствуют документы из национальных архивов Японии, в период между началом XV и концом XVI вв. Окинава имела представительства в Малайзии, Индонезии, Вьетнаме, Лаосе, Бирме, Корее и еще более чем в тридцати соседних странах, поэтому можно предположить, что арсенал окинава-тэ пополнялся национальными элементами боевых техник.

Таким образом, можно утверждать, что современное каратэ – это синтез боевого опыта и воинского искусства государств Восточной Азии, вобравший в себя многие качества и характерные черты из национальных видов единоборств этих стран.

Следующая ошибка связана с тем, что в последнее время в связи с массовым распространением каратэ, прежде всего в западных странах, у многих людей оно стало ассоциироваться с одним из видов спорта. Такое восприятие выхолащивает каратэ как боевое искусство, как культуру многих народов мира, как средство самосовершенствования, как стиль жизни, наконец, внося в умы людей осознание значимости каратэ лишь по количеству завоеванных медалей представителями той или иной страны на всевозможных турнирах и первенствах и настраивая многих занимающихся каратэ на получение спортивных разрядов и на победы в соревнованиях.

Однако боевое искусство каратэ и спортивное единоборство каратэ – это абсолютно разные как по сути, так и по содержанию явления.

В спортивном каратэ соперничество людей идет по определенным правилам и в определенных равных условиях. Условность действий спортсменов зачастую не позволяет определить того, кто на самом деле является лучшим в тяжелом испытании на прочность. И очень часто побеждает не самый сильный и мощный боец, а тот, кто красивее двигается, наносит эффектные, но неэффективные в реальном поединке удары, вроде удара «свеча» в тхэквондо.

А в каратэ как виде боевого искусства все подчинено одной-единственной цели – уничтожить противника, используя для этого весь свой технический арсенал, оружие, все запрещенные в соревновательной практике действия, в том числе и удары в пах, горло, суставы, по лежащему или травмированному противнику. Главное здесь – выжить, не дать себя

(нет, не победить!) уничтожить. Здесь нет судей, секундантов и зрителей, но и предвзятости и субъективизма тоже нет. Все зависит лишь от тебя самого, твоего умения, искусства, может быть, удачи.

Поэтому отождествлять спортивное каратэ с реальным боевым искусством каратэ – глубочайшее заблуждение, которое, увы, довольно-таки широко распространено в общественном сознании.

Спорт – это только видимая часть айсберга каратэ. Его истинный смысл и содержание скрыто от посторонних взглядов. Даже не всем занимающимся каратэ он понятен. В этом плане, на наш взгляд, очень точно высказался руководитель национальной федерации каратэ Кубы гранд-мастер Рауль Рисо во время беседы с президентом Международного союза Дзёсинмон Шорин-рю Ю. Е. Маряшиным: «Реальное боевое искусство может проявиться только в реальном бою, а смысл его – сохранить себе жизнь. И если человек никогда не участвовал в реальной драке, а тем более в боевых действиях, он не может говорить о том, что владеет реальным боевым искусством. Другое дело, готовиться к реальному бою, ежедневно работать над собой, устранять слабые места, постоянно бороться со временем, неумолимо уносящим силы, даже если тебе и не придется применить навыки в деле или суждено быть убитым в первом же бою. В этом и есть истинный смысл боевого искусства».

Президент Окинавской федерации дзюдо Эйити Миядзато очень резко высказался против спортивного каратэ и отозвался о нем как о «глупом и несправедливом», потому что судьям нелегко разглядеть быстрый удар и у них нет возможности измерить его силу или способность выдержать удар без вреда для себя. Кроме того, он отметил, что, используя удары ногами в верхний уровень, боец открывает себя для встречных ударов, которые могут быть нанесены ему одновременно с парированием ударов. Миядзато, бывало, говорил, что каратэ – это защита от четырех противников, а не одного.

«В истинных боевых искусствах, в отличие от спортивных, нет правил», – утверждал гранд-мастер каратэ Сэйки Аракаки [Бишоп М., 2001, с. 114].

И еще одна ошибка относительно каратэ связана с представлением о том, что люди, занимающиеся восточными единоборствами, якобы увлекают учеников в различные религиозные секты.

Многовековое развитие каратэ как боевого искусства подверглось усиленному инородному философско-религиозному воздействию, преимущественно со стороны западного сознания, с началом его популяризации и распространения по всему миру после Второй мировой

войны. Что касается окинавского каратэ, то в его основание были положены военно-прикладные задачи. В Средние века оно больше было направлено на выживание, чем на достижение идеальной вселенской гармонии, поэтому связь с религиозным учением патриархов кэмпо была почти полностью утрачена.

В поисках духовной опоры современное каратэ обратилось в первую очередь к *Буси-до* «путь самурая» – морально-этическим заповедям самураев, их идее сочетания чести (гири) и гуманных чувств (ниндзё), добавив сюда стремление к универсальной гармонии и к слиянию человека с природой. Постепенно развиваясь, Буси-до превратилось в симбиоз нескольких религий: буддизма, конфуцианства и синтоизма – национальной религии японцев.

Буси-до совмещало в себе теорию бытия и изучение психики человека, решало вопросы, связанные с понятием сущности человека, его роли в окружающем мире, смысле жизни, добра и зла, нравственных ценностей и нравственного идеала. В Буси-до использовалась также дзен-медитация, при помощи которой в душе самурая воспитывались самоуверенность и хладнокровие перед лицом смерти. Из конфуцианства Буси-до переняло прежде всего требование верности долгу. В числе главных принципов кодекса Буси-до выделялись: верность долгу, храбрость, отвага, честность и прямота, простота и воздержанность, презрение к личной выгоде и деньгам. Так под влиянием синтоизма, буддизма и конфуцианства сформировалось понятие «*мити*» (до) – жизненный путь, целью которого является познание смысла жизни ценой пребывания в земном теле.

Патриарх современного каратэ Фунакоши Гитин писал по этому поводу:

*«Осваивая устои,  
постигнешь нового суть.  
Что старым слывет, что новым —  
время не обмануть.  
Незамутненность духа  
через годы сумей пронести!  
Кто пройдет безупречно  
до конца своего Пути?..»*

Подлинное каратэ-до – это органичный комплекс психофизической тренировки сознания и духа человека, основывающийся на системе приемов защиты и нападения, в которых все части тела задействованы наиболее рациональным образом.

Настоящий мастер каратэ всегда обладает большой внутренней силой, терпением и великодушием.

Именно в терпении и великодушии заключается истинный дух каратэ-до, пронизывающий все занятия, в процессе которых происходит воспитание личности, усвоение ею высших идеалов человеческого общества.

Поэтому на протяжении всех тренировок и за пределами додзё (зала для тренировок) человек, посвятивший себя изучению каратэ-до, должен всегда контролировать свое поведение и эмоции, постоянно увеличивая запас физических и духовных сил, направляя их к единой цели – самосовершенствованию.

Интересно отметить, что древнее философское учение китайцев, сформулированное приблизительно в IV–III вв. до н. э., основным постулатом которого признавалась необходимость для человека следовать правильному пути, со временем стало своеобразной народной религией. Вместе с тем сам термин «религия» здесь можно употребить весьма условно, поскольку в данном учении отсутствуют как главное божество, так и общепризнанный пантеон святых, а есть только Дао – путь, ведущий человека к нравственному и духовному совершенству, без которых невозможно достичь совершенного образа жизни, правильности своих действий и поступков, уважения окружающих. Как говорили древние китайцы: «Дао ведет нас к победе духа над плотью, являющейся источником человеческих слабостей».

Умение сосредоточить все физические, умственные и психические силы позволяет человеку, занимающемуся каратэ, сделать то, что непосвященному покажется сверхъестественным. Поэтому занимающийся каратэ человек в комплекс своих тренировок включает и психорегулирующие упражнения, главная цель которых – научиться хладнокровию и спокойствию, умению концентрировать свою энергию, выработать необходимые морально-этические качества – усердие, вежливость, мужество, правдивость, скромность.

Где же здесь стремление обратить человека в чужую веру, в чуждую религию?

Вообще вызывают недоумения попытки некоторых авторов связать свои размышления о религии с отдельными высказываниями тех, кто называет себя «мастерами» каратэ. Да мало ли кто что скажет. «Не надо искать черную кошку в темной комнате, особенно если ее там нет», – говорил Конфуций.



## Глава 6

### Социальная значимость каратэ

*Каратэ вырабатывает преданность, храбрость и другие качества, свойственные воинам. Но оно не смогло бы просуществовать столь долго, если бы было только комплексом приемов борьбы, а не чем-то большим. Его жизнеспособность проистекает из органичного слияния технических приемов и Пути, которым следует Дух. По этой причине каратэ должно расцениваться не столько как воинственное искусство, используемое для поражения врага, сколько как средство саморазвития в физическом и духовном смысле. В целом же каратэ следует рассматривать как путь и средство самосовершенствования.*

*Масутацу Ояма, создатель стиля Кёкусинкай*

Как уже отмечалось, каратэ формировалось и развивалось на протяжении столетий. В разные исторические эпохи в различных культурах складывались представления о каратэ, его роли и месте в жизни людей. Часто носителями высших знаний о каратэ были наставники монастырей. Отсюда философские представления о высокопосвященных, отмеченных Божественной рукой учителях каратэ, являющихся исполнителями Божественной воли.

На Востоке в средневековую эпоху, растянувшуюся почти до XX в., благодаря эзотерической философии и мироощущению даосизма, дзена, понимание смысла каратэ было выведено за пределы обыденного сознания и превратилось в средство духовного восхождения, в путь поиска истины и обретения просветленного сознания.

Именно на Востоке была создана наиболее полная система, которая наряду с чисто техническими и тактическими приемами, совершенным владением телом включала в себя и владение собственным сознанием или внутренним состоянием, высокую нравственность и мораль.

Ныне во всем мире каратэ – это прежде всего средство для самосовершенствования личности, путь физического и духовного (в том числе и умственного) развития человека. В качестве практического

средства самозащиты каратэ широко вошло в программу деятельности многих организаций. Во многих странах мира каратэ является частью подготовки полицейских и военнослужащих.

Большое число университетов сейчас имеют каратэ в своих программах физической подготовки; все большее число женщин изучает приемы каратэ. В некоторых странах каратэ включено в школьную программу. Каратэ получает все большую популярность как вид спорта.

В наши дни, когда научно-технический прогресс все более ограничивает двигательную активность человека, отделяет его от природы, каратэ приобретает особую значимость. Занятия каратэ, способствуя формированию необходимых жизненных позиций у молодежи, содействуя интеллектуальному, эстетическому, волевому воспитанию, гармоническому развитию физических качеств, укрепляют здоровье, вооружают большим объемом специальных знаний и тактико-технических действий. Все это способствует значительному повышению работоспособности, формируя социально активных граждан.

Общественное значение каратэ с каждым годом все более усиливается. Высокий социальный статус каратэ проявляется в реализации таких гуманистических ценностей, принципов, идеалов, как укрепление здоровья, физическое совершенствование человека, организация свободного времени, повышение социальной активности масс и интенсификация общения между людьми.

Вызываемый занятиями каратэ общественный интерес выходит за рамки физического совершенствования людей. Он способствует радости общения, сопричастности радости победы и гордости за человека, регион, страну и за их неиссякаемые возможности и сопереживанию в случае поражения. Вот почему соревнования по каратэ собирают так много зрителей.

Особую значимость приобретает престижность достижений в каратэ. Они рассматриваются как демонстрация государственных возможностей. Об этом говорит тот факт, что правительства многих стран оказывают всяческую поддержку спортсменам, занимающимся каратэ, в виде присвоения высоких государственных званий, награждения знаками отличия, крупными денежными премиями и ценными подарками. Многие из тех, кто занимался каратэ, стал миллионером, заработав свои деньги выступая на спортивных аренах или пропагандируя этот вид спорта.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т. д.

Гуманистическая ценность каратэ не ограничивается положительным влиянием на биологическую сферу занимающихся. Совершенствуется и их духовный мир, формируется мировоззрение, культурные идеалы, воспитываются нормы поведения, имеющие непреходящую человеческую ценность.

«Люди обращаются к каратэ, чтобы как-то противостоять многочисленным организациям. Сегодня крупные организации определяют судьбу всего человечества: все вершат могущественные державы. Неудивительно, что при таких условиях люди начинают заниматься каратэ для сохранения в какой-то мере достоинства отдельного человека», – писал в своей книге «Философия каратэ» основатель стиля Кёкусинкай Масутацу Ояма [Ояма М., 2000].

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогают и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов и идеалов как отдельных людей, так и общества в целом.

## Глава 7

# Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности

*Неподготовленное тело не может стать обителью высшей мудрости и духовного совершенства.*

*Даосский мудрец*

К преимуществам каратэ относится то, что каратэ дает отдых для тела и души, составляет физическую подготовку, причем очень полную и весьма привлекательную. В процессе занятий каратэ работают все части тела, организм крепнет, развивается пластично и гармонично.

Человек, владеющий приемами каратэ, располагает определенными средствами самозащиты, которые в бою голыми руками даже с несколькими противниками дают определенное преимущество.

Занятия каратэ стимулируют энергию человека и динамизм его движений, способствуют развитию необычайно быстрого мышления. Серьезные и постоянные тренировки стимулируют интеллектуальную деятельность, развивают интуицию, способность к немедленной реакции действием. Преимуществом занятий каратэ является также способность интуитивно проникать в мысли противника.

При групповом методе обучения каратэ вырабатывается соответствующий эмоциональный, соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

К особенностям влияния занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности следует отнести:

- разностороннее воздействие на органы человека. При изучении приемов каратэ успешно совершенствуются функции всех человеческих органов. Таким образом, с помощью каратэ решаются задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека;

- всестороннее и гармоничное развитие функциональных и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости). Одновременно оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышается ее пластичность;

- локальное воздействие на ту или иную группу мышц, суставов, связок, что способствует развитию необходимого двигательного качества и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития;
- прогресс и развитие физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением позиции или варьированием последовательности выполнения элементов, применением отягощающих и амортизирующих устройств регулируется нагрузка в соответствии с подготовленностью занимающихся и обеспечивается прогресс в их развитии;
- гармоническое развитие телосложения, осанки;
- привычку преодолевать трудности, формировать важные волевые качества. Эти качества, особенно приобретенные в юношеские годы, помогают человеку всю последующую жизнь;
- выработку мгновенной реакции, высокой чувствительности, способности концентрировать и правильно распределять внимание, умение эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу, быстро мыслить и принимать правильное решение.

Кроме того, каратэ – это эффективное средство воспитания многих ценных черт характера: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и т. п.

Поединки в каратэ характеризуются высоким динамизмом, напряженностью обстановки. Чтобы в них побеждать, необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств и выносливости, способности к мышечной работе, выполняемой с большими перепадами интенсивности. Поэтому занимающихся каратэ отличает умение рационально действовать в различных режимах работы мышц (динамическом, статическом), чередовать предельные мышечные напряжения с расслаблением.

С точки зрения биомеханики движения в каратэ выполняются в разных плоскостях: фронтальной, горизонтальной, сагиттальной. По своему типу эти движения могут быть ударными, баллистическими, маховыми. Очень часто они имеют сложные траектории и различные амплитуды. Особые требования предъявляются к гибкости спортсменов, умению проявлять ее в статическом и динамическом режимах работы мышц, в ситуациях, требующих высокого уровня подвижности во всех суставах.

В каратэ широко используются те или иные способы создания

инерции движения тела. В поединке силы соперников взаимодействуют и в их взаимодействие активно вмешиваются внешние силы: вес тела, силы трения, реакции индивидуальной и взаимной опоры, центробежные силы. Многообразность движений обуславливает интенсивное формирование координационных способностей. Так, в поединке соперникам приходится молниеносно выполнять координационно сложные атакующие и защитные действия. При этом некоторые технические приемы, сложные по своей структуре, выполняются из необычных положений тела и требуют высокой слаженности и скоординированности движений, способности ориентироваться и принимать нужные решения в неожиданных и сложных динамических ситуациях.

В общем, в каратэ проявляется столько физических, моторных и духовных качеств, что трудно отдать предпочтение какому-либо одному из них, так как для занятий каратэ в равной мере нужны сила, быстрота, гибкость, выносливость, сообразительность, остроумие, хитрость, внимательность, реакция, инициативность, чувствительность, быстрота мышления, устойчивое волевое состояние, способность преодолевать трудности. Поэтому можно говорить о комплексном влиянии занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности, которые как ни в одном другом виде спорта оказывают наиболее сильное воздействие, определяя широту и разнообразие подготовки спортсменов.

## Глава 8

### Каратэ в России

*Успех в любом практическом деле требует не только знания этого дела в соответствии с сегодняшними требованиями, но и своеобразного исторического аспекта.*

*В. А. Сухомлинский, советский педагог*

Боевые единоборства на Руси практиковались с давних пор. Так, еще в VI в. византийский император Маврикий Стратег писал: «Племена славян... любят свободу и не склонны ни к рабству, ни к повиновению, храбры, в особенности в своей земле, выносливы... Юноши их очень искусно владеют оружием» [Попов Г. В., 1998, с. 35]. О славянах как искусных и отважных воинах примерно в то же время пишет и готский историк Иордан.

Однако в русской письменной культуре практически нет свидетельств воинской подготовки древних славян. Известно только, что у древних славян покровителем боевых единоборств считался бог Перун, в честь которого устраивались состязания в единоборствах. О высоком уровне подготовки русских единоборцев в то время свидетельствуют дошедшие до нас предания о победах Мстислава Удалого над князем косоогов Редедей и Никиты Кожемяки над печенежским богатырем.

Весьма интересные данные приводит исследователь славянских боевых искусств и воинских искусств Китая И. А. Воронов, выдвигая гипотезу о китайских корнях древнеславянской системы военного обучения, ссылаясь при этом на еще более ранний древнеславянский текст «Велесовой книги», написанной приблизительно в IX в. новгородскими волхвами, в которой есть строки: «И идоша су Кий, Щек и Хорив, три сыни Иреова, ину зель глядати... Пред бя род словен у гориех велице висоцех... а изшед из края Иньска... мимо земле Фарсийсти, а идоша далеце... до гор Карпатских», – где под «горами великими» подразумевается восточный Тянь-Шань, под «краем Иньским» – верховье реки Хуанхэ, а под «землей Фарсийской» – ирано-персидская территория, простиравшаяся до северного причерноморья, на которой до XVIII в. язык общения назывался «фарси», Ирей же и есть «наш праотец» – «пахарь-первочеловек» Арий.

Следует отметить, что китайские корни славянских боевых искусств являются одной из гипотез, также как другой, не менее фантастической, гипотезой является предположение о славянских корнях боевых искусств Индии, Китая, Японии, Кореи и пр.

В княжеских дружинах подготовка к боевым единоборствам велась как в форме прямого обучения, так и в соревновательной форме при погребении павших товарищей: согласно древнему славянскому обычаю над могилой павших воинов насыпался курган, и ратники в единоборстве друг с другом штурмовали его, стремясь захватить вершину.

Русские былины доносят до нас некоторые особенности древнего единоборства:

*Изучил Добрынюшка боротися,  
Изучился он с крутой  
с носка спущать...  
Изловчился Усыня да ударил  
ухаря ударом на полруки.  
На полруки, да поперек груди.*

В других былинах описываются приемы с захватом рук:

*...да в руцех опожатием сноровил,  
За себя сноровил откинути.*

Упоминаемая в былинах техника единоборства напоминает древнегреческий панкратион: тесные связи с Византийской империей, наследницей греко-римской культуры, частые походы в страны Средиземноморья способствовали знакомству славян с боевым искусством Древней Греции и Древнего Рима.

Подготовке к боевому единоборству у славян служило и танцевальное искусство, например многие элементы украинских танцев напоминают приемы единоборств.

После крещения Руси во время религиозных праздников устраивались кулачные бои «стенка на стенку». Вот как они описаны в исторических источниках: «Бои кулачные и палочные составляли для русской молодежи потеху, увеселение. Бои проходили обыкновенно в праздничные дни, при жилых местах, а зимой чаще всего на льду; собирались „охотники“, составляли два враждебных лагеря и по данному сигналу бросались один на другого с криком для возбуждения, нередко тут же били в накры и



бубны».

О русских кулачных боях есть упоминание в летописи Нестора «Повесть временных лет» (1068), в «Кормчей митрополита Кирилла» (1274) и других литературных источниках.

«Русские кулачные бои, – писал Г. Фомин, историк XIX в., – в том виде, в котором они происходят сейчас, – это наш спорт, его форма, в которую вылилось само собой наше российское стремление к состязанию в силе, ловкости и выносливости. Кулачные бои прочно слились с бытом русского народа, и корни его теряются в глубокой старине».

В России было два вида кулачного боя – одиночный и массовый. Одиночный бой назывался «сам на сам» и имел форму спортивного единоборства. Массовый бой назывался «стенка на стенку». Бились улица на улицу, посад на посад, деревня на деревню.

Из русских кулачных бойцов особенно славились казанские, калужские и тульские оружейники: Алеша Родимый, Терёша Кункин, братья Зубовы, Никита Долгов, братья Проходкины. Видным московским бойцом был Семен Трещала – крепостной графа Орлова-Чесменского. В Петербурге выдающимися кулачными бойцами были приказной чиновник Ботин и фабричный рабочий Соколик.

Описания старинной славянской забавы имеются в произведениях многих русских писателей: М. Ю. Лермонтова, С. Т. Аксакова, А. Е. Измайлова, Н. Г. Помяловского, Г. И. Успенского, А. М. Горького и др. Былины «Об Илье Муромце и Добрыне Никитиче», «Василий Буслаев и новгородцы» и другие также содержат красочные описания поединков. Есть упоминания о единоборцах и в произведениях А. С. Пушкина, Д. Н. Мамина-Сибиряка, А. И. Kupрина.

Правила единоборств тех времен поражают своим благородством и великодушием. Так, например, запрещалось бить «под ложечку», в спину; позором считалось ударить упавшего противника.

Парные поединки, проводимые на Руси, получившие название охотничьих бои, характеризовались высокими открытыми стойками, отсутствием уклонов, уходов и нырков. Удары ногами не проводились, вместо этого изредка совершались подсечки. Одним из главных достоинств бойца считалось умение держать удары и терпеть боль. В охотничьих боях преимущественно использовались удары кулаками, на которые одевали рукавицы, обшитые металлическими бляхами. Решающим фактором в бою была физическая сила.

Когда в 20–30-е гг. XX в. независимо друг от друга Н. Ознобишиным, В. Спиридоновым и В. Ощепковым на базе английского и французского

бокса, дзю-дзюцу и кэтча стали разрабатываться прикладные советские боевые системы, они плохо вписывались в сознание русского народа, поскольку в этих системах основу поражения противника составляли не физическая сила, а быстрота, резкость, ловкость. Тем не менее когда В. Волковым, а в дальнейшем А. Харлампиевым элементы систем Спиридонова и Ощепкова были объединены в современную систему борьбы самбо, она получила широкую популярность среди советского народа. Развивалась она по двум направлениям – как спортивный вид борьбы и как боевая система, в которую были добавлены наиболее эффективные техники из различных восточных и западных единоборств.

И все же в русском сознании до сих пор не изжито настороженно-отрицательное отношение к восточным единоборствам, где допустимы удары в спину, где упавшего противника добивают, где не возбраняются всевозможные хитрости и увертки. Но не будем забывать, что восточное единоборство развивалось не как русская забава, не как спорт, а именно как боевое искусство, от которого зависела жизнь или смерть человека, его применяющего. Тут уж не до сентиментальности.

Неприятие восточных единоборств привело к тому, что за последние двадцать лет в России появилось множество школ и направлений, объединенных термином «русский стиль», среди которых можно назвать такие, как славяно-горицкая борьба, буза, скобарь, лесной воин, коло, тризна, лютый бой, кружала, челдон, приклад и другие. Они имеют собственную терминологию и символику, их духовной основой объявляются язычество или православие, провозглашается их принципиальное техническое, тактическое и психологическое отличие от восточных боевых искусств. На самом же деле в их основу положено самое разнообразное смешение приемов отечественного и восточного происхождения, а их создатели пытаются перенести на русскую почву традиции восточных школ боевых искусств.

Каратэ в нашей стране появилось в середине 60-х гг. прошлого века. Его «завезли» иностранные студенты, обучавшиеся в советских вузах, сотрудники зарубежных фирм, а также советские специалисты, работавшие и жившие за рубежом и овладевшие там основами каратэ-до. Были и те, кто пытался освоить каратэ по книгам и фильмам.

Основное внимание при изучении каратэ в 1960–1970-х гг. уделялось овладению техникой ударов и ведению поединков. Духовной, философской составляющими каратэ-до в то время практически никто не занимался. Взяв на вооружение внешние атрибуты восточного единоборства – кимоно, японскую (зачастую искаженную) терминологию,

и не желая, а зачастую и не имея возможности изучать каратэ как элемент общечеловеческой культуры, многие из занимающихся должны были удовольствоваться каратэ исключительно только как системой рукопашного боя.

Именно в то время у нас в стране стали развиваться такие атрибуты каратэ, как псевдотаинственность, мистицизм, жестокость. Появилось множество «учителей», ничего общего с каратэ не имеющих.

Именно на этот период (1973) приходится первый запрет на каратэ, который «как метод физической подготовки не имеет ничего общего с советской системой физвоспитания». Однако запрет лишь усугубил проблемы: стали организовываться подпольные группы каратэ. Эти группы стали прятаться за вывески центров рукопашного боя, аэробики, гимнастики плавных движений и т. д.; для «прикрытия» использовались самые разнообразные названия – самбоуд, назабо и тому подобная абракадабра.

Обеспокоенный бесконтрольным и уродливым развитием этого явления Спорткомитет СССР 13 марта 1978 г. издал приказ «О создании комиссии по борьбе каратэ», а в ноябре того же года приказ «О развитии борьбы каратэ в СССР». Однако смутный период в развитии каратэ у нас в стране на этом не закончился. Спортивному руководству страны был навязан ошибочный курс на создание единого стиля каратэ – стиля Шотокан. Остальные школы и стили каратэ, а также прочие виды восточных единоборств – айкидо, вовинам-вьетводао, тхэквондо, ушу и другие – объявлялись «вне закона» и закрывались.

Все это привело к появлению большого числа незарегистрированных секций, в которых вели занятия неаттестованные, в том числе и некомпетентные инструкторы.

В 1981 г. в целях ликвидации «подпольного» каратэ были введены в Административный и Уголовный кодексы РСФСР и Союзных республик статьи (ст. 177 АК РСФСР, ст. 219-1 УК РСФСР), предусматривающие ответственность за «нарушение правил обучения спортивному каратэ» и за «самовольное обучение каратэ», а в 1983 г. последовало очередное запрещение каратэ в СССР.

Говоря о каратэ в современной России, необходимо отметить, что, несмотря на его легализацию, до сих пор не наведен надлежащий порядок в его развитии. Функционируют многочисленные школы каратэ, многие из которых действуют самостоятельно и не объединены ни в одну организацию, зарегистрированную в Министерстве юстиции России. Отсутствие надлежащего контроля со стороны спортивных организаций

страны, органов внутренних дел приводит к тому, что наряду с зарегистрированными действуют «полулегальные» группы, и в некоторых из них проходят подготовку боевики из преступных группировок.

В других клубах процветает «шиханство», отсутствует духовная составляющая занятий каратэ, а сами занятия превращаются в отработку исключительно техники рукопашного боя. Во многих клубах занятия ведут малокомпетентные в методическом и неподготовленные в педагогическом плане инструкторы. Особый размах приобрело коммерческое каратэ.

В целом же следует сказать, что каратэ в современной России получило широкое распространение. Созданы и зарегистрированы в Министерстве юстиции России общественные объединения и организации каратэ. Каждый год по всей стране в ряды занимающихся вливаются тысячи и тысячи поклонников этого вида боевых искусств. Регулярно проводятся городские, региональные, республиканские соревнования. Наши спортсмены во многих стилях каратэ завоевали лидирующие позиции и на международной арене. Многие из наших соотечественников носят титулы мировых и континентальных чемпионов. Таким образом, каратэ прочно заняло одну из лидирующих позиций в спортивной и общественной жизни страны.

## Глава 9

# Основные правила соревновательного каратэ

*Когда целью тренировки является победа, развивается сознание. Это становится игрой, а не реальностью. Возникает необходимость в правилах защиты участников состязания, и результат ничего не решает. Единственное, что интересует соревнующихся, – кто сильнее согласно правилам. Чья техника быстрее согласно правилам?*

*Морихэй Уэсиба, создатель айкидо*

Состязания по каратэ проводились с момента его зарождения. Схватки между соперниками, представителями различных школ и стилей каратэ в то время носили кровавый характер и очень часто заканчивались увечьем или смертью одного из противников. Зато мало кто мог тогда пожаловаться на предвзятость судейства.

Однако начиная с 50-х гг. прошлого века состязания по каратэ претерпели значительную трансформацию: от боев, в которых у соперников доминировала задача «одним ударом – наповал» перешли к соревнованиям, в которых удары либо имитируются, либо наносятся с дозированным контактом, либо наносятся в полный контакт, но при этом запрещены удары в смертельно опасные зоны или же соперники «работают» в защитном снаряжении.

Первое соревнование по каратэ, где применялись правила, запрещающие наносить смертельно опасные удары, были проведены в Японии в 1957 г. По этим правилам победу в кумитэ одерживал тот из соперников, кто за нанесенный удар или комбинацию ударов получал «иппон», что соответствовало чистой победе, или же два «вадзари» (одно «вадзари» составляет 90 % от «иппон»).

Такая система судейства получила название «шобу иппон» и просуществовала до 1975 г., когда наряду с ней стала применяться система «шобу санбон». По этой системе победа доставалась тому из соперников, кто в поединке набирал три иппона, или шесть вадзари, или комбинацию того и другого, что в сумме составляло санбон. Вместе с тем в обеих системах судейства предусмотрено то, что результаты поединка могут

быть определены по решению судей, а также в результате дисквалификации (хансоку), отстранения (сиккаку), запрещения (кикэн), объявленных одному или обоим соперникам.

В настоящее время все соревнования по каратэ планируются заранее, как правило, на год. Дата и место проведения соревнований сообщаются заблаговременно, не позднее чем за месяц до их начала, с тем чтобы национальные федерации, представители команд или же сами спортсмены, собирающиеся выступить в этих соревнованиях, смогли прислать заявки на свое участие.

На соревнования, как правило, допускаются спортсмены, имеющие определенный уровень квалификации и/или прошедшие через сито отборочных турниров.

Перед началом соревнований производится регистрация прибывших для участия в них спортсменов и взвешивание участников для разбиения их на весовые категории в соревнованиях по кумитэ (как правило, весовые категории у мужчин – 60, 65, 70, 75, 80, свыше 80 килограммов, у женщин – 53, 60, свыше 60 килограммов). Вместе с тем в некоторых видах спортивных программ взвешивание не производится, и соперники участвуют в поединках без деления их на весовые категории. Однако в любом случае, для того чтобы участник смог выступить в соревнованиях, необходимо, чтобы он прошел медицинский контроль и имел справку от врача о том, что он допущен к соревнованиям.

Перед соревнованиями проводится жеребьевка с целью определения порядка выступления. В дальнейшем соревнования проходят либо по олимпийской системе – проигравший выбывает, либо по круговой – каждый с каждым, либо до двух проигрышей и т. д.

Как правило, соревнования по ката и кумитэ проходят на ограниченном пространстве (квадрат со сторонами 8–10 метров). Спортивные площадки устраивают либо в закрытом помещении (в зале), либо на свежем воздухе (на стадионе, на площади, на открытой местности).

Соревнования по ката и кумитэ могут быть личными, лично-командными или командными. В командных соревнованиях каждая команда должна иметь нечетное количество участников. Число участников определяется организаторами соревнований.

В лично-командных соревнованиях команда-победитель определяется по сумме баллов, начисляемых за места, занятые спортсменами той или иной команды в ката и кумитэ (например, за первое место начисляется 7 очков, за второе – 5, третье – 3,5), либо судьи подсчитывают вначале количество первых мест, при их равенстве учитывают количество вторых

мест, затем третьих и т. д.

В командных соревнованиях по кумитэ команды проводят матчевую встречу. До начала матча представители каждой команды подают в судейскую коллегию официальный список и порядковые номера членов команды. Состав участников команды и их порядковые номера, заявленные в матче, в ходе поединка менять нельзя. Побеждает та команда, которая одержит наибольшее количество побед. При равенстве побед выигрывает команда, набравшая большее число очков в личных встречах. В случае равенства этих показателей назначается дополнительная схватка. При этом спортсмен, как правило, не может выступать более двух раз подряд. Продолжительность одного поединка ограничивается 2–3 минутами.

В зависимости от стиля каратэ спортсмены выступают либо в защитном снаряжении, либо без защиты. Однако в любом случае спортивная форма (кимоно, пояс) обязательна. Изначально справа от рефери находится участник с красным поясом (ака), а слева – участник с белым (сиро) или синим (ао) поясом.

Как уже отмечалось, в зависимости от системы соревнований, победитель в поединке определяется по-разному. Так, в шобу иппон победитель в поединке может быть определен одним точным ударом. В других случаях для победы необходимо набрать установленное количество очков. Победитель выбирается решением одного или нескольких судей.

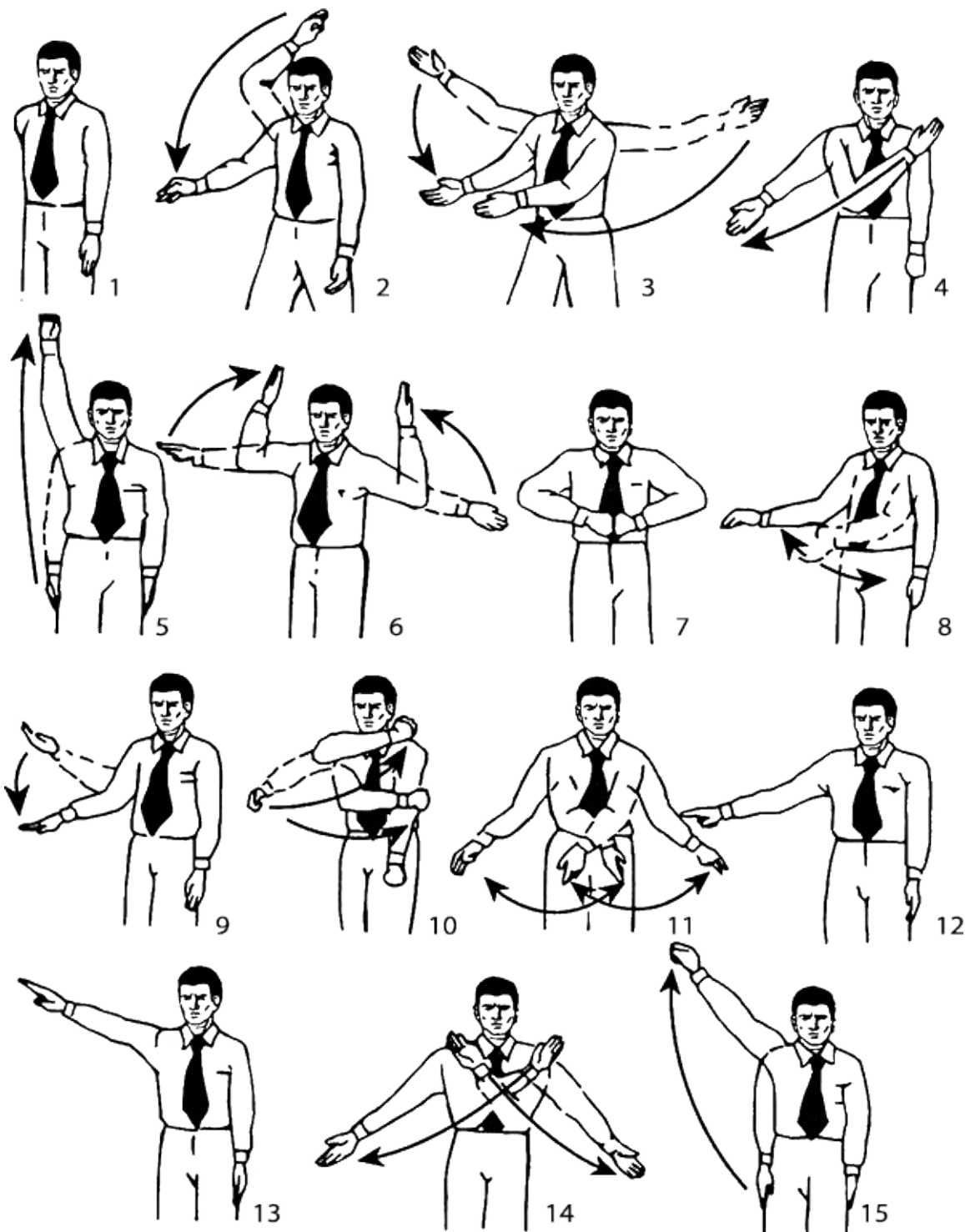
Удары также оцениваются по определенным критериям. Так, удар оценивается на иппон, если при нанесении его в зачетные зоны (например, голова, лицо, живот, грудь) была показана хорошая техника, сила и скорость, правильно выбраны время и дистанция, отсутствовала злонамеренность, сохранялось состояние бдительности после выполнения технического действия. Несмотря на то что в технике могут быть недостатки по отношению к перечисленным выше критериям, иппон может быть присужден в случаях, если были продемонстрированы: техника ног в верхний уровень (дзёдан); эффективная техника, проведенная точно в момент атаки соперника; защита или уход, за которым последовала эффективная техника в незащищенную зону; подсечка или бросок с последующей эффективной техникой; рэндзоку ваза (комбинированная техника), каждая составная часть которой оценивается на вадзари. Эффективные удары, проведенные соперниками одновременно, не оцениваются. Атака, пусть даже эффективная, после команды ямэ (стоп) не засчитывается и может привести к наказанию лица, ее проведшего.

В настоящее время наряду с шобу иппон и шобу санбон

соревновательные поединки проводятся и по следующей системе оценок: санбон – 3 балла, нихон – 2 балла, иппон – 1 балл. *Санбон* присуждается за следующую технику: а) удары ногами в голову; б) оцениваемая техника добивания, выполненная после подсечки или броска с падением соперника на маты. *Нихон* присуждается за следующую технику: а) удары ногами в корпус; б) прямые удары руками в спину, включая заднюю часть головы и шеи; в) проведенная в любую из зачетных зон (голова, лицо, шея, живот, грудь, спина, бок) комбинационная техника рук, каждый индивидуальный компонент которой заслуживает оценки сам по себе; г) вывод соперника из равновесия и выполнение оцениваемой техники. *Иппон* присуждается за прямые или круговые удары руками в любую из зачетных зон (голова, лицо, шея, живот, грудь, спина, бок). Победа присуждается тому, кто за время поединка наберет большее количество баллов. При этом поединок прекращается досрочно, если разница между набранными соперниками баллами составит 8 баллов.

Количество судей, обслуживающих поединки, колеблется от 1–2 до 7–8 и более человек, включая арбитра, рефери, судью-секундометриста, судью-информатора и других. Рефери подает команды к началу и окончанию поединка, оценивает действия спортсменов, следит за соблюдением правил во время поединка, налагает наказания и предупреждения, определяет победителя. На рис. 9 показаны жесты и команды рефери во время поединка.





**Рис. 9.** Жесты и команды рефери

1 – *шобу иппон (санбон) хаджимэ* (начать поединок); 2 – *ямэ* (стоп); 3 – *цудзукэтэ хаджимэ* (возобновить поединок); 4 – *вадзари* (одно очко); 5 – *иппон* (в *шобу санбон* – два очка, в *шобу иппон* – чистая победа); 6 – *фукусин сюго* (вызов судьи); 7 – *ауучи* (одновременная эффективная

техника, очки участникам не присуждаются); 8 – *ма ай* (недостаточная дистанция); 9 – *йовай* (слабая техника); 10 – *нукэмас* (отсутствие техники); 11 – *торимасэн* (без учета); 12 – *хансоку чуй* (наказание, предупреждение о последующей дисквалификации в случае повторения нарушения правил); 13 – *хансоку* (дисквалификация); 14 – *хикивакэ* (ничья); 15 – *сиро (ака) но качи* (победа белого (красного) пояса)

Перед началом поединка соперники приветствуют друг друга и рефери поклоном. Во время поединка соперникам запрещены любые неуважительные действия или бестактные замечания. Запрещено также разговаривать друг с другом и обращаться к рефери, обслуживающим поединок, за исключением тех случаев, когда это обращение вызвано острой необходимостью (спортсмен получил травму, необходимо поправить экипировку и т. п.). Если же результаты судейства кажутся противоречащими правилам, то представитель команды (чаще всего тренер) может подать протест представителю судейской коллегии сразу же после поединка.

В большинстве стилей каратэ запрещена техника с чрезмерным контактом и опасные броски, которые по своей природе лишают соперника возможности произвести самостраховку при падении. Запрещено во время поединка выходить за пределы татами. Запрещаются также бесцельные толчки, захваты с целью затяжки времени, безынициативность. За все это спортсмены могут быть подвергнуты наказаниям.

В качестве наказания используются замечания, предупреждения с последующим снятием определенного количества очков, дисквалификация с засчитыванием поражения в поединке или дисквалификация со снятием с соревнований и отстранение от участия в поединках.

Спортсмены могут быть сняты с соревнований за неподчинение командам судьи, симуляцию травмы, использование запрещенных действий, применение запрещенных препаратов (допинг), совершение действий, ставящих под сомнение престиж и честь каратэ, и др.

Иногда на соревнованиях спортсмены получают травмы. При этом если оба соперника получают травмы одновременно или в результате предыдущих травм объявляются врачом соревнований неспособными продолжать поединок, победа, как правило, присуждается участнику, имевшему большее количество очков в поединке до момента травмы. Если соперники имеют равное количество очков, победа присуждается по решению судей. Травмированный участник, не способный, по мнению врача соревнований, продолжать выступление, отстраняется от участия в

них. Если травмированный участник одержал победу в результате дисквалификации соперника, то он не может продолжать участие без разрешения врача. В случае травмирования участника рефери обязан немедленно прервать поединок, оказать помощь и одновременно вызвать врача. В компетенцию врача входит постановка диагноза и лечение травмы, а также определение возможности спортсменов продолжать поединок.

Помимо кумитэ в каратэ проводятся командные, лично-командные и личные соревнования по ката. Соревнования по ката, как правило, проходят в три круга. После первого круга остаются 16 участников, после второго – восемь, после третьего определяются чемпионы и призеры.

Участник соревнований по ката, будучи вызванным, выходит непосредственно к площадке, располагается на указанной линии, совершает поклон в адрес судей, четко объявляет название ката и по свистку судьи начинает его выполнять. По окончании ката участник возвращается на исходную позицию и ждет объявления результата.

Судьи выражают свое мнение посредством баллов. Книжка оценок находится у них в правой руке, поднятой над головой. Как правило, первый круг оценивается баллами от 5 до 7, второй – от 6 до 8 и третий – от 7 до 9. Критериями выступают правильность выполнения схемы ката, техника его выполнения, ритм, внимание, правильное использование силы, хорошее равновесие и правильное дыхание.

В том случае, если участник при выполнении ката допускает долгую паузу, прерывает, изменяет ката или выполняет ката, отличную от заявленной в протоколе или объявленной, то он дисквалифицируется. За полную потерю равновесия или падение участник также дисквалифицируется. При оценке выступления участника с него снимается от 0,1 до 0,4 балла за следующие ошибки: небольшая заминка или небольшая неестественная пауза; кратковременная потеря равновесия, сопровождающаяся легким покачиванием, или же явная неустойчивость, но быстро восстановленная.

В настоящее время соревнования по ката проводятся по системе, когда соперники в результате жеребьевки разбиваются на пары и встречаются между собой. При этом каждый из пары участников выполняет заявленное ката, входящее в перечень данных соревнований, а судьи объявляют решение простым поднятием соответствующего флажка – красного или белого (синего), в зависимости от того, кому из участников они отдают свой голос. Побеждает тот из участников пары, кто наберет наибольшее число голосов из состава судейской бригады. Соревнования по ката в этом

случае проводятся по олимпийской системе.

Соревнования по тамэшивари проводятся в двух дисциплинах: мужские и женские состязания. Основная цель – показать мощь, резкость и сфокусированность удара рукой или ногой (иногда головой). В каждой школе каратэ существуют свои собственные правила соревнований по этой дисциплине. Как правило, в этих состязаниях каждый из участников должен сломать минимум две доски различными ударами. В случае определения победителя в кумитэ при ничейном результате по тамэшивари удар выполняется любым способом.

До выхода на площадку спортсмен и его ассистенты должны встать в шеренгу и выполнить поклон (рэй) в сторону судейской бригады. Судья при участниках сверяет с протоколом количество заявленных спортсменом предметов для разбивания. Спортсмен и его ассистенты выходят на татами и готовятся к выполнению теста (устанавливают разбиваемые предметы). После установки разбиваемых предметов спортсмен принимает стойку готовности и объявляет способ выполнения тамэшивари. После объявления спортсменом способа выполнения тамэшивари секретарь судейской коллегии проверяет соответствие объявленного удара поданному в заявке соревнований и информирует о результатах главного судью. Если объявленный удар не соответствует заявленному в протоколе соревнований, спортсмен получает «сикаку» (дисквалификация). Если объявленный удар соответствует заявленному в протоколе соревнований, главный судья дает сигнал о начале теста свистком.

Удар наносится спортсменом без предварительного прицеливания, прикидок и т. п. После исполнения тамэшивари спортсмен поворачивается лицом к главному судье и ожидает решения, ассистенты, не меняя положения предметов после выполненного тамэшивари, продолжают оставаться на месте, ожидая подхода судьи. Предмет считается разбитым, если сломанные части полностью отделены друг от друга. После того как главный судья объявит оценку, спортсмен и его ассистенты покидают площадку.

Как правило, в соревнованиях используются доски из сосны, ели или японского кедра размером 300 × 200 × 20 миллиметров. Перед началом соревнований они проходят контроль судейской бригады.

Обычно соревнования проводятся в два круга. В первом круге необходимо разбить не менее двух досок прямым ударом руки (доски держат два ассистента в жестком упоре). Во втором круге производится разбивание в две стороны, причем одно из них выполняется ногой. Время выполнения теста составляет, как правило, не более трех минут с момента

выхода спортсмена на площадку. Если спортсмен превышает отведенное на выполнение теста время, главный судья объявляет ему «сикаку» (дисквалификация).

Окончательный результат соревнований определяется по сумме двух кругов соревнований. Тест считается выполненным, если разбиты все заявленные и установленные доски. Общая оценка выступления спортсмена складывается из количества разбитых им досок и оценки выполнения техники. За удар в прыжке или за разбитие подвешенных досок баллы увеличиваются. Победителем в тамэшивари становится участник, набравший наибольшее количество баллов. Если результат выступления спортсменов окажется равным, то победа присуждается более легкому по весу спортсмену (проводится контрольное взвешивание).

В первом круге соревнований спортсмен имеет только одну попытку на выполнение теста. Во втором, финальном круге спортсмен имеет право второй попытки выполнения теста в отношении второго направления тамэшивари, при условии, что в первом направлении тест выполнен. Разрыв между ударами не должен превышать трех секунд. Перезаявлять количество досок и способ их разбивания запрещается.

Следует отметить, что в настоящее время соревновательное каратэ пользуется огромной популярностью. Регулярно проводятся чемпионаты стран, Европы и мира, школ каратэ, входящих в различные объединения, а также стилевые чемпионаты самого разного уровня. Отдавая должное соревновательному каратэ в плане формирования молодых людей как волевых целеустремленных личностей, хотелось бы только предостеречь их от *чрезмерного* увлечения соревнованиями, которые могут привести к травмам, истощить физически и психически.

## Резюме

1. Каратэ – это:

- путь, по которому многие из занимающихся им идут всю свою жизнь, закаляя свое тело, укрепляя свой дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей;
- способ достижения гармонии человека и природы;
- один из видов боевых искусств, особая разновидность фехтования с использованием разнообразных частей тела для защиты и нападения, но прежде всего для защиты;
- замечательная военизированная физкультура;
- увлекательный вид спорта;
- наиболее грозный метод самообороны.

2. Каратэ существует в двух видах: как боевое искусство и как спортивное единоборство. Между этими двумя видами существует принципиальная разница.

Боевое искусство – это умение бесстрашно поражать одного или нескольких противников с использованием всевозможных приемов и подручных средств.

Спортивное единоборство – это соперничество людей по определенным правилам и в определенных равных условиях. Каратэ, как спортивное единоборство, существует в трех формах: ката (формальные упражнения), кумитэ (поединки) и тамэшивари (разбивание предметов).

3. Каратэ как самооборона имеет в себе достоинство, заключающееся в большом многообразии противодействия противнику: вне зависимости от того, какой прием использует противник, у него всегда найдется свободная, незащищенная часть тела, что позволит провести контрприем и отбиться от атаки. При использовании каратэ как средства самообороны необходимо руководствоваться принципами высокой степени решимости, хладнокровия, внутренней силы и осмотрительности в случае противодействия вооруженному противнику.

4. По поводу происхождения каратэ существует несколько версий. По одной из них, создателем каратэ считается Бодхидхарма, основатель дзен-буддизма, который в 520 г. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в

монастырь Шаолинь, по другой – каратэ было перенято на Окинаве из китайского кулачного искусства от китайских колонистов, которые прибыли на остров в 1392 г., по третьей – каратэ зародилось и развивалось на Окинаве.

Одним из факторов развития окинавского каратэ явились проводившиеся на острове в XV–XVII вв. политические курсы на запрещение оружия. В связи с этим существует версия о том, что население Окинавы стало объединяться в тайные общества и создавать союзы самообороны, в которых изучались приемы борьбы голыми руками и с хозяйственными инструментами вместо «настоящего» оружия. По другой версии, каратэ развивалось благодаря усилиям высшей прослойки и военачальников самодержца Рюкю.

5. В основе философии каратэ лежит идея ненасилия, достижения гармонии с Природой, регулирования ее равновесия. Она берет все ценное и полезное из существующих религий в интересах развития человека как владеющей собой и творческой личности.

6. Дробление основ каратэ началось со времен его зарождения. Причина этого заложена в природе человека. Одно и то же дело разные люди делают по-разному, приспособлявая его под свои физические данные, свой характер, культуру, менталитет. В настоящее время известно несколько сотен школ и стилей каратэ. Однако при всем многообразии школ и стилей каратэ можно говорить об их общности, поскольку в их основе лежит единая идея ненасилия, базовая техника (стойки, передвижения в стойках, удары, защиты), тактика (применение ударов и блоков в сочетании с подсечками и бросками), методика обучения (постановка базовой техники, разучивание ката, обучение тамэшивари, комбинациям кумитэ, совершенствование в военно-прикладных аспектах, психологическая подготовка).

7. Существует несколько заблуждений относительно каратэ.

Прежде всего, ошибка связана с самим названием каратэ как искусства безоружного поединка (каратэ-до – путь пустой руки). Во-первых, практически все школы и стили каратэ практикуют работу с традиционным оружием. Во-вторых, сам термин «каратэ» в нынешнем написании появился лишь в начале XX в., а до этого в слове «каратэ» (тодэ) использовался другой иероглиф, обозначающий Китай периода династии Тан. В-третьих, термин «пустота» относится скорее не к оружию в руках, а

к незамутненному сознанию мастера.

Что касается пользы и вреда от занятий каратэ, то здесь, во-первых, многое зависит от того, кто обучает каратэ, а во-вторых, каратэ – это всего лишь один из способов самосовершенствования человека, который, в свою очередь, подвержен воздействию и жизненных обстоятельств, и других людей. Если говорить о травмах, то в каратэ их гораздо меньше, чем во многих других видах спорта (футбол, хоккей, регби и пр.).

Необходимо избавиться от представления каратэ как о чем-то сверхъестественном. Каратэ – это развитие естественного динамизма человеческого тела, один из способов самосовершенствования человека, который использует всего лишь около 10 % своих возможностей.

Одно из распространенных заблуждений относительно каратэ связано с тем, что очень многие считают его родиной Японию. Однако каратэ зародилось задолго до его появления в Японии. Еще в Древнем Китае в период династии Чжоу (XII–III вв. до н. э.) существовал обычай турнирных боев без оружия, куда входили броски и захваты, удары руками и ногами. Различные виды единоборств без оружия практиковались и в древней Корее. История и анализ тактико-технического арсенала некоторых школ и стилей каратэ позволяет утверждать, что этот арсенал пополнялся элементами боевых техник Индии, Малайзии, Индонезии, Вьетнама, Лаоса, Бирмы и других стран.

Одним из глубочайших заблуждений является отождествление спортивного каратэ с реальным боевым искусством. Когда речь идет о спортивном каратэ, то имеется в виду соперничество людей по установленным правилам и в установленных равных условиях. Условность действий спортсменов зачастую не позволяет определить того, кто на самом деле является лучшим в тяжелом испытании на прочность. И совсем другое каратэ как вид боевого искусства, где все подчинено одной-единственной цели – уничтожить противника, используя для этого весь свой технический арсенал, оружие, все запрещенные в соревновательной практике действия, в том числе и удары в пах, горло, суставы, по лежащему или травмированному противнику. Здесь не до благородства и гуманистических идеалов, главное здесь – это выжить, не дать себя уничтожить. Здесь нет судей, секундантов и зрителей, но и предвзятости и субъективизма тоже нет. Все зависит лишь от тебя самого, твоего умения, искусства, может быть, удачи.

И еще одна ошибка относительно каратэ связана с религией, которую якобы проповедуют люди, владеющие восточными единоборствами. Умение сосредоточить все физические, умственные и психические силы



позволяет человеку, занимающемуся каратэ, сделать то, что непосвященному покажется сверхъестественным. Поэтому занимающийся каратэ человек в комплекс своих тренировок включает и психорегулирующие упражнения, главная цель которых – научиться хладнокровию и спокойствию, умению концентрировать свою энергию, выработать необходимые морально-этические качества – усердие, вежливость, мужество, правдивость, скромность. Все это можно с успехом отнести ко всем основным религиям мира.

8. Социальная значимость каратэ проявляется в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, в содержании образования, совершенствовании духовного мира, формировании мировоззрения, культурных идеалов, регулировании норм поведения. Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто занимается им, легко и быстро овладевать сложными профессиями, действовать хладнокровно и уверенно в экстремальных ситуациях, в том числе и в боевой обстановке. Особую значимость имеют достижения в спортивном каратэ, демонстрирующие государственные возможности и способствующие повышению международного авторитета страны.

9. Занятия каратэ обеспечивают всестороннее и гармоничное развитие функциональных и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), повышают пластичность нервной системы, улучшают ее координационные механизмы, благотворно влияют на развитие необходимых двигательных способностей, позволяют успешно исправлять недостатки физического развития, стимулируют развитие гармоничного телосложения, правильной осанки. Занятия каратэ приучают преодолевать трудности, формируя важные волевые качества, вырабатывают мгновенную реакцию, высокую чувствительность, способность концентрировать и правильно распределять внимание, контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу, быстро мыслить и принимать правильное решение. Каратэ – это эффективное средство воспитания таких черт характера, как смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, самообладание, действенный метод формирования таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство.

10. Взаимодействие России со странами Дальнего Востока и Юго-

Восточной Азии на протяжении нескольких веков обусловили распространение восточной культуры среди русского народа и создали благодатную почву для появления и широкого распространения в стране восточных единоборств, в том числе и каратэ. Тем не менее в русском сознании до сих пор не изжито настороженно-отрицательное отношение к восточным единоборствам из-за их «коварства и жестокости», что привело к появлению множества школ и направлений, объединенных термином «русский стиль», в основу которых положено смешение приемов отечественного и восточного происхождения, попытка перенести на русскую почву традиции восточных школ боевых искусств. Причиной этого является слабое знание истории и традиций как стран Востока, так и своей собственной страны.

Отсутствие порядка в развитии каратэ у нас в стране обусловлено слабым знанием его сущности и истинного смысла со стороны государственных чиновников, отвечающих за спорт, их стремлением уложить все школы и стили каратэ в единое прокрустово ложе единоборств, создать «единый стиль», объединив различные школы и стили каратэ, по общим, только им известным положениям и правилам.

11. Соревнования по каратэ проводятся в ката, кумитэ и тамэшивари. Они могут быть личными, лично-командными, командными.

Соревнования по кумитэ проводятся по правилам шобу иппон (до двух очков), шобу санбон (до шести очков) и других и проходят либо по олимпийской системе – проигравший выбывает, либо по круговой – каждый с каждым, либо до двух проигрышей и т. д. Удары оцениваются либо на иппон (два очка), либо на вадзари (одно очко) по определенным критериям.

Соревнования по ката, как правило, проходят в три круга. После первого круга остаются 16 участников, после второго – восемь и после третьего определяются чемпионы и призеры. Судьи выражают свое мнение посредством баллов. Книжка оценок находится у них в правой руке, поднятой над головой. Как правило, первый круг оценивается баллами от 5 до 7, второй – от 6 до 8 и третий – от 7 до 9. Оценивается правильность выполнения схемы ката, техника его выполнения, ритм, внимание, правильное использование силы, хорошее равновесие и правильное дыхание.

Соревнования по тамэшивари проводятся в двух дисциплинах: мужские и женские состязания. Основная цель – показать мощь, резкость и сфокусированность удара рукой или ногой (иногда головой).

Как правило, в этих состязаниях используются доски хвойных пород древесины (чаще всего сосна). Размеры разбиваемых досок строго определены. Обычно тамэшивари проводятся в два круга, при этом каждому из участников предоставляется две попытки. Спортсмен обязан заранее сообщить судейской коллегии о своем способе выполнения тамэшивари и количестве разбиваемых досок. Общая оценка выступления спортсмена складывается из количества разбитых им досок и оценки выполнения техники. Победителем становится участник, набравший наибольшее количество баллов.

Соревновательное каратэ в настоящее время пользуется огромной популярностью. Регулярно проводятся национальные чемпионаты, чемпионаты Европы и мира школ каратэ, входящих в различные объединения, а также стилевые чемпионаты самого разного уровня. Отдавая должное соревновательному каратэ в плане формирования молодых людей как волевых целеустремленных личностей, хотелось бы только предостеречь их от *чрезмерного* увлечения соревнованиями, которые могут привести к травмам, истощить физически и психически.

## **Раздел II**

### **Техника, тактика и стратегия каратэ**

*Соревнования и связанные с ними победы и поражения не есть истинное будо. Настоящая победа – это победа над самим собой!*

*Морихэй Уэсиба*

*Говоря о технике, тактике и стратегии каратэ, следует всегда помнить, что основу каратэ составляют не поединки, ката или тамэшивари, а, самое главное, укрепление духа, умение управлять своими эмоциями, умение добиваться поставленной цели, любить людей и окружающий Мир. Не пасовать перед трудностями и неудачами, а настойчиво идти по пути духовного и физического самосовершенствования – именно в этом ключевой смысл занятий каратэ. Основу этого пути составляет постепенное, неуклонное овладение техникой и тактикой, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей, а также познание и совершенствование себя. Практика показывает, что для того чтобы добиться успехов в каратэ, нужны годы упорной работы над собой. Дорогу осиливает только идущий.*

## Глава 10

# Основные технические приемы

*Когда конечное совершенство достигнуто, тело и его органы действуют сами по себе, как им полагается, без вмешательства ума.*

*Судзуки Тантаро, гранд-мастер каратэ*

*Техника каратэ – это совокупность стоек, ударов и защит, применение которых диктуется формальными упражнениями (ката), обстоятельствами кумитэ и возможностями каратэка.*

Технически грамотным является тот, кто умеет точно и легко передвигаться по татами, не суетясь и не делая ненужных мышечных усилий, в совершенстве владеет ударами и защитами, причем применяет их исключительно скоординированно в нужное время с необходимой силой, резкостью и быстротой.

Типовую технику каратэ составляют стойки, передвижения в стойках, удары и защиты.

### 10.1. Стойки

Стойка – это первый прием техники, которым овладевает ученик, начавший заниматься каратэ.

*Под стойкой принято понимать исходное положение, которое позволяет каратэке постоянно быть в готовности осуществлять свои намерения.*

Все приемы в каратэ можно правильно и эффективно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу (стойку). Выбор стойки меняется в зависимости от обстоятельств, но в любом случае стойка должна быть естественной и позволять каратэке свободно перемещаться и при выполнении ката, и во время поединка (кумитэ).

Многие стойки, которые используются в современном каратэ, возникли из попыток древних мастеров подражать животным, как в позах, так и в движениях. Они предназначались для обучения начинающих основам боевого искусства. Анализируя стойки, используемые в каратэ, можно заметить, что в них учтены возможные действия соперников: удары,

подсечки, уходы. Кроме того, стойки позволяют скрывать свое психофизическое состояние. От правильного выбора стоек во многом зависит успех в поединке.

Поэтому изучение стоек – это один из основополагающих аспектов овладения техникой каратэ. Правильное распределение веса тела, правильное расположение корпуса и ног в той или иной стойке имеют немаловажное значение при нанесении ударов, постановке блоков, уходах с линии атаки.

В ката, в поединке (в зависимости от решаемых задач) могут применяться стойки защиты и стойки атаки. В стойках защиты тело больше всего закрыто от возможной атаки противника. В стойках атаки обеспечивается возможность нанесения ударов руками и/или ногами практически без изменения положения тела в пространстве.

Как правило, во всех стойках каратэ позвоночник перпендикулярен полу (земле) и любой его наклон вперед или назад – это результат неправильного обучения, итогом которого является поражение в поединке, невыполнение упражнения тамэшивари или же некачественное выполнение ката.

Существует несколько основных требований к стойкам:

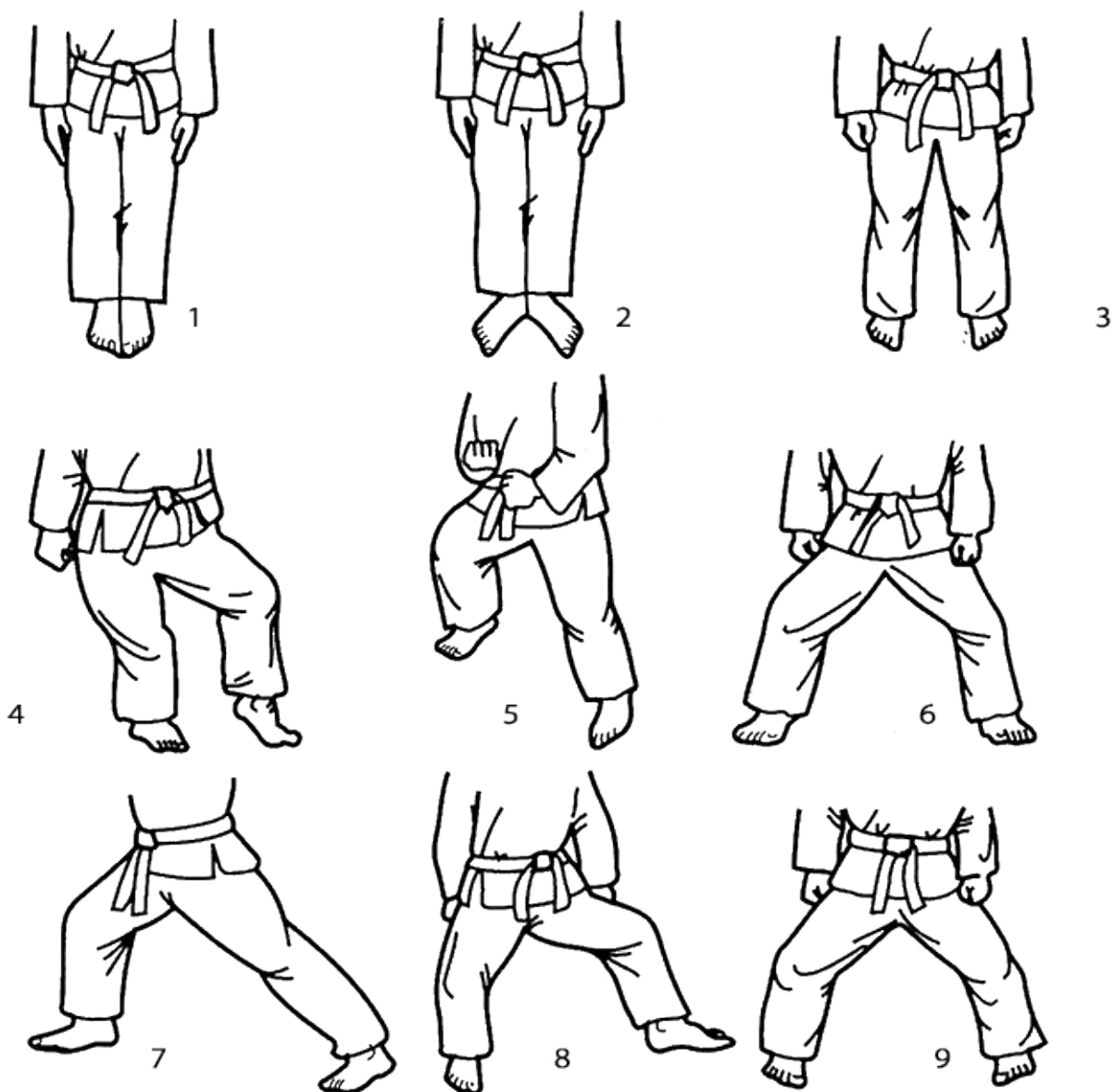
- 1) равновесие должно сохраняться при любых атаках, контратаках или защитных действиях;
- 2) центр тяжести не должен выходить за контуры тела, крайними точками которого являются ступни ног;
- 3) любая стойка должна давать возможность наносить удары или ставить блоки;
- 4) переход из одной стойки в другую должен осуществляться с максимальной скоростью;
- 5) любая стойка должна обеспечивать защиту жизненно важных точек тела;
- 6) во всех стойках низ туловища должен быть напряжен, а верх – расслаблен.

Как уже отмечалось, каратэ начинается с изучения стоек, но их отработка не прекращается на протяжении всех занятий. Эффективность любого приема в каратэ зависит от стойки, в которую необходимо переместиться для нанесения удара или постановки блока, а также от скорости этого перемещения. Все это позволяет направить в заданную точку всю суммарную скорость, состоящую из скорости перемещения и скорости нанесения удара или постановки блока. Кроме того, правильная стойка обеспечивает устойчивость, необходимую для концентрации

энергии при нанесении удара или постановке блока. В свою очередь, стабильная устойчивость обеспечивается за счет силы мышц ног.

Древние мастера для укрепления мышц ног стояли в той или иной стойке с грузом в руках, который иногда превышал вес самого мастера. Иногда опытные мастера становились на вершины двух столбов, вбитых в землю, воткнув вокруг них свои мечи лезвиями вверх, так чтобы любое падение со столбов было смертельным. Таким образом древние мастера могли стоять по несколько часов подряд, используя этот психологический метод для стимулирования мышечной и нервной системы и превращая тренировку по укреплению мышц ног в медитацию.

В настоящее время существуют несколько способов укрепления мышц ног, которые делятся на статические и динамические. Один из способов – во время занятия стоять в статической стойке с грузом или без него не менее 15–20 минут. Динамические способы заключаются в приседаниях, прыжках, передвижениях в стойках с партнером на плечах и т. п.



**Рис. 10.** Стойки: 1 – хейсоку; 2 – мусуби; 3 – хейко; 4 – некоаши; 5 – фудо; 6 – шико; 7 – зенкуцу; 8 – кокуцу; 9 – кибя

На рис. 10 показано несколько основных стоек (дачи) каратэ: хейсоку (поза ожидания), мусуби (непринужденная стойка), хейко (естественная стойка), некоаши (кошачья стойка), фудо (боевая стойка), шико (квадратная стойка), зенкуцу (поза лука и стрелы), кокуцу (поза тигра), кибя (поза всадника).

Каждая стойка характеризуется следующими основными факторами: площадью опорной поверхности, находящейся между стопами (базой); расстоянием между стопами по длине и ширине; распределением веса тела на стопы; степенью разворота бедер; характером напряжений в коленном



суставе.

При отработке стоек важно знать, что их классическое выполнение на занятиях далеко не всегда соответствует тем положениям, которые принимаются во время поединка. Единственное, что в них постоянно – это задача, заложенная в ту или иную стойку.

## **10.2. Передвижения в стойках**

Передвижения в стойках должны осуществляться быстро, легко и гибко. При передвижении сначала необходимо привести в движение бедра, а уж затем ноги (их движение должно быть наиболее быстрым). Следует обратить особое внимание на сохранение полного равновесия тела. Для этого центр тяжести тела должен располагаться как можно ниже, а нога опираться на всю ступню.

Различают передвижения в классических стойках при выполнении формальных упражнений (ката) и передвижения в бою (кумитэ).

При передвижениях в классических стойках обращают внимание на резкий сброс стопы перемещаемой ноги за счет мощного движения бедра, быстрое перемещение и занятие устойчивого положения. При этом особое внимание обращают на то, чтобы центр тяжести при передвижениях не изменялся, а ноги скользили по полу, причем без трения о поверхность.

В кумитэ передвигаются в основном приставными шагами. При передвижении вперед каратэка переносит вес тела на сзади стоящую ногу, освобождая при этом переднюю и слегка поднимая ее над полом, и производит толчок задней ногой. Передняя нога делает шаг вперед на заданное расстояние. Задняя нога подтягивается к передней, и каратэка занимает положение, аналогичное исходному. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги.

Движение назад подобно движению вперед, только шаг назад делает задняя нога. Техника выполнения шага назад такая же, как и шага вперед.

Передвижение в сторону реализуется за счет бедер. При этом одно из бедер выполняет вращение назад, осью вращения делая другое бедро. Особое внимание при передвижениях в сторону уделяется отработке ухода с линии атаки (тае сабаки), которое можно сравнить с вращением двери относительно дверных петель и которое осуществляется за счет резкого вращения влево или вправо верхней части туловища и последующего перемещения стоп.

Как уже отмечалось, передвижения приставным шагом являются

основой передвижения в кумитэ. В то же время характер передвижений в кумитэ зависит и от дистанции. Так, на дальней дистанции каратэка постоянно двигается вперед или назад, влево или вправо по кругу. В бою же на средней дистанции в основном применяются шаги в стороны. На ближней дистанции приставной шаг еще более укорачивается.

Вторым основным видом передвижения является передвижение двойным шагом со скрещиванием и без скрещивания ног, когда для того, чтобы преодолеть длинную дистанцию, задняя нога либо быстро и мягко продвигается перед передней, которая в свою очередь сразу же выдвигается вперед, либо выталкивает переднюю ногу, подбивая ее под пятку.

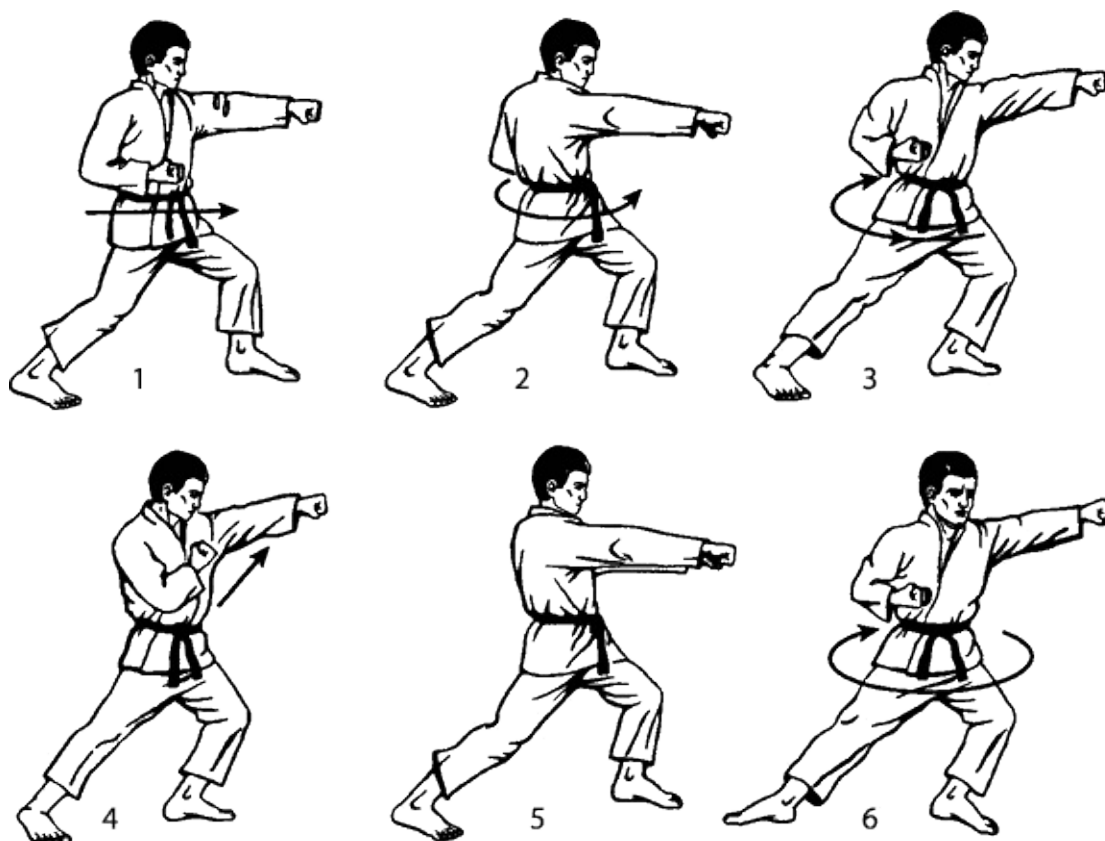
При преодолении значительной дистанции можно использовать скачок, основу которого составляет длинный приставной шаг. Длина скачка вперед регулируется впереди стоящей ногой, а скачка назад – сзади стоящей. При скачке возможна фаза полета.

Большое значение при передвижениях имеет умение правильно выбрать дистанцию. С одной стороны, необходимо быть ближе к противнику, для того чтобы атаковать, а с другой – быть на удалении от противника, для того чтобы обезопасить себя от его атаки. С этой целью отрабатываются как мягкое и незаметное изменение дистанции, так и резкий ее разрыв. При этом следует заметить, что оптимальная дистанция определяется в зависимости от противника и собственной манеры ведения поединка. Поэтому, совершенствуя передвижения, необходимо отрабатывать различные маневры, цель которых – создание удобных позиций для атаки или защиты с последующей контратакой.

### **10.3. Удары**

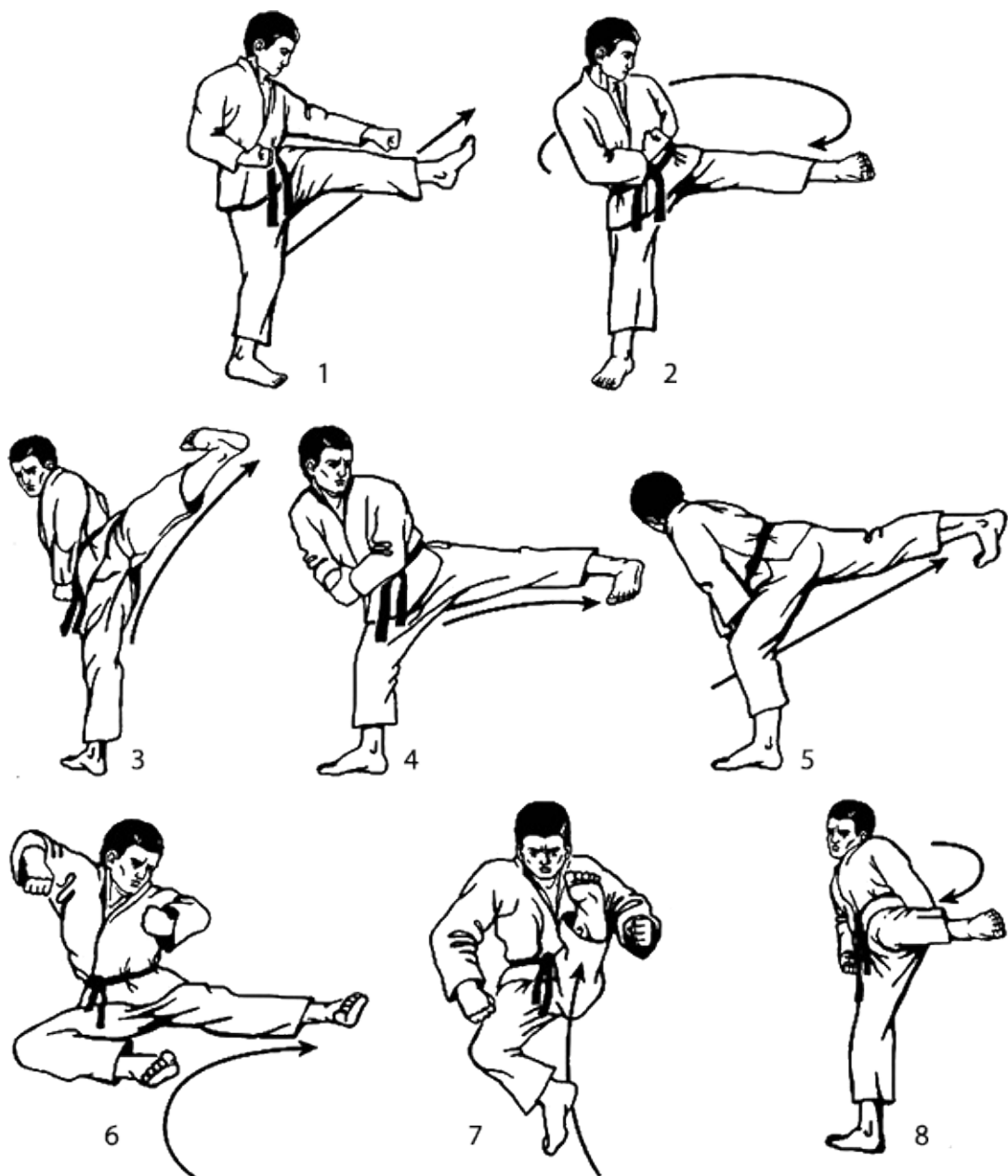
По направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают четыре основных вида удара: прямой, круговой, сверху вниз и снизу вверх.

В каратэ выделяют следующие основные удары:



**Рис. 11.** Удары руками: 1 — ой цки; 2 — гьяку цки; 3 — кизами цки; 4 — маитэ; 5 — моротэ цки; 6 — маваши цки

- **руками** (рис. 11): *ой цки* (удар рукой с шагом вперед одноименной ногой – удар правой рукой с шагом вперед правой ногой или удар левой ногой с шагом вперед левой ногой); *гьяку цки* (удар рукой с шагом вперед разноименной ногой – удар правой рукой с шагом вперед левой ногой или удар левой рукой с шагом вперед правой ногой); *кизами цки* (удар рукой с выводом вперед плеча бьющей руки); *маитэ* (удар передней рукой без смены стойки); *моротэ цки* (удар одновременно двумя руками); *маваши цки* (круговой удар рукой);

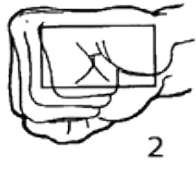
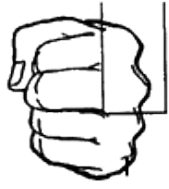


**Рис. 12.** Удары ногами: 1 — мае гери кекоми; 2 — маваши гери; 3 — йоко гери кеаге; 4 — йоко гери кекоми; 5 — уширо гери; 6 — йоко тоби гери; 7 — мае тоби гери; 8 — хиза гери

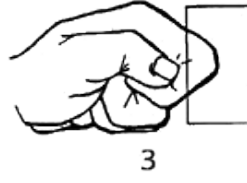
• **ногами** (рис. 12): *мае гери кекоми* (прямой проникающий удар подушечкой ступни); *маваши гери* (удар по кругу подушечкой ступни); *йоко гери кеаге* (удар в сторону по восходящей траектории ребром стопы); *йоко гери кекоми* (проникающий удар в сторону ребром стопы); *уширо гери* (удар пяткой назад); *йоко тоби гери* (удар ребром стопы в прыжке); *мае тоби гери* (удар подушечкой ступни в прыжке); *хиза гери* (удар коленом);

- **лобной частью головы (атэми).**

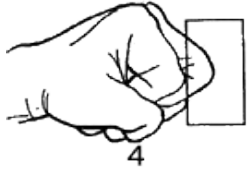
При этом удар руками и ногами может наноситься различными поверхностями:



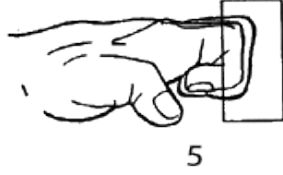
2



3



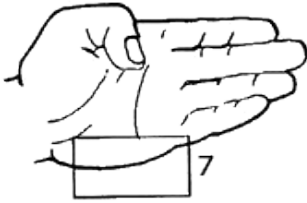
4



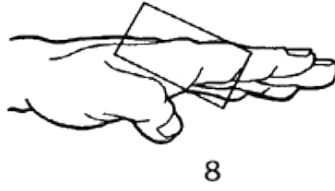
5



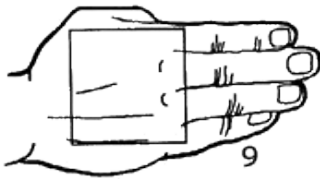
6



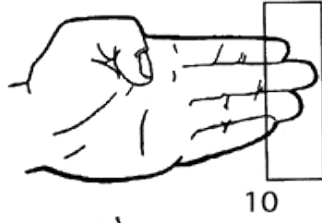
7



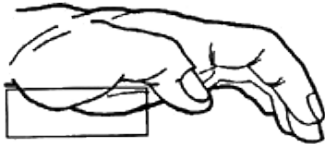
8



9



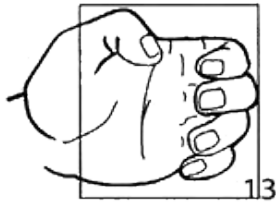
10



11



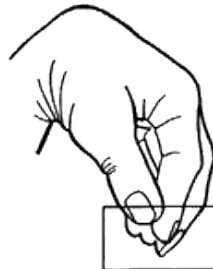
12



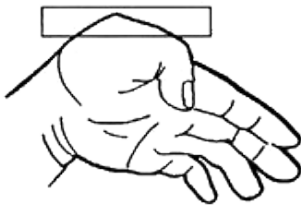
13



14

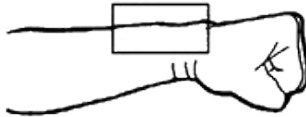


15



16

17

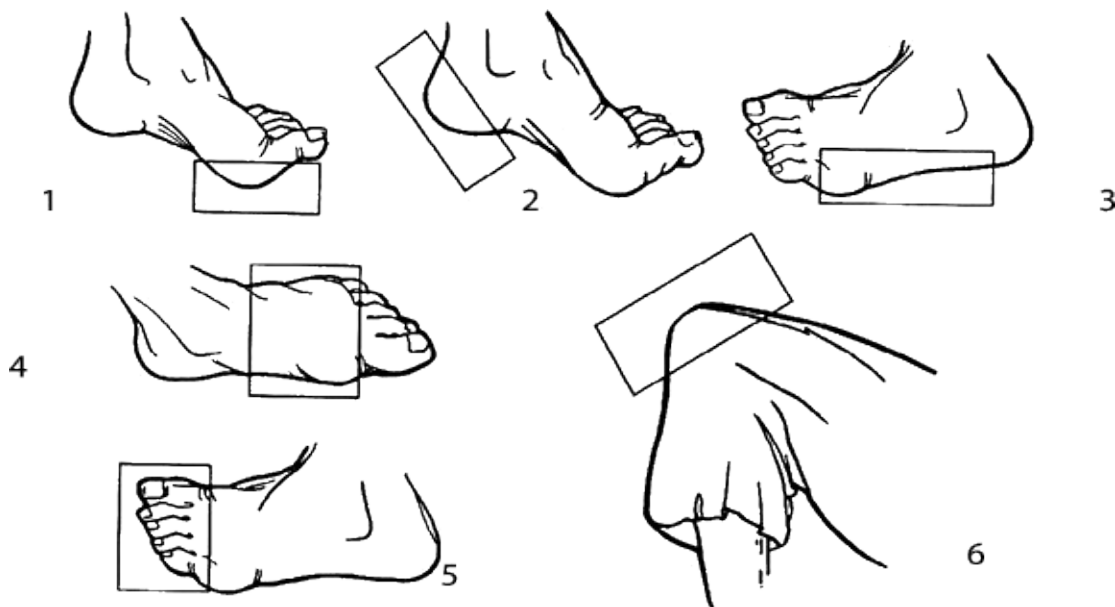


18



**Рис. 13.** Ударные поверхности рук: 1 – сэйкен; 2 – тэтцуи; 3 – иппонкен; 4 – накадакен; 5 – хиракен; 6 – уракен; 7 – шуто; 8 – хайто; 9 – хайшу; 10 – нукитэ; 11 – тэйшо; 12 – сэйриуто; 13 – кумадэ; 14 – какуто; 15 – вашиде; 16 – кэйто; 17 – ван; 18 – эмпи

- **руками** (рис. 13): *сэйкен* (передней частью кулака), *тэтцуи* (основанием кулака), *иппонкен* (кулаком с костяшкой одного пальца), *накадакен* (кулаком с костяшкой среднего пальца), *хиракен* (кулаком с выдвинутыми костяшками пальцев), *шуто* (внешней частью ребра раскрытой ладони), *хайто* (ребром ладони со стороны большого пальца), *хайшу* (тыльной стороной кисти), *нукитэ* (кончиками первых трех пальцев), *уракен* (тыльной частью кулака), *тэйшо* (основанием ладони), *сэйриуто* (изгибом, образованным ребром кисти и ее продолжением в запястье), *кумадэ* (ладонью с согнутыми в среднем суставе пальцами), *какуто* (согнутым запястьем), *вашиде* (кончиками пальцев, собранными в щепоть), *кэйто* (основанием и первым суставом большого пальца), *ван* (предплечьем), *эмпи* (локтем);



**Рис. 14.** Ударные поверхности ног: 1 — коши; 2 — сокуто; 3 — какато; 4 — хайсоку; 5 — чумасаки; 6 — хиза

- **ногами** (рис. 14): *коши* (подушечкой ступни), *сокуто* (ребром стопы), *какато* (пяткой), *хайсоку* (подъемом стопы), *чумасаки* (кончиками пальцев стопы), *хиза* (коленом).

Мощь удара в большей степени зависит от скорости и техники удара,

чем от физической силы человека. Практика каратэ убедительно показала, что если в ударе участвует большая масса, то такой удар не будет эффективным, им можно лишь отбросить противника или столкнуть его с места. Большая масса мешает увеличению скорости удара. Поэтому противник обычно успевает отразить такие удары, и они не доходят до цели. Вот почему большинство из мастеров каратэ имеют относительно небольшую массу тела.

Суммарная скорость удара на различных стадиях и в различных сочетаниях включает в себя следующие основные составляющие:

- скорость поступательного движения бедер и туловища;
- скорость поступательного движения ударной части тела;
- скорость вращательного движения бедер и туловища;
- скорость вращательного движения ударной части тела;
- скорость вращательно-поступательного движения бедер и туловища;
- скорость вращательно-поступательного движения ударной части тела.

Кинетическая энергия при поступательном движении тела определяется по формуле:

$$E_1 = m \cdot V^2/2,$$

где

$E_1$  – кинетическая энергия при поступательном движении тела;

$m$  – ударная масса;

$V$  – поступательная скорость.

Кинетическая энергия при вращательном движении тела определяется по формуле:

$$E_2 = (m + r^2) \cdot W^2/2,$$

где

$E_2$  – кинетическая энергия при вращательном движении тела;

$m$  – ударная масса;

$r$  – радиус вращения, то есть расстояние от ударной части тела до оси вращения;

$W$  – угловая скорость вращения.



Из формул видно, что величина кинетической энергии при поступательном движении тела зависит, в первую очередь, от величины поступательной скорости, а при вращательном движении – от угловой скорости вращения и радиуса вращения. Это означает, что увеличение этих компонент ведет к значительному повышению силы и эффективности удара.

В то же время удар в каратэ – это сложное по своему характеру движение, в основе которого лежит вращательное, поступательное или же вращательно-поступательное движение не только ударной части тела, но и бедер и туловища. При этом движения ударной части тела, бедер и туловища органически связаны с передвижениями и перемещениями. Поэтому эффективность любого удара в каратэ определяется быстротой, точностью и последовательностью выполнения всей системы движений.

Например, при выполнении **прямого удара** кулаком левой руки в голову с шагом вперед, тело посылается вперед толчком правой ноги. Поступательное движение тела создает сумму скоростей, от которых зависят сила и эффективность удара. Эту сумму, помимо движения самого тела, составляют последовательно рывок бедром, рывок плечом, разгибательное движение в локтевом суставе, а также вращение предплечья и кулака. Вся система движений удара заканчивается фиксацией кулака на цели.

В отдельных случаях не следует пренебрегать увеличением скорости движения кулака при нанесении прямого удара за счет вращения туловища. Импульс, образующийся от вращательного движения бедер, через позвоночник передается к мышцам груди и плечевого пояса, а через них к руке и непосредственно к кулаку, что значительно увеличивает силу удара. Плечи при ударе должны быть всегда опущены, запястье в момент нанесения удара или постановки блока должно быть напряженным и прямым.

**Удары по кругу** являются одними из самых сильных ударов в каратэ. В их основе лежит вращательное или вращательно-поступательное движение. В свою очередь, любое вращательное движение строится вокруг оси вращения. Угловая скорость, которую приобретает ударная часть тела при выполнении удара по кругу, во многом определяется тем, будет ли ось вращения закреплена (нога, через которую проходит ось вращения, стоит на полу) или свободна. При этом возможности для увеличения угловой скорости бокового удара при закрепленной оси вращения значительно больше. Повысить эффективность удара по кругу можно также, увеличив радиус вращения. На практике это означает, что чем дальше ударная

поверхность будет находиться от оси вращения, тем эффективнее удар будет выше за счет увеличения линейной скорости.

Основу скорости **ударов сверху вниз** и **снизу вверх** составляют скорость поступательного, вращательного или вращательно-поступательного движения ударной части тела. В свою очередь, эта скорость во многом определяется рывком бедра (чем быстрее движение бедра, тем сильнее и быстрее удар). Ценность этих ударов состоит в том, что ими можно относительно беспрепятственно, минуя защиту, поразить уязвимые точки противника. Эти удары можно применять с различной дистанции, при атаке и контратаке, на месте и в движении.

Помимо классификации ударов по направлению движения ударной поверхности к цели, в каратэ различают также атакующие, контратакующие и встречные удары.

**Атакующий удар** – это удар, основанный на инициативе, когда каратэка, обостряя обстановку поединка, сочетая передвижения, финты и обманные действия, сознательно идет на разумный риск и проводит свои излюбленные приемы.

**Контрудар** – это удар, выполненный непосредственно после защиты от удара противника. Им обычно пользуются те, кто обладает высокой техникой защитных действий. Применяя защиту, они создают удобное исходное положение для ответного удара.

**Встречный удар** построен на опережении атаки противника. Этот удар является наиболее острым и результативным. Его обычно применяют те, кто обладает хорошей реакцией. Воздействие встречного удара усиливается за счет движения противника вперед во время атаки.

Максимальной силы удара можно достигнуть только оптимальной скоординированностью движений всего тела (ног, туловища, рук), а также правильной работой суставов и мышц. Большое влияние на поражающую способность удара оказывает психическое состояние: при нанесении удара по противнику надо уметь не только попасть в него, но и, что не менее важно, не терять при этом равновесия, контролировать ситуацию и мгновенно переходить к следующим техническим действиям.

## 10.4. Защиты

Одну из главных сторон мастерства в каратэ составляет защита. Только умело и своевременно используя защитные действия, можно добиться победы в поединке. Целью в каратэ является не нападение, а

отражение нападения. Поэтому, например, все ката в каратэ начинаются с защиты, и лишь затем следует контратака. Перефразируя известное шахматное изречение, в каратэ говорят: «Белые начинают и проигрывают».

Защита – ключ атаки. Она готовит исходное положение для нанесения атакующих ударов и способствует быстрому и своевременному переходу от оборонительных действий к наступательным.

Мастерство в каратэ во многом определяется умением правильно выбирать оптимальный вид и способ защиты от атаки противника. С помощью защиты обезоруживается противник и готовится собственная контратака. Кроме того, умелая защита, с одной стороны, придает уверенность и непринужденность в своих действиях, а с другой – утомляет противника, принуждая его промахиваться и напрягаться, выводит его из равновесия, заставляет его усомниться в своих силах.

Защитные средства – это наиболее сложные для освоения элементы техники каратэ. Дело в том, что применяя ту или иную защиту, необходимо вовремя подметить исходное положение противника, увидеть начало его атаки и определить путь удара к цели. Поэтому отработка навыков защитных действий занимает в каратэ много места.

В каратэ применяются следующие виды защит: подставка, блок, уклон, нырок, уход.

**Подставка** является наиболее простым видом защиты. Подставка ладоней и предплечья часто применяется для защиты от удара рукой или ногой по кругу в голову, реже для защиты от прямого удара кулаком в голову. Очень важно при выполнении этой защиты не отворачиваться от удара противника, не поднимать высоко голову и не закрывать глаза. Защищаясь, необходимо занять удобное исходное положение для контратаки.

Для постановки **блоков** используют руки или ноги, а наряду с мощностью блокирующей руки (ноги) также и энергию вращения бедер. В каратэ есть два основных варианта постановки блоков: *жесткий* блок, когда блоком атакуют ударную ногу (руку) противника, и *мягкий* блок, с помощью которого производится остановка или изменение направления удара противника.

Принцип постановки блоков в каратэ такой:

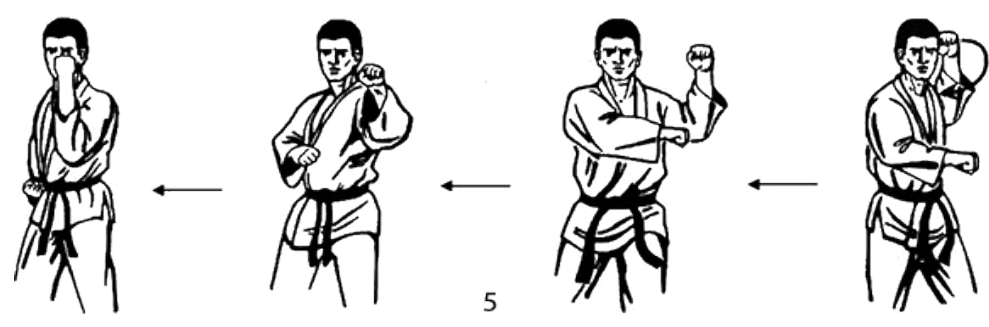
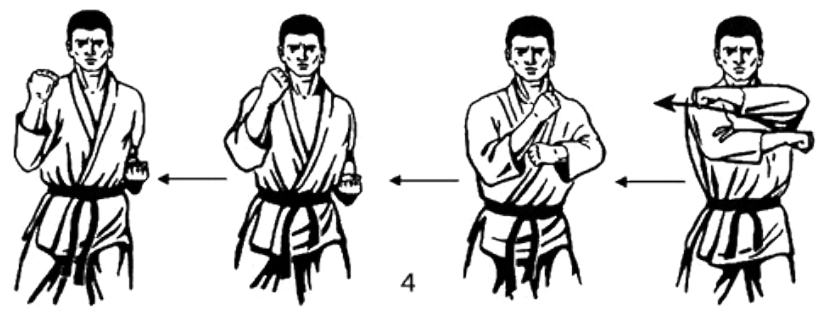
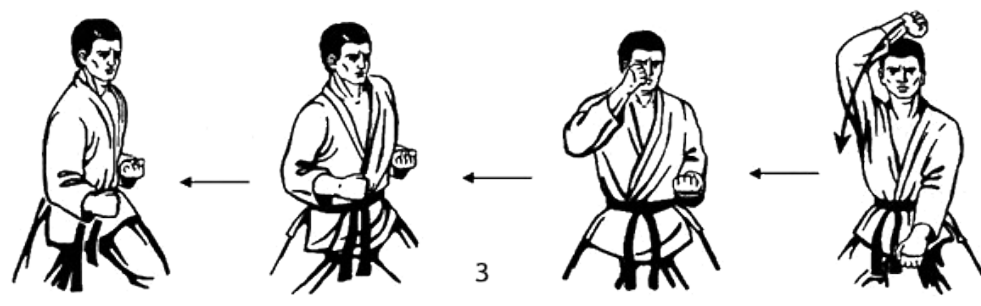
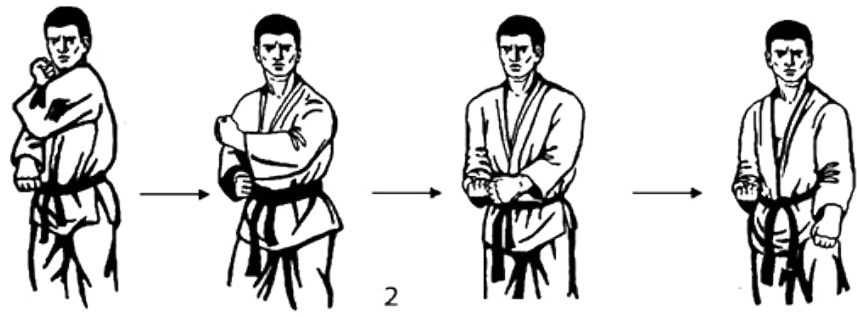
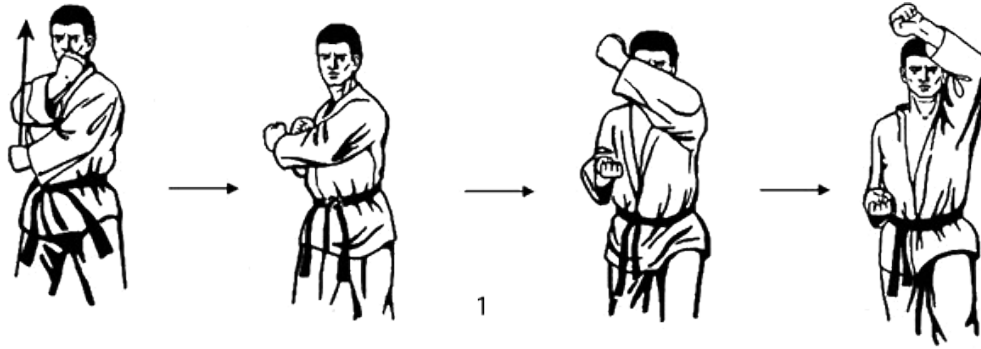
- если удар идет сверху – блок идет снизу;
- если удар идет снизу – блок идет сверху;
- если удар идет слева – блок идет справа, и наоборот.

Все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой

зоны. При этом каждый блок подразумевает немедленную контратаку.

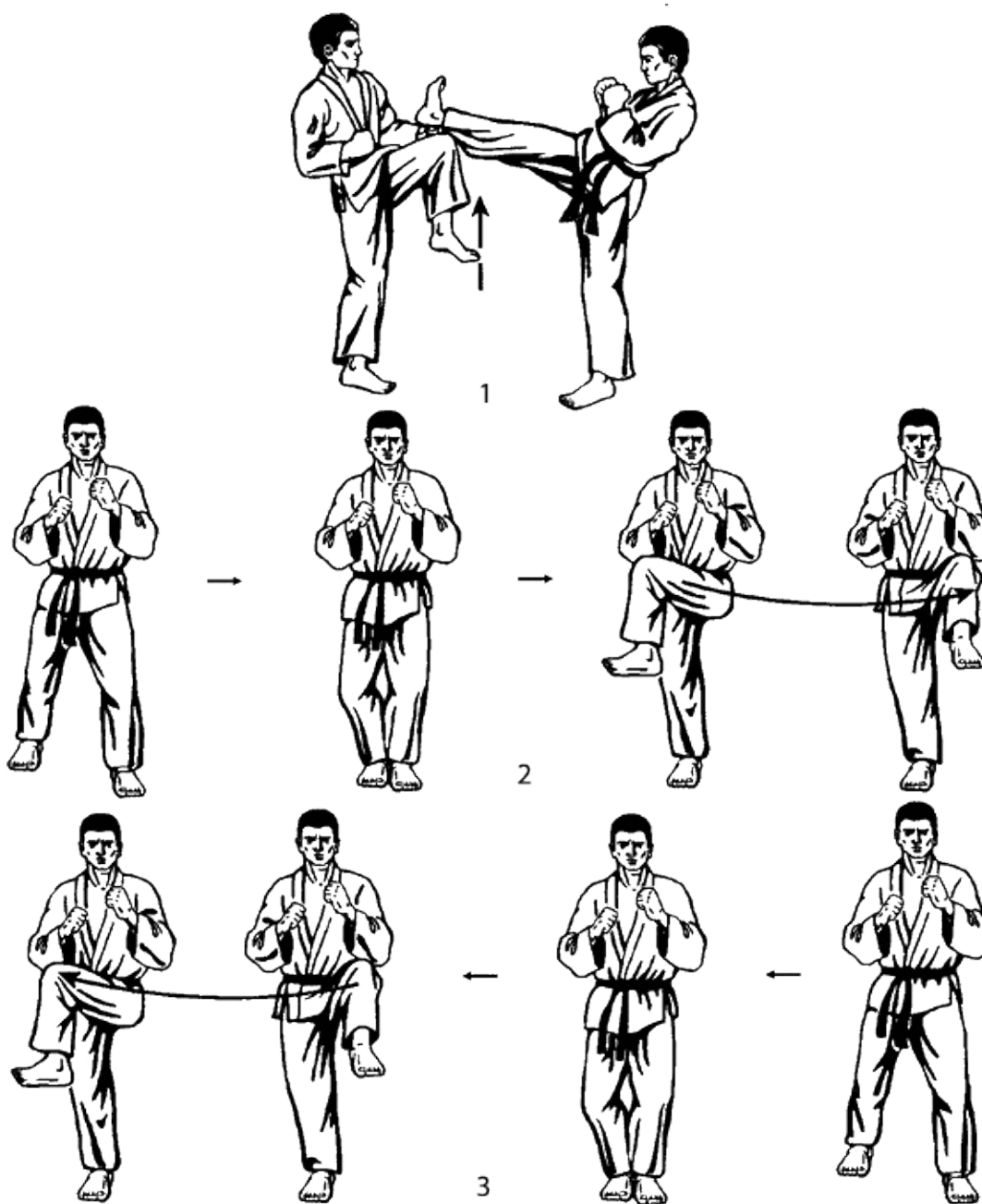
В каратэ существуют десятки эффективных блоков, позволяющих осуществить надежную защиту. Среди них есть несколько основных блоков руками и ногами, являющихся базовыми в любых школах каратэ.

К основным блокам руками относятся (рис. 15): *аге уке* (верхний блок); *гедан бараи* (нижний блок), *отоши уке* (блок предплечьем вниз); *учи уке* (блок предплечьем наружу); *сото уке* (блок предплечьем вовнутрь). Кроме этих блоков, часто используются и такие, как *кокето уке* (блок ребром ладони наружу), *шутото уке* (восходящий блок ребром ладони), *удэ уке* (блок предплечьем снизу вверх).



**Рис. 15.** Блоки руками: 1 — аге уке; 2 — гедан бараи; 3 — отоши уке; 4 — учи уке; 5 — сото уке

К основным блокам ногами относятся (рис. 16): хиза уке (блок коленом); аши уке (блок голенью наружу); сото аши уке (блок голенью вовнутрь).



**Рис. 16.** Блоки ногами: 1 — хиза уке; 2 — аши уке; 3 — сото аши уке

Для того чтобы правильно выбрать тот или иной блок при атаке противника, необходимо отработать постановку блоков до автоматизма, закрепляя движение блокирующей руки или ноги в подсознании. Это позволяет быстро и надежно осуществлять защиту в поединке.

Суть защиты *уклоном* заключается в том, что за счет незначительного смещения туловища в сторону или его вращения создается пустота перед ударной поверхностью противника. При этом самая сильная и точная атака противника проходит без соприкосновения с целью, что производит угнетающее впечатление и внушает атакующему чувство неуверенности и беспомощности.

Защита *нырком* применяется от ударов по кругу руками и ногами в верхний уровень (дзёдан). Эта защита ценна тем, что оставляет руки и ноги свободными для контратаки, а противника вынуждает промахиваться и терять равновесие. В основе защиты нырком лежит уклон с одновременным приседанием – настолько глубоким, что удар противника проходит мимо цели.

Защита *уходом* основана на движении ног. Суть защиты уходом заключается в том, чтобы стать недостижимым для ударов противника. При этом уход может осуществляться влево, вправо, назад, а также вперед-влево, вперед-вправо, назад-влево, назад-вправо под различным углом (45°, 90°) к линии атаки противника. При уходе с линии атаки от ударов противника важную роль играет умение перемещать бедра (тае сабаки), когда одно из бедер выполняет вращение назад, используя в качестве оси вращения другое бедро, которое неподвижно или испытывает небольшое перемещение. Отрабатывая защиту уходом, очень важно, применив уход, занять удобное исходное положение для контратаки, так как от нее зависит активность этой защиты.

## **10.5. Броски, болевые и удушающие приемы**

В каратэ могут быть применены все виды бросков, известных в дзюдо. Однако бросок сам по себе в каратэ не является самоцелью. В ситуации, когда противник в результате броска оказался на полу, его добивают ударом руки или ноги.

В каратэ стараются не проводить бросок непосредственно с захватом противника руками, так как это означает парализовать свои руки, что, в свою очередь, существенно повышает собственную уязвимость для ударов противника. В общем случае броски выполняют во время атаки с

нанесением ударов или после блокирования атаки, пользуясь при этом благоприятной возможностью захвата противника за одежду или части тела (рис. 17).





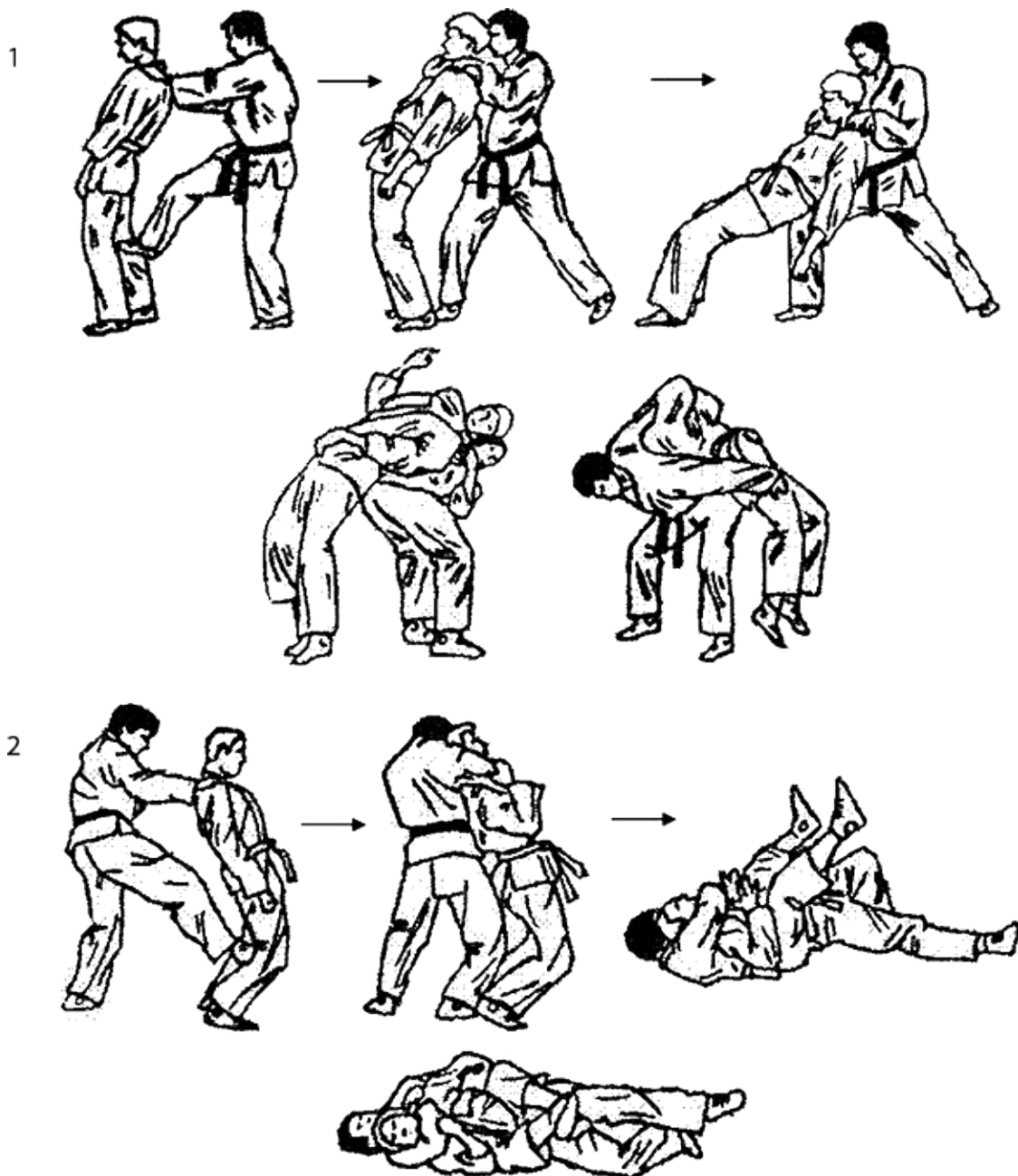
**Рис. 17.** Броски: 1 — с захватом ног спереди; 2 — задняя подножка; 3 — передняя подножка; 4 — через спину; 5 — передняя подсечка

Кроме того, в каратэ существует метод сутэми, который, в частности, заключается в том, что в ответ на мощную атаку противника падают на пол, преграждая путь противника своим телом и вызывая тем самым его падение.

Очень часто броски, особенно подсечки, используют не для того, чтобы бросить противника на пол, а для того, чтобы просто вывести его из равновесия с целью нанесения ему последующих ударов.

Удушающие приемы так же мало используются в каратэ, как и броски. Это обусловлено тем, что в основе каратэ лежит стремительная контратака или встречная атака в ответ на действия противника, скорость которых исчисляется долями секунды.

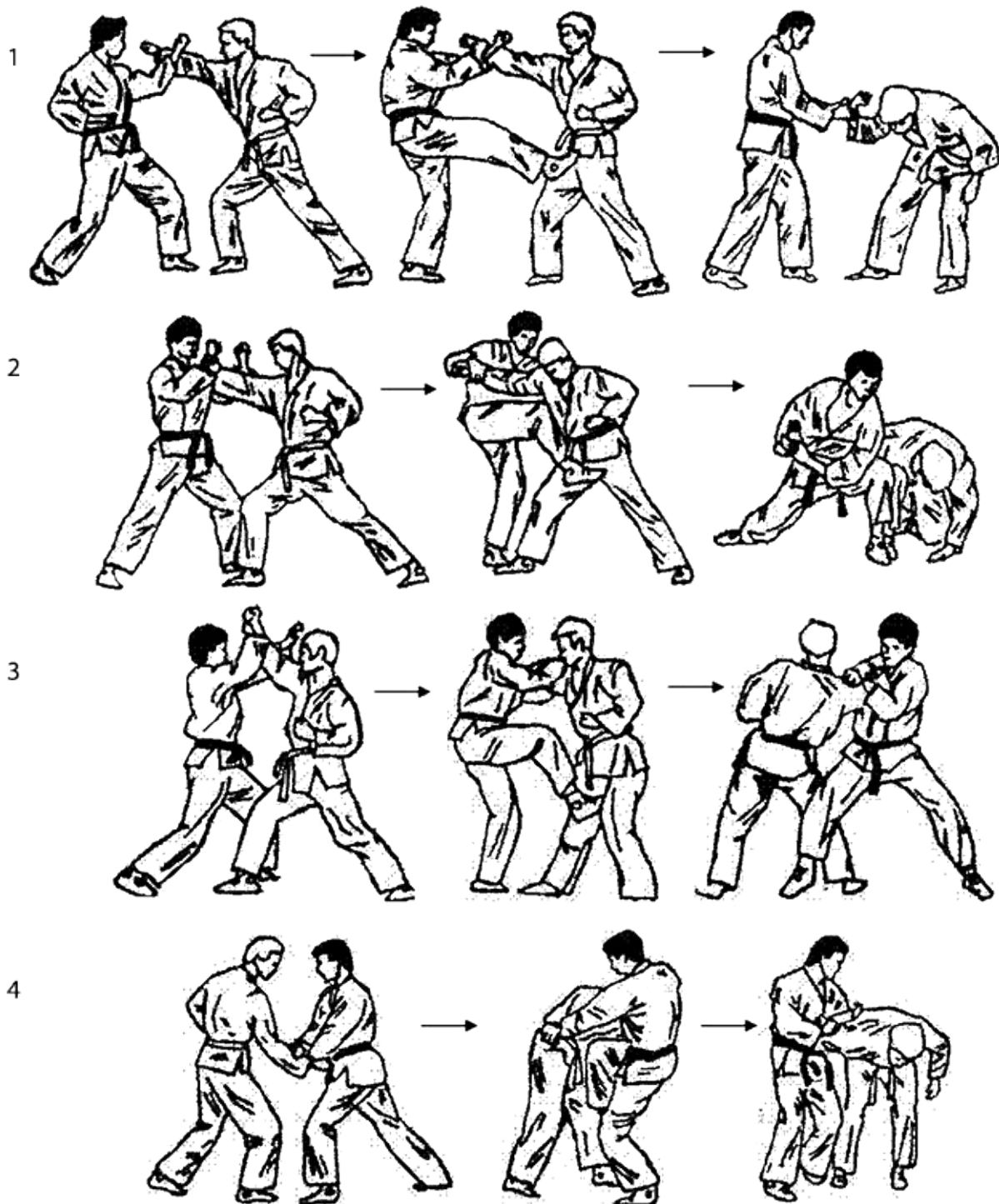
Для выполнения удушающего приема необходимо, чтобы противник находился очень близко, с тем чтобы можно было выполнить захват его одежды или соответствующим образом расположить ладони и предплечья на его шее. Затем следует удушающий прием с воздействием на сонную артерию или дыхательное горло противника (рис. 18). Потеря сознания происходит через несколько секунд после начала удушения, а до этого необходимо обезопасить себя от возможных ударов противника.



**Рис. 18.** Удушающие приемы: 1 — удушающий захват плечом и предплечьем; 2 — двойной удушающий захват

Что касается болевых приемов, то их арсенал в каратэ по сравнению, например, с самбо небогат. Среди наиболее распространенных болевых приемов в каратэ можно выделить такие, как (рис. 19) рычаг руки наружи или внутрь, загиб руки за спину, узел руки наверху, а также точечные удары кончиками пальцев в уязвимые точки тела. Однако отрабатываются и применяются болевые приемы, равно как и удушающие, далеко не во

всех школах и стилях каратэ.



**Рис. 19.** Болевые приемы: 1 — рычаг руки наружу; 2 — рычаг руки внутрь; 3 — узел руки наверху; 4 — загиб руки за спину

## Глава 11

### Ката

*Ката является концентрированным выражением духа каратэ, психологии, тех ники и этики военного искусства. Без углубленности ката прогресс в каратэ невозможен.*

*Р. Хаберзетцер, гранд-мастер каратэ*

Ката переводится с японского дословно как «форма». Ката предполагает мнимый поединок с одним или несколькими противниками, существующими лишь в воображении того, кто выполняет ката. При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стоек, ударов, блоков и перемещений, острота реакции, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве и другое.

Один из ведущих мастеров современного каратэ Нагаминэ Сёсин, глава школы Мацубаяси-рю, дает такое определение: «Ката можно охарактеризовать как систематически организованные серии приемов защиты и нападения, выполняемые в известной последовательности против одного или нескольких противников по заданной симметричной линейной схеме. Они включают проникающие и рубящие удары руками, блоки, удары ногами. Тщательное изучение ката выявляет в них парное применение техники защиты и нападения, причем те и другие приемы образуют единое целое» [Долин А. А., Попов Г. В., 1995, с. 130].

Все ката основаны на незыблемых принципах: чередование мягкости и жесткости, расслабления и напряжения, быстроты и замедленности. Залогом успешного выполнения ката служат четкий ритм, чувство дистанции, чувство времени, правильное дыхание и правильное распределение энергии. Обязательным требованием при выполнении ката является возвращение в исходную точку, из которой начиналось движение. При этом все приемы в ката должны выполняться в точном соответствии с каноном школы, с необходимой концентрацией, боевым духом (дзёсин) и акцентированным криком (киай) в ключевых моментах.

Освоению ката во многих школах каратэ придается первостепенное значение. Вот, например, что писал по поводу ката японский мастер Мабуни Кенва, основатель школы Сито-рю: «Самое важное в каратэ –

формальные упражнения (ката). В них собраны все приемы нападения и защиты. Поэтому надо хорошо понимать смысл движений ката и исполнять их правильно.

Хотя некоторые, вероятно, считают, что можно игнорировать ката и практиковать только спарринг, такое отношение никогда не приведет к истинному прогрессу в каратэ. Дело в том, что удары и блоки, техника нападения и защиты имеют тысячи вариантов, и в схватке все опробовать невозможно...

Одна-две ката – вот единственное, что нужно человеку, если только исполнять их четко и с условием, что они станут „твоими“. Тогда прочие ката будут служить лишь для расширения познаний и для сравнения. Как бы ни был богат и обширен ваш опыт в области формальных упражнений, он бесполезен без должной глубины. Сколько бы человек ни выучил ката, если тренировка в них недостаточна, они едва ли пригодятся. Учите правильно и отработывайте одну-две ката, и когда придет время их применить, то независимо от вашего сознания они окажутся эффективны сверх всяких ожиданий.

Второе, что следует выделить особо, – это правильность тренинга. Если методика тренировок неправильна, то уже не важно, в скольких схватках вы участвовали, сколько разбили камней и досок, ибо дурные навыки в конце концов приведут к поражению.

Однако, хотя ката можно назвать самой важной частью занятий каратэ, не стоит пренебрегать также спаррингом и тестами на пробивание твердых предметов. Путь к настоящему каратэ – это избегать праздности и заниматься упорно с мыслью, что ката составляют половину успеха, а прочие индивидуальные и групповые тренировки – вторую половину».

Каждая школа или стиль каратэ обладают определенным набором классических формальных комплексов, соответствующих определенной ступени мастерства. Ката сильно отличаются друг от друга не только по количеству движений, скорости и силе, но и по использованию тех или иных приемов, стоек, переходов и т. д. Будучи практическим пособием, ката имеют сходство с ритуальными танцами, особенно при коллективном их исполнении – слаженном, ритмичном, сопровождаемом акцентированными криками. Сами же ситуации применения приемов нападения и защиты в ката смоделированы с реальных жизненных ситуаций.

Следует также отметить, что одни и те же ката сильно разнятся в исполнении мастеров разных школ. Поэтому мастер, изучающий ката «чужой» школы, должен, во-первых, приспособляться к особенностям

техники этой школы, а во-вторых, понимать глубинное содержание и сущность того, что вкладывается в то или действие в данной школе. Рядовым же ученикам часто непонятен даже примитивный смысл ката: против кого и каким образом применяется данный набор приемов.

С помощью ката совершенствуют, прежде всего, базовую технику, соблюдая при их выполнении чистоту стоек, техническую правильность каждого приема и правила перехода от одного приема к другому, чередуя напряжение и расслабление мышц, наступление и отступление, удары и блоки. В реальных поединках все это подвергается модификации из-за необходимости учета особенностей противника (его физических данных, техники, тактики), сложившейся во время поединка ситуации и другого. Однако практика ката позволяет осуществлять во время поединка переход на беспонятийное, интуитивное мышление, на уровне подсознания, в котором хранится запас технических действий в тех или иных ситуациях, накопленный не только конкретным человеком, но и всеми его генетическими предками. Достижимая в итоге скорость ответного реагирования такова, что мастер отражает нападение и контратакует раньше, чем сам успевает подумать об этом. Он действует спонтанно, непредсказуемым для противника способом [Горевалов И. И., 1994, с. 47].

Ката служат надежным средством физической и психической саморегуляции, мобилизации всех внешних и внутренних сил, наилучшим способом активной медитации, неисчерпаемым источником самопознания. Ката формируют состояние готовности тела и духа к борьбе, снимают стрессы, мобилизуют волю. Кроме того, ката содержат огромный запас военно-прикладного знания.

Один из выдающихся мастеров современного стиля Шотокан Хирокадзу Канадзава говорит о ката следующее: «Ката представляют собой наследие, оставленное мастерами прошлого. Они создали приемы, проделывая огромную работу, проходя через личные схватки, духовный и эмоциональный опыт. Следовательно, помимо боевых приемов, используемых в реальной схватке, ката представляют собой и форму тренинга тела, что может быть использовано в качестве метода физического оздоровления и реабилитации, и философию».

Чисто условно ката подразделяют на «ученические» (технические) и «мастерские». В ученических ката основное внимание уделяют правильности выполнения технических действий. В мастерских ката максимум времени посвящают отработке точности движений, ритмичности их выполнения, концентрации энергии, правильности дыхания и чередования напряжения с расслаблением.

Наряду с делением на ученические и мастерские ката, существует условное деление на быстрые и медленные ката, скоростные и силовые ката и другое. Есть также «дыхательные» и «энергетические» ката, составляющие основу тренинга любой школы каратэ.

В настоящее время во всем мире проводятся соревнования по ката, которые позволяют оценить и сравнить различные ката в исполнении представителей разных школ.

Разучивание и отработка ката обычно осуществляются следующим образом.

На первом этапе рисуется общая схема ката и разучиваются отдельные элементы.

На втором этапе разучивается ритм ката: какие связки выполняются медленно, какие быстро, где делается пауза, в каких местах делается вдох, а в каких выдох, где происходит накопление энергии, а где ее выброс.

На третьем этапе происходит окончательное осмысление и закрепление комплекса, когда идет объяснение и отработка закодированных в ката приемов (бункай). Каждое движение в ката имеет свое значение, истинный смысл которого (бункай) знает только мастер, создавший комплекс, и те последователи, которым эти знания были переданы непосредственно.

Для освоения техники ката существует большое количество способов его исполнения:

- медленно и с расслаблением – для изучения и в качестве разминки;
- быстро и с расслаблением – при проверке правильности перемещений;
- в полную силу с концентрацией энергии в ключевых точках – основной метод тренировки ката.

Каждое ката начинается и заканчивается ритуалом. Ритуалом не следует пренебрегать, даже если ката выполняется в качестве разминки. Ритуал создает определенный дух, настрой. Нужно уметь «видеть» противников, которые нападают на вас, отражать их нападение и контратаковать. В последнем движении следует задержаться на 1–2 секунды, как бы наблюдая за полем боя, сохраняя при этом свой боевой дух (дзёсин), после чего можно расслабиться и выполнить ритуал.

Гранд-мастер каратэ Х. Канадзава выделяет следующие важнейшие моменты в практике ката:

- собранность и готовность;
- четкое разделение и различение активных и пассивных действий;

- точное следование ритму боя перемещений;
- различение быстрых и медленных движений;
- фазы напряжения и расслабления;
- правильное дыхание;
- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий;
- максимальная концентрация психофизических усилий в ключевых местах боя;
- точное соблюдение схемы перемещений и, следовательно, попадание в исходную точку;
- взгляд, выражающий состояние боя, собранности, волевой концентрации.

Знаменитый современный мастер каратэ Эгами Сигэру советует учить каждое ката до тех пор, пока «тело само все не уразумеет». Другой выдающийся мастер каратэ Ояма Масутацу, создатель школы Кёкусинкай, отмечал, что лучше учить одно ката, чем множество, причем стоит повторить его три тысячи раз, – и все вопросы будут сняты, правильное понимание придет само. Вообще старые японские мастера рекомендовали осваивать не более четырех ката своей школы и практиковать их регулярно, ежедневно. Еще несколько ката можно было выучить для расширения кругозора. Ныне же большинство школ каратэ требуют знания множества ката. При этом глубинное содержание и духовная сущность ката зачастую выхолащиваются и подменяются театрализованным действием. Если в старину на разучивание одного ката уходили годы, то сейчас можно его выучить за один день. При этом очень часто количественный критерий подменяет качественный.



## Глава 12

### Кумитэ

*Каратэ предназначено для боя, а не для того, чтобы о нем вести разговоры.*

*Мэйтоку Ягу, гранд-мастер каратэ*

**Кумитэ** (яп., букв. «переплетенные руки») – поединок с реальным противником. В кумитэ изученные атакующие и оборонительные приемы находят свое практическое воплощение. Основная цель кумитэ – укрепление духа через практическое применение навыков технических действий в работе с партнером. Кумитэ формирует правильное восприятие боя как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения боя, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли. В ходе кумитэ контролируются чувства и эмоции в стрессовых ситуациях. А самое главное – кумитэ помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни.

Кумитэ бывает нескольких видов, каждый из которых имеет свое назначение и свою цель. Виды кумитэ: ситтэй иппон кумитэ, кихон иппон кумитэ, дзию иппон кумитэ, дзию кумитэ. Каждый вид кумитэ отрабатывается исходя из уровня подготовки занимающихся.

**Ситтэй иппон кумитэ** – строго определенная на одну атаку и одну контратаку последовательность действий. В этой наиболее простой форме кумитэ соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга, атака и контратака назначается сэнсэем. В этом виде спарринга отрабатывается точность и сила ударов и блоков.

В **кихон иппон кумитэ** направление атаки предварительно обговаривается и партнеры по очереди атакуют, защищаются и контратакуют. Целью является изучение атакующих, оборонительных и контратакующих приемов, освоение дистанции. Это можно назвать базовым ката спарринга. При внезапной атаке блок должен быть точным и сильным. Постепенно обороняющийся должен научиться блокировать атаку и контратаковать одновременно.

Целью **дзию иппон кумитэ** является развитие чувства дистанции, совершенствование атакующих, блокирующих и контратакующих действий, передвижений. Один из партнеров (заранее определенный)

внезапно выполняет атакующее действие, другой партнер блокирует и контратакует. Атака и контратака проводятся с самостоятельным выбором дистанции. При этом оба партнера должны быть хорошо подготовлены, поскольку это очень похоже на настоящий поединок.

В **дзию кумитэ** предварительной договоренности нет и оба партнера должны подключить все свои физические, технические и духовные способности. Атака, защита и контратака проводятся по всем направлениям и с различных дистанций. При этом используются обманные движения, финты, ловушки, маневрирование и т. п. В дзию кумитэ отрабатывается смена приемов и серии приемов, переходы от защиты к атаке, перехват инициативы и т. п. Этот вид кумитэ практикуется только для тех, кто хорошо освоил предыдущие виды кумитэ.

Подводя итоги краткого рассмотрения основных видов кумитэ, необходимо отметить некоторые общие моменты, наличие которых в любом виде кумитэ обязательно.

1. **Абсолютная контролируемость действий**, как со стороны атакующего, так и со стороны защищающегося. Нельзя превращать кумитэ в беспорядочный обмен ударами, который может привести к серьезным травмам.

2. **Решительность и бескомпромиссность в атаке и защите**. Если оба партнера будут относиться к выполняемым действиям формально, то это ровным счетом ничего не даст ни одному, ни другому и будет пустой тратой времени. Все действия должны быть реальными и осуществляться с максимальной самоотдачей. Нельзя давать партнеру второй попытки: единственная атака или контратака, и все.

3. **Постоянная готовность к бою и сохранение боевого духа**. Удар или блок могут быть болезненными, но это не может служить основанием для прекращения поединка, капитуляции.

4. **Взаимное уважение партнеров**. Необходимо помнить, что «противник»-партнер, каким бы он ни был, помогает идти по пути самосовершенствования в каратэ и хотя бы поэтому достоин уважения.

## Глава 13

### Кобудо

*Постижение искусств кобудо сопряжено с большим риском. Оно требует совершенного владения как телом, так и оружием, такого мастерства, когда тело и оружие становятся одним целым... Цель кобудо заключается в познании самого себя, в испытании собственного терпения, в умении разделять добро и зло.*

*Матаёси Синпо, гранд-мастер кобудо*

Как уже отмечалось (см. главу 1), каратэ – это не только и не столько техника боя «голыми» руками, но и техника владения различными видами оружия (кобудо). Кобудо, или кобудзюцу, как его также называют, входит в программу обучения практически всех школ и стилей каратэ. Различие лишь в том, какому виду оружия отдает предпочтение та или иная школа. Например, в школе Дзёсинмон-Шорин-рю основным видом оружия является шест (бо), хотя практикуется работа и с другими видами окинавского оружия (дзё, тонфа, сай, нунчаку, тамбо и т. д.). В школе Кодзё-рю доминирующим видом оружия является палка (дзё), в Госоку-рю преимущественно используется ладонная палочка (куботан).

Вместе с тем существуют федерации и школы боевых искусств, в которых изучается техника владения одним-единственным видом оружия. К ним относятся: школа Синдо-Мусо-рю, прославившаяся своими 64 приемами с бо; Всеяпонская федерация дзё-дзюцу (Дзен-Нихон-Дзё-Дзюцу-Рэнмэй), возглавляемая Симидзу Такачи, который утверждает, что «искусство дубинки» ему удалось преобразовать в «путь дубинки» (дзё-до); школа Данзан-рю, в которой изучается искусство владения металлическим боевым веером (тэссен); Всемирная федерация нунчаку-до, которая объединяет различные школы, изучающие технику владения цепом для молотьбы риса (нунчаку); и т. п.

Существует множество школ, практикующих изучение техники владения самурайским мечом (катаной): Аисукуге-рю, Итто-рю, Катори-Синто-рю, Котоеири-рю, Мусо-Дзюкиден-Еисин-рю, Мусо-Синден-рю, Нен-рю, Нито-рю, Омори-рю, Хасегава-рю, Хоки-рю и другие.

В этой главе мы рассмотрим особенности техники владения (дзюцу) традиционным, так называемым «крестьянским» (в отличие от самурайского – меча, алебарды, секиры и т. п.) оружием:

- бо-дзюцу – техника работы с шестом;
- дзё-дзюцу – техника работы с дубинкой;
- тонфа-дзюцу – техника работы с рычагом от ручной мельницы;
- сай-дзюцу – техника работы с железным трезубцем;
- кама-дзюцу – техника работы с серпом;
- нунчаку-дзюцу – техника работы с цепом для молотьбы риса;
- тамбо-дзюцу – техника работы с короткой палкой.

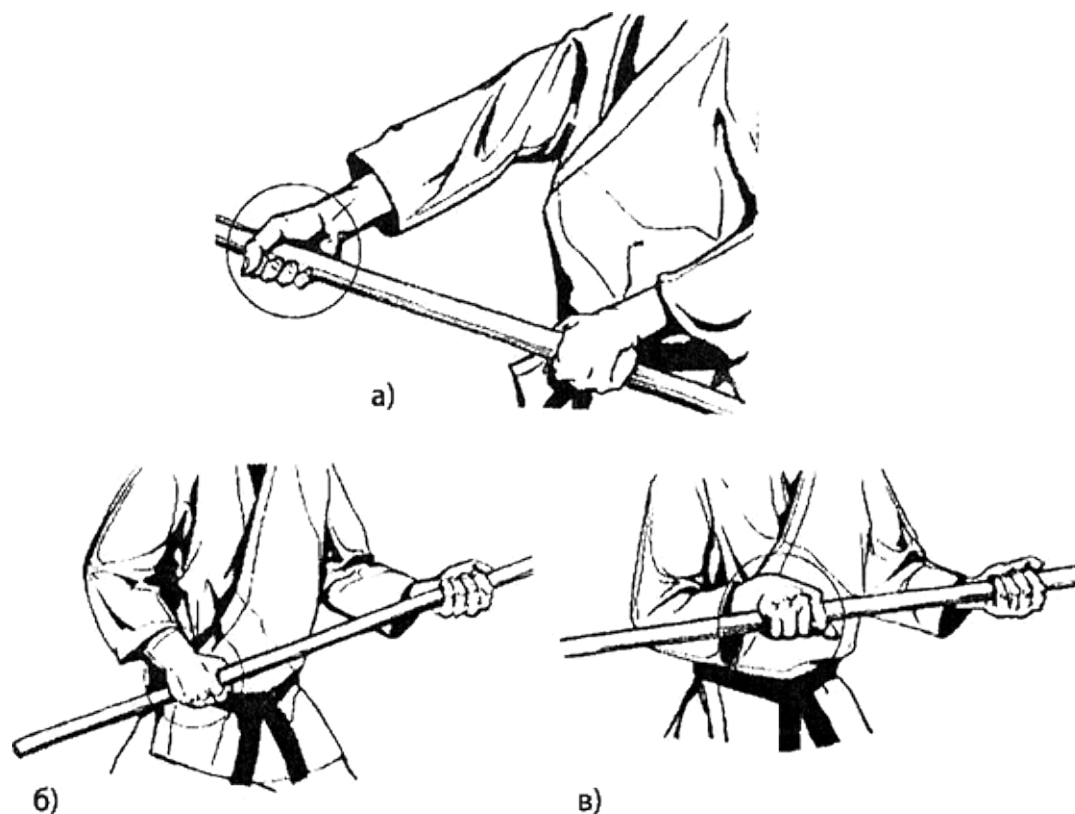
Одежда для тренировок в кобудо, как правило, та же, что и в каратэ (каратэ-ги или кэйко-ги, также неверно называемые «кимоно»). Штаны белого цвета, но куртка может быть черной (как это практикуется в Окинавской Ассоциации кобудо).

Однако многие японские специалисты, прежде всего на показательных выступлениях, одевают хакама (широкие штаны черного цвета). Необходимо отметить, что хакама – это часть снаряжения опытных самураев, систематически использовавшаяся в занятиях кэндо, айкидо и некоторых других японских боевых искусствах, ее никогда не носили на Окинаве... Смешивать оба вида одежды не позволяла традиция. Некоторые окинавские мастера комментируют такое начинание как дальнейшую попытку японцев присвоить это истинно окинавское наследство... [Хаберзетцер, 1998, с. 20].

### 13.1. Бо-дзюцу

Бо (на Окинаве до сих пор используют старое название *кон*) является классическим оружием кобудо.

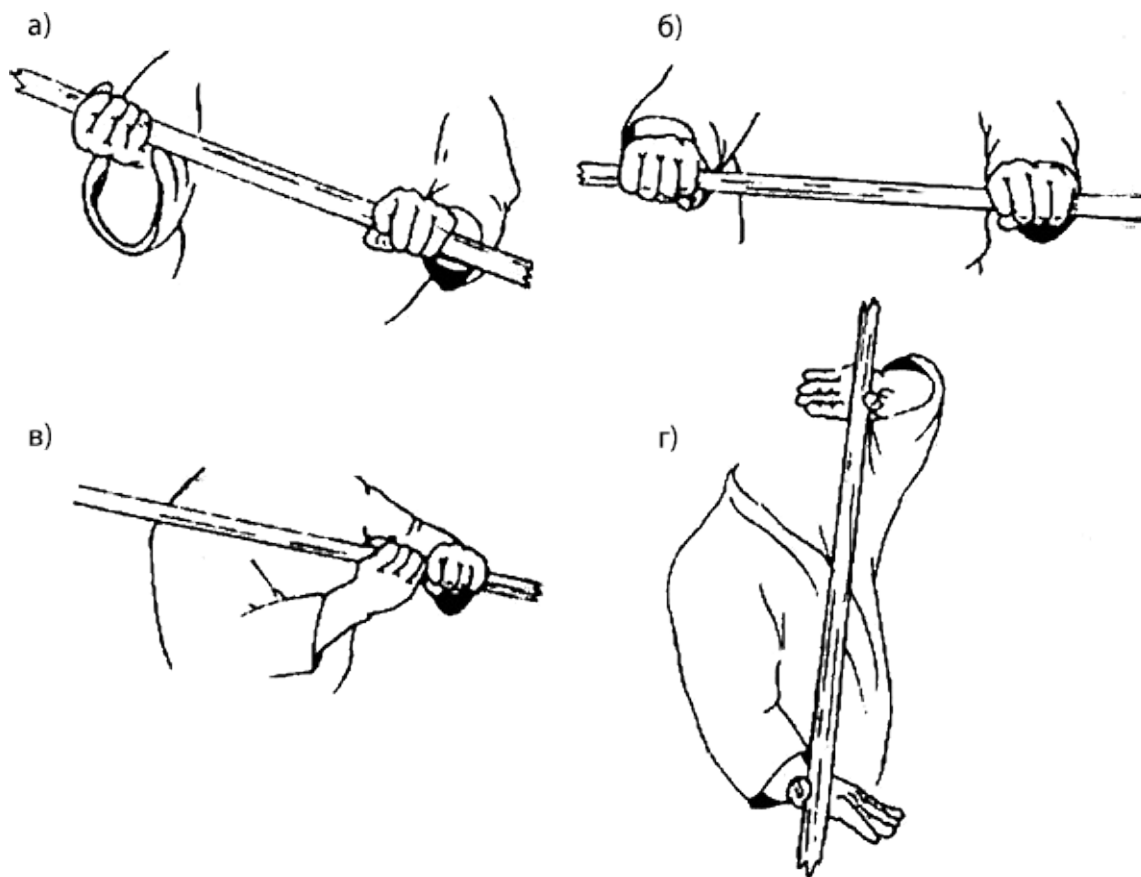
Основная форма хвата бо осуществляется в его средней трети (рис. 20).



**Рис. 20.** Основные формы хвата бо: *a* – хват перед собой передней рукой сверху; *б* – хват перед собой передней рукой снизу; *в* – хват сбоку

Четыре пальца руки, расположенной впереди, охватывают бо снизу, большой палец плотно прижат сверху (рис. 20*a*). Рука, расположенная сзади, может держать бо сверху (рука в обычном положении, большой палец обращен внутрь; бо находится в контакте с грудной клеткой – рис. 20*б*) либо сбоку (рука согнута в локте и запястье, большой палец обращен вниз; бо располагается вдоль предплечья – рис. 20*в*).

Существуют четыре основные формы удержания бо (рис. 21):



**Рис. 21.** Основные формы удержания бо: а – джун-нигири (хонтэ-мочи); б – гьяку-нигири (гьякутэ-мочи); в – есэ-нигири; г – хасами-нигири

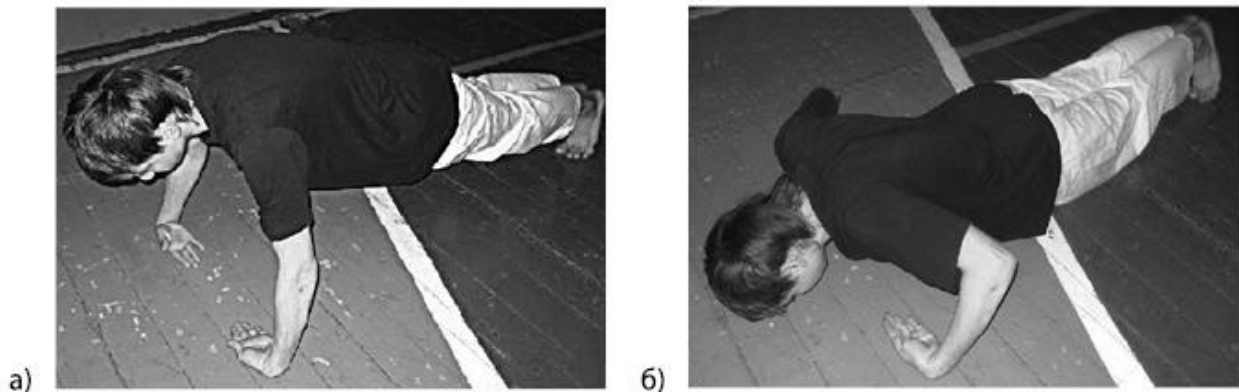
- джун-нигири (хонтэ-мочи) (рис. 21а) – основная форма удержания для выполнения атаки: одна кисть обращена большим пальцем вверх, другая – вниз;
- гьяку-нигири (гьякутэ-мочи) (рис. 21б) – форма удержания для атаки и защиты: бо держат горизонтально, большие пальцы рук обращены вниз;
- есэ-нигири (рис. 21в) – форма удержания для нанесения широких круговых ударов: одна кисть прикасается к другой, большой палец одной кисти обращен внутрь, другой – вниз;
- хасами-нигири (рис. 21 г) – форма удержания для защиты либо для подготовки кругового удара: бо расположен вертикально и лишь слегка придерживается большими пальцами, кисти открыты и обращены ладонями вверх.

Техника работы с бо основана на использовании круговых, секущих, рубящих и тычковых ударах, а также ударах снизу и сверху. Защита от ударов производится передней, задней или средней третью бо.

Все удары и защиты с бо основаны на работе кистей рук. В исходном положении кисти рук расслаблены, бо держится легко и свободно, но достаточно прочно. В момент удара или блока производится дополнительное движение кистями рук в сторону удара или блока, при этом мышцы рук, в том числе и кистей, напрягаются в точке удара или блока.

На начальном этапе освоения техники работы с бо основное внимание уделяется правильному удержанию бо и постановке кистевых ударов и блоков. Для этого используются специальные упражнения по разработке силы и подвижности кистей.

1. И. п. Упор, лежа на полу, опираясь на тыльные стороны ладоней. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 22).



**Рис. 22.** Отжимание на тыльных сторонах ладоней: а, б – последовательность действий

2. И. п. Упор, лежа на полу, опираясь на кулаки.

Перейти в упор на тыльные стороны ладоней и вернуться в и. п. Повторить несколько раз подряд.

3. И. п. Ноги врозь, в руках амортизаторы.

Сжимание и разжимание пальцев рук.

4. И. п. Кистеукрепитель в руках перед грудью, ладони вниз.

Вращая вал кистеукрепителя и наматывая на него шнур, поднять отягощение до предела вверх. Прodelать вращение к себе и от себя.

5. И. п. Стоя, руки опущены в вдоль тела, бо в руке, свободный конец опирается о пол.

Подъем бо вверх за счет поворота и кисти и опускание его вниз без касания пола.

Отрабатывая удары бо, стремятся к тому, чтобы наносить быстрые и хлесткие удары, а не мощные и тяжелые. Локти и плечи при ударе являются лишь точками вращения. Энергия выходит из «центра» тела за счет движения бедер и транслируется через предплечья к запястьям, которые должны оставаться очень подвижными вплоть до контакта с целью. В момент контакта мышцы всего тела мгновенно напрягаются (принцип кимэ – концентрация энергии).

Искусство бо-дзюцу заключается в большой подвижности кистей рук и в умении быстро менять расположение рук на оружии без потери энергии и риска выронить бо. Такое изменение положения рук обуславливается либо перемещением, либо стремлением увеличить эффективность удара. Поэтому пальцы рук должны быстро разжиматься и сжиматься снова после изменения угла захвата бо, прежде чем противник сумеет воспользоваться этим моментом ослабления захвата оружия.

Важную роль в бо-дзюцу играет умение легко и быстро передвигаться, держа бо в руках без напряжения мышц, но достаточно крепко. Передвижения с бо отрабатываются вперед, назад и в стороны в различных стойках, при этом бо удерживается в разных положениях (над плечом, перед грудью, сбоку и так далее, в том числе и в зеркальных отображениях).

После отработки отдельных технических действий с бо (передвижение, удар, защита) приступают к изучению последовательности технических действий с бо (ката).

Вначале изучаются простейшие ката (бо ваза), включающие в себя выпад с ударом бо, уход с защитой бо, контрудар бо и т. п. После этого приступают к изучению более сложных ката, включающих несколько технических действий подряд (бой с использованием бо против нескольких воображаемых противников).

На завершающем этапе приступают к изучению техники атаки, защиты и контратаки с бо против противника, вооруженного различным оружием (бо против бо, бо против дзё, бо против тонфы и т. д.).

Атака с использованием бо, как правило, начинается со срыва дистанции и нанесения поражающего удара. Основой атаки и контратаки является техника нанесения рубящих ударов, которые выполняются широкими круговыми движениями. Проникающие удары наносятся торцами бо длинным прямолинейным движением. Их выполнение требует высокой точности. В принципе эти удары применяются в качестве первого, останавливающего действия перед нанесением решающего удара либо в качестве завершающего действия, когда противник упал.



Защита с использованием бо может осуществляться как с места, так и с уходом с линии атаки в сторону или с движением назад. Как уже отмечалось, защита производится нижней, верхней или средней третью бо. При этом в школе Дзёсинмон, где бо имеет эллипсоидное сечение, защищаются более плоской стороной бо.

Защита с бо может осуществляться отбивом, подставкой или ударом навстречу. После защиты обязательно следует контратака. Контратака осуществляется ударом бо по голове, туловищу, конечностям, пальцам рук, в пах. Удары могут круговые, рубящие, тычковые и другие. Иногда контратака завершается подсечкой с использованием бо и последующим добиванием им либо путем обезоруживания противника и/или проведением болевого приема с применением бо.

Следует отметить, что в момент удара или блока на конце бо возникает огромная кинетическая энергия и кажущийся легким контакт может привести к серьезной травме. Поэтому к отработке технических действий с партнером приступают только после длительного периода изучения ката и техники бо в форме кихон. Кумитэ должно выполняться по правилам, которые точно определяют роли и задачи партнеров (якусоку-кумитэ), причем оба партнера должны заботиться о контроле ударов.

## 13.2. Дзё-дзюцу

Техника работы с дзё предусматривает четыре основных исходных положения:

- дзё держится перед собой под  $45^\circ$  за концы хватом кистей рук сверху;
- дзё держится над головой под  $45^\circ$  за концы хватом кистей рук сверху;
- дзё под  $45^\circ$  у правого бока держится правой рукой на расстоянии примерно трети длины дзё от верхнего края;
- дзё держится внизу в опущенных руках посередине, правая кисть хватом снизу, левая – сверху.

Так же как и при работе с бо, все удары и защиты с использованием дзё основаны на кистевых движениях рук. Поэтому, так же как и с бо, на начальном этапе обучения технике владения дзё основное внимание обращается на работу кистей рук. Впрочем во многих школах каратэ технику работы с дзё начинают отрабатывать только после того, как была

усвоена техника работы с бо. Считается, что чем меньше оружие, тем сложнее техника работы с ним. Поэтому учебный процесс в кобудо строится по цепочке: от техники оружия большего по размерам к технике оружия меньшего по размерам (от бо к дзё, от дзё к тамбо и т. д.).

Техника работы с дзё предусматривает использование колющих, рубящих и секущих ударов. Соответственно с этим построены многие ката, в которых с помощью дзё рубят, рассекают и/или протыкают воображаемого противника. При этом во многих школах каратэ предусмотрено изучение техники мгновенного выхватывания дзё и поражения им противника, наподобие техники иай-до (мгновенного выхватывания и поражения противника катаной).

Максимальной скорости удара способствует эффект рычага, который достигается за счет неподвижного удержания одной рукой конца дзё и поступательного движения со скольжением другой.

Защита с дзё отличается от защиты катаной тем, что используется не только нижняя, но и верхняя и средняя части дзё.

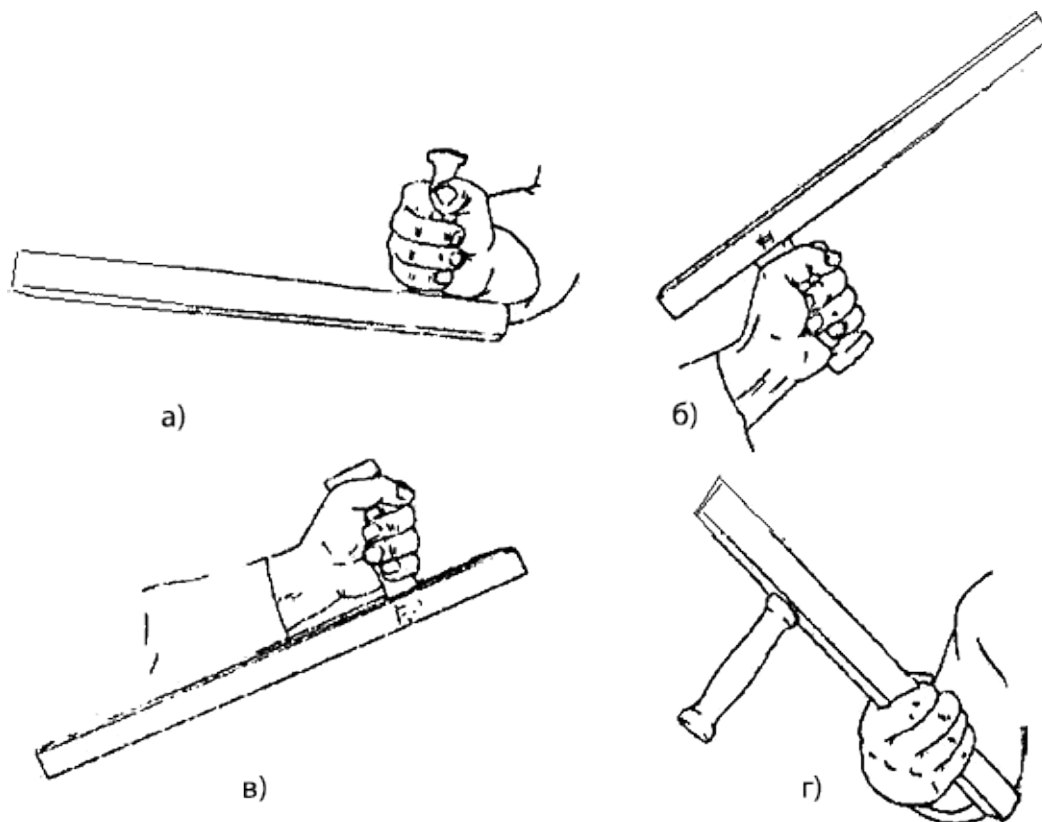
Так же как и в технике защиты бо, защита с дзё может осуществляться отбивом, подставкой или встречным ударом. После защиты обязательно следует контратака, которая может включать в себя удары дзё, подсечки с применением дзё и последующим добиванием им, обезоруживание и/или болевые приемы с дзё.

Ката с дзё включают в себя удары и блоки, выполняемые как на месте, так и в передвижении с использованием различных стоек и переходов.

По мере усвоения техники работы с дзё в ката приступают к изучению техники ведения боя с дзё против безоружных и вооруженных различным оружием (бо, дзё, тонфа, нунчаку, нож) противников.

### **13.3. Тонфа-дзюцу**

Существуют следующие основные формы удержания тонфы (рис. 23)



**Рис. 23.** Основные формы удержания тонфы: а – хонтэ-мочи; б – гьякутэ-мочи; в – ура-тэ; г – уширо-тэ:

- хонтэ-мочи – длинная часть тонфы является продолжением предплечья (рис. 23а);
- гьякутэ-мочи – длинная часть тонфы расположена вдоль предплечья и усиливает его (рис. 23б);
- ура-тэ – длинная часть тонфы является продолжением предплечья, но расположена сверху (рис. 23в);
- уширо-тэ – тонфу держат за длинную часть (рис. 23 г).

Конструкция тонфы дает возможность успешно отражать атаки и контратаковать на короткой, средней и длинной дистанциях.

В основе работы с тонфой лежит так называемая «восьмерка» – кистевое вращение рукоятки тонфы по спирали. Тонфа позволяет наносить тычковые удары как коротким, так и длинным концом, ставить блоки средней частью, отбивать удары коротким и длинным концом, использовать рукоятку для защиты и нападения. Особенность техники тонфы заключается в жестком фиксированном блоке и кистевом вращательном ударе сверху, снизу или сбоку длинным концом тонфы.

Осваивать технику работы с тонфой начинают с «восьмерки» – кистевого вращения тонфы по спирали в различных плоскостях. Для тонфа-дзюцу характерны два прямо противоположных действия. С одной стороны, для увеличения силы удара или блока необходимо, чтобы тонфа легко вращалась в руке, с другой стороны, в момент удара необходима жесткая фиксация тонфы.

На начальном этапе отрабатывают полный оборот тонфой и ее возвращение в исходное положение. При этом особое внимание обращают на то, чтобы для придания необходимого вращательного импульса рука мгновенно расслаблялась, давая возможность оружию провернуться вокруг оси рукоятки. Далее переходят к отработке навыка остановки и надежной фиксации тонфы после ее поворота на 180°.

Для того чтобы овладеть искусством тонфа, очень важно с самого начала обучения стремиться достичь максимального вращения оружия. Медленная работа ничего не дает, поскольку эффект удара возникает в результате быстрого попадания конца тонфы в цель, после чего следует мгновенная остановка движения в момент контакта (передача кинетической энергии), поэтому очень важно обрести это ощущение (оно соответствует кимэ).

После овладения данной техникой приступают к изучению перехвата тонфы и отработке техники нанесения ударов рукояткой, коротким и длинным концом тонфы, а также осваивают технику защиты с помощью различных частей тонфы (короткой, средней и длинной частью, рукояткой).

По мере наработки техники нанесения ударов и постановки блоков тонфой приступают к изучению комбинированной защитно-контратакующей техники.

Данный этап овладения техникой работы с тонфой начинается с усвоения техники ката. Вначале отрабатывают ката, включающие в себя комбинации ударов и блоков, на месте, а затем начинают сочетать те же комбинации с передвижением. Помимо специализированных ката, с тонфой можно отрабатывать все другие ката, которые в изначальном варианте выполняются без оружия. В любом случае при выполнении ката тонфа является как бы естественным продолжением руки.

Техника работы с тонфой предусматривает использование как парного, так и одиночного оружия (так называемый «полицейский» вариант).

В любом случае базовая техника тонфы строится на блокировке ударов и нанесении ответных ударов с вращением вокруг рукоятки. Это

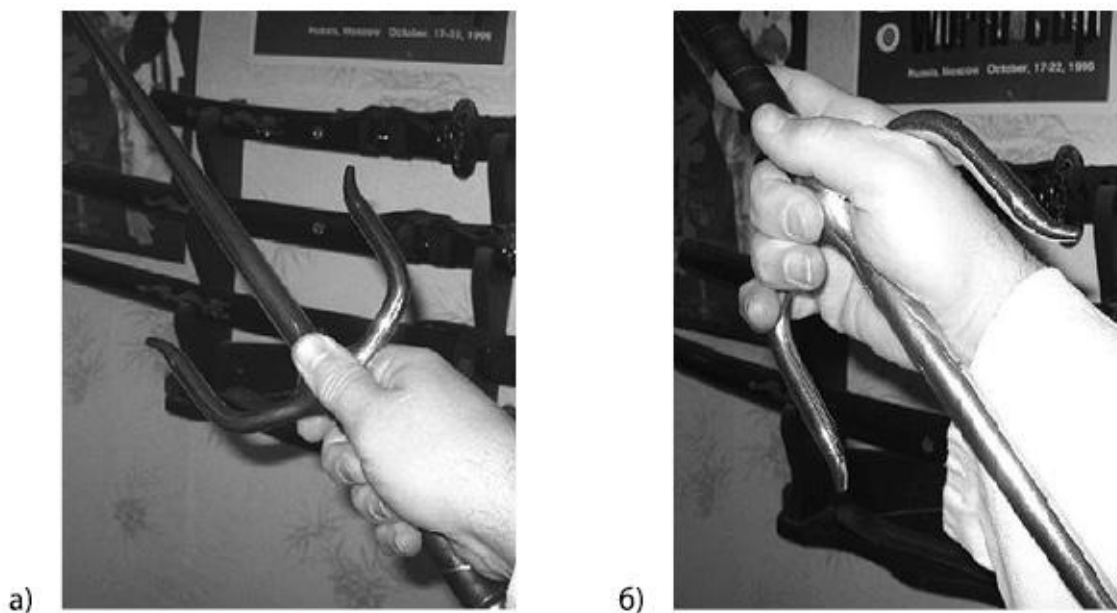
позволяет во много раз увеличить силу воздействия.

При работе с тонфой в арсенал действий включаются болевые и удушающие приемы тонфой, подхваты, зацепы и подсечки с использованием тонфы.

Как и с другими видами оружия, после овладения техникой атакующих и защитно-контратакующих действий с тонфой против безоружного противника приступают к изучению техники боя с вооруженным противником (тонфа против бо, тонфа против дзё, тонфа против тонфы, тонфа против ножа).

#### 13.4. Сай-дзюцу

Основа работы с сай заключается в открытии и закрытии оружия (рис. 24). Открытие и закрытие сай производится большим пальцем за отросток.



**Рис. 24.** Основные положения сай: *а* – открытый; *б* – закрытый

Удары сай осуществляются как длинным лезвием, так и торцом рукоятки. При этом удары длинным лезвием могут быть колющими, рубящими, наотмашь и наноситься тычком, сверху, снизу, сбоку. Защита с использованием сай осуществляется длинным лезвием как в закрытом, так и в открытом варианте.

На начальном этапе осваивают технику защиты от ударов сверху и сбоку закрытой сай, а также технику нанесения прямых ударов торцом

рукоятки сай и ударов сверху, сбоку и тычком длинным лезвием открытой сай.

После овладения этими техническими действиями приступают к изучению более сложной техники, связанной с постановкой блоков и нанесением ударов с одновременным открытием и закрытием сай. Вначале эта техника отрабатывается на месте, а затем и в передвижении.

После этого переходят к изучению ката с сай. Изучаются как специализированные ката, так и ката, изначально выполняемые без оружия.

Специализированные ката выполняются как с двумя, так и с тремя сай. Третий сай находится за поясом за спиной и извлекается во время ката, когда по «сценарию» имитируется поломка или «втыкание» одного из сай в «поверженного» противника. Кроме того, третий сай при необходимости может применяться для метания. В то же время некоторые ката начинаются с одним сай. Второй сай, находящийся за поясом, вступает в бой только после нескольких начальных движений.

По мере овладения техникой работы с сай против воображаемых противников приступают к отработке техники защиты и контратаки против противников, вооруженных различным оружием (сай против бо, сай против дзё, сай против тонфы, сай против сай).

Следует отметить, что сай является единственным «крестьянским» оружием, которое с успехом использовалось против противника, вооруженного катаной. Отростки сай позволяли не только защититься от удара катаной, но и зажать оружие, а вслед за этим выбить его из рук противника.

### **13.5. Кама-дзюцу**

Работа с камой основана на так называемом вращении «пропеллера», лопасти которого составляют две камы.

Прежде чем приступать к изучению техники с камой, отрабатывают ее правильный хват (рис. 25).



а) **Рис. 25.** Основные формы хвата камы: а – хонтэ-мочи; б – гьякутэ-мочи; в – токуши мочи

Существуют два основных хвата камы – хонтэ мочи и гьякутэ мочи. В первом случае (рис. 25а) хват камы осуществляется за конец рукоятки, при этом лезвие камы находится вверху. Во втором случае (рис. 25б) лезвие камы находится внизу, а рукоятка камы плотно прижата к локтю. Существует также не очень распространенный вариант удержания камы – токуши мочи (рис. 25в). В этом случае кама держится вертикально рукояткой вниз и лезвием от себя, хват камы осуществляется у лезвия.

Как правило, кама используется в парном варианте. Иногда к концу камы крепится веревка с грузиком на конце. Используя грузик, веревка набрасывается на руки противника и опутывает их. Кроме того, веревка позволяет увеличить зону действия камы и/или осуществлять бросок камы. Правда последний способ встречается довольно редко.

Помимо общих навыков, необходимых для работы с оружием, в камадзюцу требуется ловкость и цепкость пальцев, чтобы быстро перевести серп из одной плоскости атаки в другую.

Изучение техники работы с камой предусматривает первоначальное освоение ударов. Удары камой могут быть рубящими сверху концом лезвия, режущими сбоку и снизу, секущими сверху-вниз и снизу-вверх наискосок, тычковыми рукояткой камы и другие.

Защита камой осуществляется подставкой, отбивом, блоком как рукояткой, так и лезвием. Максимальная эффективность при защите достигается отбивом верхней частью древка. В этом случае максимально используется не только эффект рычага, но и остро отточенное лезвие камы, способное зафиксировать оружие противника. При этом очень часто лезвием воздействуют не на оружие, а на кисть руки, удерживающей это

оружие.

Режущие качества камы активно используются в самых разнообразных вариантах. В частности, многие приемы направлены на то, чтобы, перерезав сухожилия, лишить противника возможности держать в руках оружие. Немало приемов имеют своей целью обездвижить противника воздействием лезвием камы по сухожилиям ног противника.

Ката с камой предусматривают их вращение, нанесение рубящих, режущих и секущих ударов, постановку блоков и осуществление захватов. Ввиду особой опасности работы с «боевой» камой, имеющей стальное лезвие, очень часто на занятиях, особенно на этапе первоначального обучения, используют каму с деревянным «лезвием».

Так же как и с другими видами оружия, после овладения техникой работы с камой в ката на месте и в движении приступают к отработке приемов противодействия нападению вооруженного противника (против ножа, бо, дзё, тонфы, нунчаку). Особое внимание уделяется технике работы двух соперников, вооруженных камой. Ввиду особой опасности эта техника отрабатывается на камах с деревянными лезвиями.

### **13.6. Нунчаку-дзюцу**

Как правило, нунчаку держат одной рукой за одну из рукояток. Существует прямая (хонтэ-мочи – рис. 26а) и обратная (гьякутэ-мочи – рис. 26б) форма удержания нунчаку. В одной руке можно держать и обе рукоятки, используя нунчаку как короткую дубинку, однако в этом случае оружие теряет все свои преимущества. Эта специальная форма удержания применяется для нанесения ударов торцами рукояток в месте их соединения (татами-цки) и называется токуши мочи (рис. 26в). Другой специальной формой удержания является иппон-цки (рис. 26 г).





а)



б)



в)



г)

**Рис. 26.** Формы удержания нунчаку: а – хонтэ-мочи; б – гьякутэ-мочи; в – токуши мочи; г – иппон цки

Обычно рукоятку нунчаку держат за нижнюю треть или за середину. Лучше всего захватывать нунчаку в такой последовательности: сначала мизинец очень прочно прижимает оружие к ладони, затем остальные пальцы охватывают рукоятку. Ладонь держит нунчаку без значительного усилия, чтобы излишнее напряжение не мешало движению запястья и была возможность наилучшей передачи энергии.

Нунчаку-дзюцу включает следующие основные положения (рис. 27):



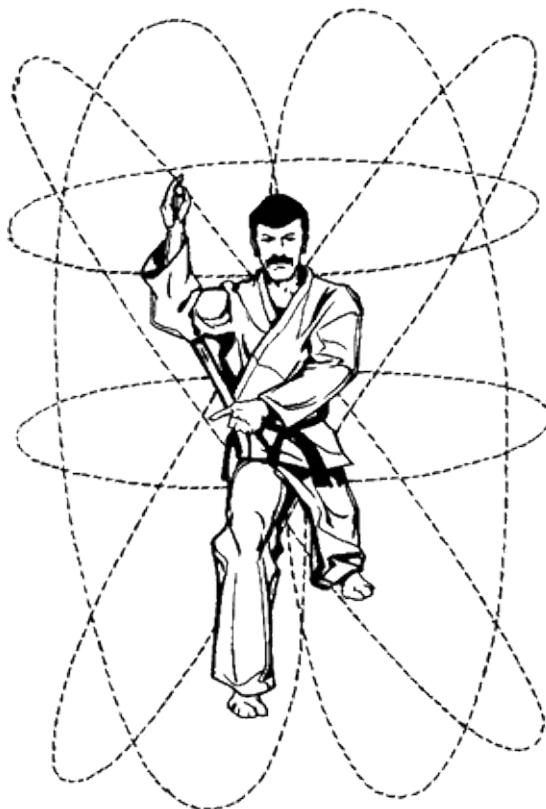
**Рис. 27.** Основные положения нунчаку

- 1) подмышечный захват;
- 2) плечевой захват;
- 3) разноименный подмышечный захват;
- 4) удержание оружия сложенным в руке;
- 5) внутренний подколенный захват;
- 6) наружный подколенный захват;
- 7) наружный разноименный подколенный захват.

Смысл техники нунчаку-дзюцу заключается в способности увеличивать за счет вращения *ведущей рукояткой* (рукояткой, которая держится в руке) силу удара *свободной рукояткой* (рукояткой, которая не держится в руке).

Главнейшим элементом в работе с нунчаку является техника *кистевой подкрутки* ведущей рукояткой. Это неуловимое кистевое движение позволяет мгновенно менять направление движения свободной рукоятки.

В основе работы с нунчаку лежит «кистевая восьмерка» – движения ведущей рукоятки, подкрепленные кистевой подкруткой, траектория которых позволяет свободной рукоятке «рисовать восьмерки» в разных направлениях и плоскостях (рис. 28).



**Рис. 28.** «Восьмерки» нунчаку

В технике нунчаку-дзюцу присутствуют разнообразные приемы – махи (удары), хлысты, вертушки, перехваты.

*Мах* (удар) – это траектория движения нунчаку. Махи могут быть короткими (рука согнута) и широкими (рука вытянута полностью). По траектории махи могут быть вертикальными (вниз, вверх), горизонтальными (внутри, наружу), диагональными (вниз-внутри, вниз-наружу, вверх-внутри, вверх-наружу), «восьмеркой» и т. д.

*Удары* нунчаку могут быть тычковыми (торцом рукояток), рубящими (сверху-вниз, сбоку), секущими (сверху-вниз-наискосок, снизу-вверх-наискосок) и т. д. В современном искусстве нунчаку-дзюцу ударов очень много. Они в полной мере выявляют особенности этого оружия, позволяют внезапно увеличить предел досягаемости и силовой эффект своих действий.

*Хлыст* – общее название атакующих приемов посредством махов (ударов) свободной рукояткой. Все хлысты выполняются за счет двух основных элементов – кистевая подкрутка и кистевой реверс (прямолинейное рывковое движение кисти). Кроме того, в выполнении хлыстов участвуют предплечья и производится скручивание бедер.

В общем смысле под *перехватом* понимается возврат оружия после какого-либо действия. Однако перехват может быть и самостоятельным движением, преследующим разнообразные цели. Это может быть выбор оптимального положения нунчаку для защиты или атаки либо действие психологического плана, скрывающее от противника направление атаки или упреждающее его действия. Перехват используется для увеличения радиуса своих движений; для остановки движения нунчаку в его последней фазе (возможность захвата свободной рукоятки, чтобы избежать удара в момент его возврата). Перехватов оружия довольно много. Это – горизонтальный возврат/перехват наружу с разноименной (одноименной) стороны; горизонтальный возврат/перехват наружу за спиной (внутри за спиной, внутри через шею); вертикальный возврат/перехват вверх (вниз); разноименный (одноименный) диагональный возврат/перехват за спиной; вертикальный (горизонтальный) подколенный возврат вниз (внутри); перехват свободной рукоятки перед собой (сбоку, под мышкой, над предплечьем, за плечом, за спиной, между ног); перехват ведущей рукоятки за спиной (через большой палец); вертикальный возврат/перехват подкидыванием в ладонь перед собой и др.

*Вертушка* – это движение, траектория которого представляет собой «восьмерку» на основе кистевой подкрутки в начале или в конце движения. Вертушки бывают разнообразными. Это – одиночный вертикальный (горизонтальный) кистевой перехват; кистевое вращение «восьмеркой» (обратной «восьмеркой», вертикальной «восьмеркой», обратной вертикальной «восьмеркой»); вертикальное вращение при помощи пальцев и др.

Как правило, большинство занимающихся каратэ использует в своей практике одну нунчаку. Однако в школах, специализирующихся на нунчаку, а также «продвинутые» ученики и мастера работают с двумя нунчаку одновременно.

При работе с нунчаку очень часто, особенно в показательных выступлениях, демонстрируются различного рода вращения, перехваты оружия из одной руки в другую через шею, спину, из подмышки и т. д. Однако подобная «работа» ничего общего с боевым искусством не имеет и рассчитана в основном на внешний эффект, на публику. В поединках же

нунчаку используют не для «жонглирования», а для нанесения ударов, постановки блоков, проведения болевых и удушающих приемов.

Особенностью ударов нунчаку является то, что противник не в состоянии определить траекторию удара по траектории движения ведущей рукоятки. За счет кистевой подкрутки свободная рукоятка способна изменить направление своего движения (с прямого на боковую, с бокового на удар снизу и т. д.).

«Слабостью» нунчаку при ударах является соединение между рукоятками. В этом месте удар можно легко заблокировать рукой или имеющимся в руке оружием.

Нунчаку позволяют защищаться от ударов противника отбивом, постановкой блоков одной или двумя рукоятками или захватом с их помощью бьющей руки, ноги или оружия противника.

Хорошее овладение техникой защиты необходимо для того, чтобы иметь возможность отразить удар оружием, который обладает большой силой (она максимальна в конце траектории движения). В контакт с оружием противника чаще всего входят рукоятки, реже веревка, их соединяющая (в этом случае лучшими будут нунчаку с цепочкой, она более прочна).

Арсенал техники с нунчаку богат всевозможными болевыми и удушающими приемами. С помощью нунчаку можно осуществлять зацепы и захваты конечностей противника, наносить удары по болевым точкам. В случае удержания оружия обеими руками за обе рукоятки его можно использовать как клещи, поражая запястье, кулак или шею противника.

Наконец, действия с нунчаку, равно как и все действия с другими видами оружия кобудо, можно очень эффективно комбинировать с техникой каратэ (удары и блоки свободной рукой и ногами).

Осваивать технику работы с нунчаку начинают с тренировки основных положений нунчаку, выполнения широких и коротких махов, «восьмерок», нанесения простейших ударов (вначале по воздуху, а затем по манекену) и возврата свободной рукоятки. После овладения техникой ударов нунчаку и возврата свободной рукоятки приступают к изучению техники перехватов, хлыстов, вертушек, а также осваивают технику постановки блоков растянутыми и сложенными нунчаку. Вначале эти действия отрабатываются на месте, а затем и в движении.

После овладения базовой техникой работы с нунчаку переходят к изучению и отработке ката. Вначале отрабатывают простые ката на месте, а затем более сложные в движении. Преуспевающие ученики на этом этапе приступают к овладению техникой работы с двумя нунчаку.

На заключительном этапе изучается и отрабатывается техника ведения боя с безоружным и вооруженным противником (нунчаку против бо, нунчаку против дзё, нунчаку против тонфы). На данном этапе отрабатываются болевые и удушающие приемы с использованием рукояток нунчаку, проведения ими зацепов, захватов и других приемов. Особое внимание уделяется изучению техники ведения боя с противником, вооруженным нунчаку. Качество изучения проверяется в соревнованиях по кумитэ с нунчаку. Поединки проходят в защитном снаряжении и с нунчаку, сделанными не из твердых материалов (поролон, полиуретан и т. п.). Помимо спаррингов проводятся также состязания по ката. Соревнования бывают как по классическим ката, так и в стиле фристайл, где участникам предоставляется возможность продемонстрировать всю красоту и сложность данного оружия.

### **13.7. Тамбо-дзюцу**

Тамбо – небольшая палка длиной около 35 сантиметров и диаметром 2–2,5 сантиметров, изготовленная из крепкого сорта дерева. Как правило, тамбо имеет круглое сечение, хотя в некоторых школах используются тамбо с профилем многогранника.

Тамбо-дзюцу предусматривает работу как с двумя, так и с одной тамбо. Существуют несколько вариантов удержания тамбо (рис. 29).



а)



б)



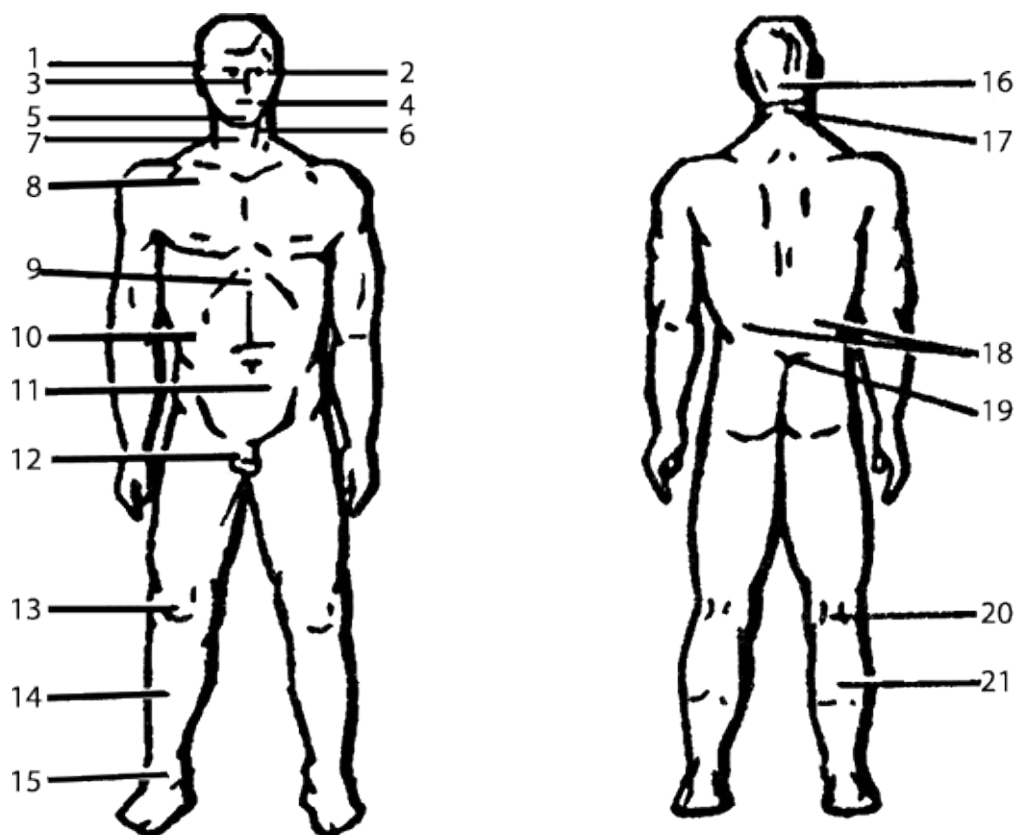
в)



г)

**Рис. 29.** Основные формы хвата тамбо: *а* – за нижний конец; *б* – за верхний конец; *в* – за середину; *г* – за концы

Тамбо позволяет наносить различные удары сверху, снизу, сбоку. Удары могут быть тычковые, круговые, рубящие, секущие, наотмашь. Чаще всего удары наносятся торцом тамбо. Арсенал техники тамбо богат ударами по болевым точкам (рис. 30), болевыми и удушающими захватами.



**Рис. 30.** Уязвимые точки человеческого тела: 1 – висок; 2 – глаза; 3 – переносица; 4 – челюсть; 5 – подбородок; 6 – сонная артерия; 7 – гортань; 8 – ключица; 9 – солнечное сплетение; 10 – правое подреберье (печень); 11 – низ живота; 12 – пах; 13 – колено; 14 – голень; 15 – подъем стопы; 16 – основание черепа (затылок); 17 – верхний шейный позвонок; 18 – область почек; 19 – копчик; 20 – коленный сгиб; 21 – икроножная мышца

Для защиты с тамбо используют подставки, блоки, отбивы.

Так же как и с другими видами оружия, техника работы с тамбо базируется на кистевых движениях руки. При этом тамбо является как бы естественным продолжением руки.

Овладение техникой работы с тамбо начинается с нанесения простых ударов (прямых, боковых, наотмашь и др.) вначале по воздуху, а затем по манекену.

После овладения техникой нанесения ударов приступают к изучению техники защиты с тамбо.

На завершающем этапе начинают осваивать технику проведения болевых и удушающих приемов с использованием тамбо.

Так же как и с другими видами оружия тамбо-дзюцу предусматривает изучение ката на месте и в движении.



После изучения техники атаки и защиты с использованием тамбо отрабатывают действия против безоружного и вооруженного противника (тамбо против ножа, тамбо против бо, тамбо против дзё).

Следует отметить, что хотя техника работы с тамбо значительно проще техники работы с нунчаку, тем не менее в реальном поединке в умелых руках тамбо может быть не менее грозным оружием, чем нунчаку.

## Глава 14

### Закаливание (набивка) поверхностей тела

*Железный блок – стальной удар!*

*Мацумура Сокон, основатель школы Шорин-рю*

Закаливание поверхностей тела начинается с их разминания, которое целесообразно проводить каждый раз во время утренней зарядки, а также на тренировках во время разминки. Закаливание (набивка) поверхностей тела может проводиться с помощью партнера, наносящего удары руками или ногами по отдельным частям тела (предплечьям, животу, бедрам, голени), а также самостоятельно, нанося удары по закаливаемым поверхностям тела своей рукой, бамбуковой палкой, резиновым шлангом, пластиковой бутылкой с водой, дощечкой и др. Относительно силы удара можно сказать следующее – работа на результат должна идти на грани боли (то есть еще чуть сильнее, и будет реально больно). Важна аккуратная, постепенная и систематическая закаливающая нагрузка. Показателем правильности работы является наличие покраснения на закаливаемой поверхности тела и отсутствие на ней синяков. По окончании набивки поверхности тела целесообразно ее растереть, разгоняя кровь.

Особое внимание уделяется закаливанию ударных поверхностей рук и ног. Их закаливание осуществляется как специальными физическими упражнениями, так и с применением различных приспособлений (мешок с песком, макивара и др.).

Простейшими упражнениями для закаливания кулаков являются отжимания в упоре лежа на твердой поверхности (рис. 31).



а)



б)

**Рис. 31.** Отжимание в упоре лежа на полу: а, б – последовательность действий

Отжимания производятся на костяшках указательного и среднего пальцев (кентусе). Количество отжиманий постепенно увеличивают (начинают с 10–15 раз и доводят до 50–100). По мере укрепления кентусов усложняют варианты отжиманий. Отжимаются в упоре, когда ноги находятся на возвышенности (скамейка (рис. 32), стул и т. п.).



а)



б)

**Рис. 32.** Отжимание со скамейки: а, б – последовательность действий

При отжимании отталкиваются обеими руками, подпрыгивая вверх и опускаясь на кентусы; отжимаются с отягощением на плечах; отжимаются на одном кулаке (рис. 33) и т. д.



**Рис. 33.** Отжимание на одном кулаке

Одним из вариантов отжиманий является упражнение «алмазный кулак» – отжимание на кентусах при вертикально перевернутом положении тела (рис. 34).



**Рис. 34.** Упражнение «алмазный кулак»

Вначале отрабатывается стойка (начинают с 0,5–1 минуты, постепенно увеличивая время нахождения в перевернутом положении до 4–5 минут). После того как стойка будет отработана (примерно через месяц занятий), приступают к отжиманиям (начинают с 3–5 раз и постепенно увеличивают число повторений). По мере овладения данным упражнением его усложняют – переходят к отжиманию на одном кулаке.

Для закаливания пальцев рук отжимаются лежа в упоре пальцами о твердую поверхность (рис. 35).



а)



б)

**Рис. 35.** Отжимание на пальцах: а, б – последовательность действий

При этом пальцы держат полусогнутыми внутрь, опираясь на подушечки. Количество отжиманий постепенно увеличивают с 10 до 50. Затем переходят к отжиманию на четырех пальцах, убирая мизинцы, затем на трех, убирая безымянные, затем на двух – больших и указательных и в завершении – на больших пальцах. При выполнении данных упражнений важно контролировать правильность отжиманий: туловище прямое, пальцы полусогнуты внутрь. Каждый раз начинают с 10 отжиманий и постепенно доводят их число до 50.

Более сложным упражнением, применяемым для закаливания пальцев рук, является отжимание в стойке вверх ногами с опорой на подушечки пальцев. С ростом тренированности с опоры на пять пальцев переходят к отжиманию с опорой на четыре, три и, наконец, с опорой на два пальца. Количество отжиманий постепенно возрастает.

Другими видами упражнений, развивающих силу пальцев и кистей рук и позволяющих выработать железный хват, является упражнение с кувшином. Кувшин с водой или с камнями (вместо кувшина можно использовать банку, мешок и т. п.) захватывается пальцами сверху за горлышко. Начальный вес кувшина 5–10 килограммов (вес растет по мере роста тренированности). Существуют три основных положения: 1) кувшин

в опущенных руках; 2) кувшин на уровне пояса; 3) кувшин на уровне груди. Начинают с самого простого положения – удерживают кувшин в опущенных руках от 2 до 10 минут в 3–4 подходах. Затем переходят к удержанию кувшина на уровне пояса и на уровне груди, постепенно увеличивая вес. Далее тренируются в удержании кувшина при передвижениях в различных стойках (рис. 36).



**Рис. 36.** Передвижение с кувшинами, удерживаемыми пальцами рук

Жесткость пальцев рук нарабатывается ударами в сыпучие материалы. Для этого насыпают в ведро некоторое количество легких сыпучих материалов (пшено, рис, песок и т. п.) и наносят удары пальцами вглубь, постепенно усиливая удары и увеличивая глубину погружения пальцев. Выполняют упражнение по 50–100 раз дважды в день – утром и вечером. По мере роста тренированности (примерно раз в 3–4 месяца) заменяют материал на более жесткий. На завершающем этапе ведро наполняется металлическим песком, мелкими камешками или мелкими шариками подшипников.

Для закаливания ударных поверхностей рук используется мешок с песком.



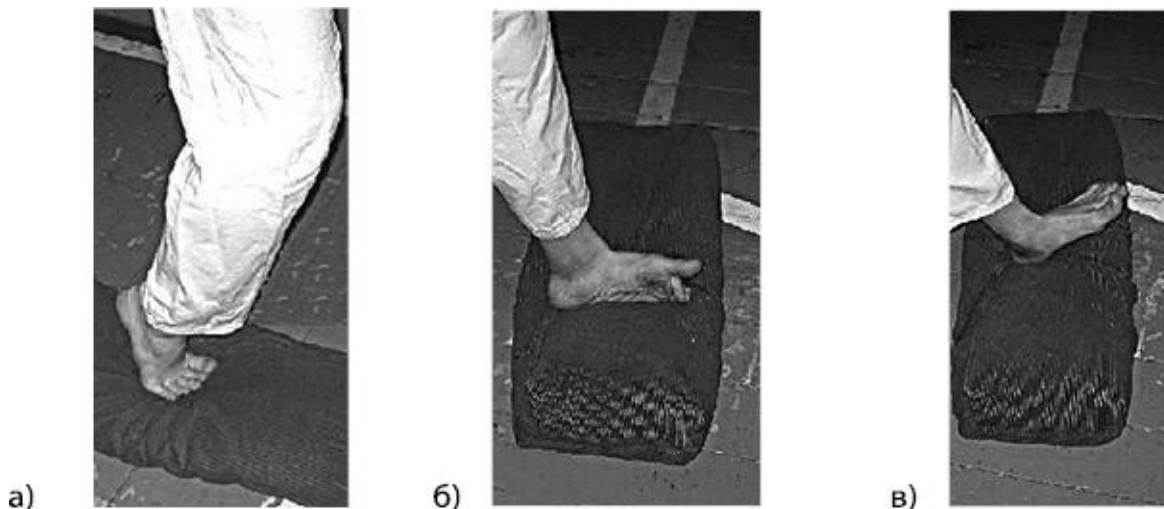
**Рис. 37.** Закаливание ударной поверхности ребра ладони (шутто)

По мешку, лежащему на столе или какой-либо подставке, наносятся удары шутто (рис. 37), уракен (рис. 38), тэтцуи, тэйшо и др. Количество ударов и их сила постепенно увеличиваются. Начинают со 100 ударов средней силы и доводят до 1000 ударов в полную силу каждой рукой. По мере укрепления ударных поверхностей ладоней переходят к ударам по более твердым предметам, чем мешок с песком (резина, дерево и др.).



**Рис. 38.** Закаливание ударной поверхности тыльной стороны кулака (уракен)

Таким же образом укрепляют ударные поверхности ног (рис. 39) – подушечки пальцев (коши), ребра стопы (сокуто), пятки (какато). Начинают с ударов по мешку с песком, а затем переходят к ударам по твердым предметам.



**Рис. 39.** Закаливание ударных поверхностей ног; а – коши; б – сокуто; в – какато

Для набивки локтей наносят удары по мешку (рис. 40).



**Рис. 40.** Набивка локтей

Удары наносятся верхней третью предплечья снаружи вовнутрь,



одновременно поворачивая корпус влево-вправо. В течение года постепенно увеличивают вес мешка (с 10 до 40 килограмм), а его набивку делают более жесткой. Аналогично отрабатываются на мешке удары коленями (рис. 41).



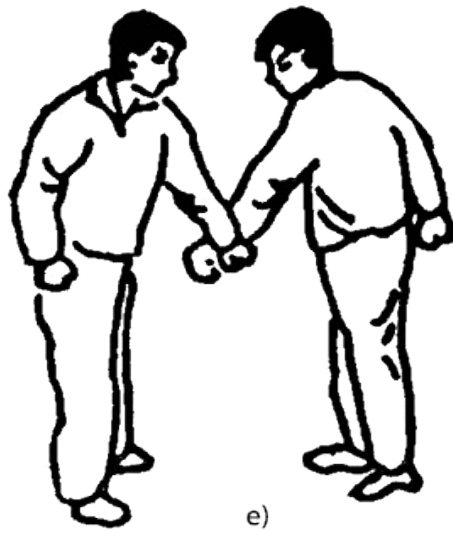
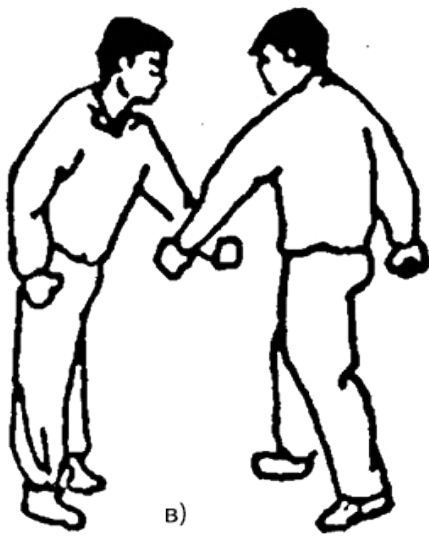
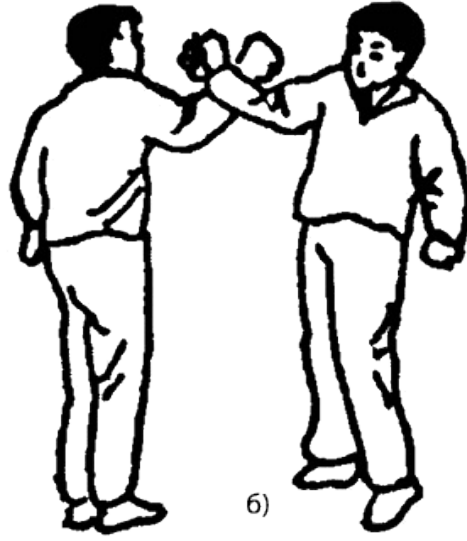
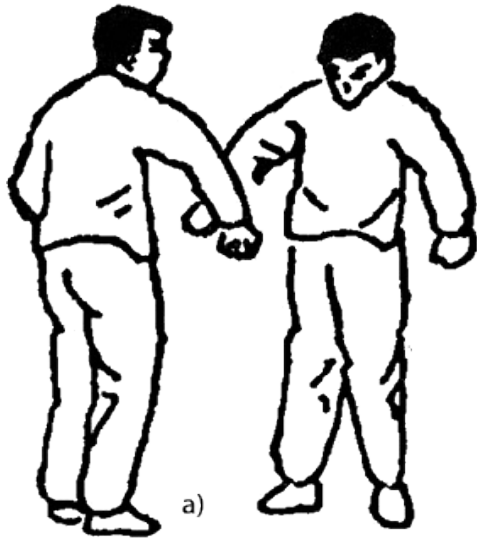
**Рис. 41.** Набивка коленей

При закаливании ударных поверхностей ударами в мешок необходимо соблюдать следующие правила:

- удар наносится той поверхностью, которую нужно укрепить;
- удар наносится в полную силу;
- жесткость и вес мешка меняются постепенно (лучше сильно ударить легкий мешок, чем слабо – тяжелый);
- количество ударов не менее 100 ежедневно.

Хорошим средством для укрепления ударных поверхностей рук и ног служит макивара. Также как и по мешку, вначале по макиваре наносят удары средней силы с последующим увеличением числа и силы ударов. Особенность работы с макиварой заключается в том, что удар наносится не по поверхности щита, а вглубь на 3–4 сантиметра, как бы «пробивая его насквозь». Ежедневно таких ударов надо наносить не менее 200–300, постепенно увеличивая жесткость щита.

Для закаливания предплечий применяется следующее упражнение в парах (рис. 42).



**Рис. 42.** Набивка предплечий: *а, б, в, г, д, е* – последовательность действий

Партнеры становятся друг напротив друга, ноги на уровне плеч, руки опущены вниз. Поворачиваясь влево, соударяются правыми предплечьями внизу (рис. 42*а*). Поднимая правые предплечья по дуге, соударяются ими вверху (рис. 42*б*). Опуская правые предплечья по дуге, соударяются ими внизу (рис. 42*в*). Поворачиваясь вправо, соударяются левыми предплечьями внизу (рис. 42 *г*). Поднимая левые предплечья по дуге, соударяются ими вверху (рис. 42*д*). Опуская левые предплечья по дуге, соударяются ими внизу (рис. 42*е*).

Закаливание внешних и внутренних поверхностей бедер, икр, голеней также производится в парах. Партнеры становятся друг напротив друга и начинают по очереди наносить удары по бедрам, голеням, икрам. По мере закаливания поверхностей тела сила ударов возрастает.

Как уже отмечалось, закаливание (набивка) поверхностей тела может производиться самостоятельно ударами ладонями, кулаками по различным частям тела, а также ударами дощечками, бамбуковыми палками и другими твердыми предметами.

Подчеркивая важность закаливания поверхностей тела, хотелось бы предостеречь от чрезмерного увлечения набивкой. Проведенные исследования показали зависимость между выполнением упражнений по укреплению кончиков пальцев и развитием близорукости. Кроме того, как и во всем, при закаливании поверхностей тела необходимо чувство меры, нельзя доводить дело до абсурда, когда начинают укреплять глаза, пах и др. Как говорится, «заставь дурака богу молиться...»

Приведем без комментариев рекомендации автора книги «Железный воин» А. Цзайфэна по наработке железной промежности [Цзайфэн А., 1998, с. 89]: «...взять в правую руку деревянную палку и легонько похлопывать ею по яичкам и половому члену. Поначалу удары должны быть легкими, со временем сила возрастает. После 5 минут обхлопывания удары постепенно смещаются на внутренние поверхности бедер и живот, пока не станет ощущаться оцепенение. Так тренироваться в течение 5–6 лет, тогда результат будет достигнут». Как скажутся на здоровье подобные действия, можно только догадываться, но уж никак не стоит подобным рекомендациям следовать.

## Глава 15

### Тамэшивари

*Нельзя отрицать силу каратэ: все тело становится оружием, способным на то, что непосвященным кажется невозможным.*

*Масутацу Ояма, основатель стиля  
Кёкусинкай*

Тамэшивари – это разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов.

Слово «тамэши» означает «испытание», и тамэшивари является достаточно сложным экзаменом мастерства. Это испытание не только физической, но и духовной силы. За зрелищностью на самом деле скрывается идея превосходства духа над материей, так как доски, кирпичи, глыбы льда и другие предметы разбиваются не за счет каких-то необычайных физических возможностей человека, а за счет достижения определенного духовного состояния, концентрации внутренней энергии.

Тамэшивари предназначено для того, чтобы тот, кто занимается каратэ, научился правильно наносить удары, развил способность концентрировать свою энергию и силу, воспитал уверенность в себе. Самое важное в тамэшивари – умение настроить себя, сконцентрировать свою энергию, поверить в свои силы.

Существуют несколько правил выполнения тамэшивари:

- сосредоточенность, собранность;
- надлежащая форма и напряженность;
- правильная траектория и концентрация энергии;
- надлежащее дыхание.

Прежде всего, тамэшивари требует сосредоточенности. Каратэка, разбивающий предмет, должен отвлечься от окружающего мира и сконцентрировать свое внимание на одной цели – выполнить тест. Концентрация внимания вырабатывается путем длительной работы над собой, воспитанием умения владеть своими чувствами и мыслями, умения отвлекаться от всего постороннего, мешающего выполняемой работе, решению поставленной задачи.

В тамэшивари удары наносятся различными частями тела, различными ударными поверхностями и в различных направлениях.

Вполне естественно, что для выполнения тамэшивари нужны закаленные ударные поверхности.

Успешное выполнение тамэшивари невозможно и без поставленного удара. Любые погрешности в технике удара при выполнении тамэшивари ведут к травме. Неумение концентрировать энергию в нужном месте и в нужное время также приводит к провалу испытания. Поэтому в большинстве школ каратэ к тамэшивари допускают только тех, кто имеет квалификацию не ниже 2 кю (коричневый пояс). Ученики более низкого уровня отрабатывают технику тамэшивари на тренировочных пластмассовых досках.

При выполнении тамэшивари жестко закрепленного предмета энергия удара концентрируется не на самой цели, а за ней (осуществляется так называемый удар с проносом – движение насквозь, через предмет). Бьющая рука (нога) не отдергивается после удара, а как бы проходит сквозь цель. Максимум силы в тамэшивари обеспечивается подготовкой всех резервов организма перед выполнением задачи. В удар необходимо вкладывать всю силу, верно рассчитав направление (удар необходимо наносить строго перпендикулярно поверхности цели).

В случае же разбивания незакрепленного предмета энергия удара концентрируется на самой цели так, чтобы исключить возможный толчок цели в момент удара.

В соревнованиях по тамэшивари количество набираемых баллов зависит от количества разбиваемых предметов; части тела и ударной поверхности, которой разбиваются предметы; от направления удара и от того, в каком положении находятся разбиваемые предметы (жесткий упор или свободный вис).

Особенно сложным в тамэшивари является пробивание подвешенного на двух нитках листа тонкой рисовой бумаги ударами кулака и пальцев руки. Правда, это пробивание, как и отрубание горлышка стоящей бутылки, «пронзание» ударом нукитэ подвешенной коровьей туши, разрубание ударом шуто спичечного коробка со спичками и т. п., относится скорее к «цирковым» номерам.

## Глава 16

### Сэйтай

*Дано мне тело, – что мне делать с ним,  
Таким единым и таким моим?*

*О. Мандельштам, русский поэт*

С японского «сэйтай» переводится как «наладка тела». На решение данной задачи направлены не только физические упражнения, но и массаж, правильное питание, здоровый образ жизни, исключая вредные привычки, режим дня.

В основе сэйтай лежит знание строения конкретного человеческого тела, функционирования органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой, нервной системы. На основе этих знаний создается комплекс упражнений, направленных на совершенствование и сохранение здоровья конкретного человека, на устранение, при необходимости, его физических и психических недостатков, патологий и болезней.

Особое внимание в сэйтай отводится правильному дыханию. Дыхание – одна из главнейших функций организма. Как известно, мыслительная и физическая деятельность человека зависит в основном от того, как он дышит, поскольку воздух – важнейший источник питания крови, а кровь питает клетки, мышцы, железы и все остальные органы. Поэтому состояние организма целиком зависит от правильного дыхания. Контролировать дыхание – значит руководить всеми органами.

Важнейшее место в сэйтай занимает самовнушение. Самовнушение проводится в тихой спокойной обстановке, при комфортной температуре воздуха и мягком освещении или без освещения. Для самовнушения принимают исходное положение, в котором все мышцы тела можно максимально расслабить. Приняв одно из удобных положений, добиваются чувства теплоты и расслабленности в теле, а затем приступают к мысленному самовнушению в целях выработки нужных качеств и свойств, устранения недостатков и болезненных ощущений.

Одним из важных направлений сэйтай является мануальная терапия, имеющая целью исправление, по возможности, физических недостатков, улучшение функционирования отдельных органов, восстановление поврежденных суставов, мышц, тканей.

Когда человек в течение длительного времени выполняет однотипные действия, то в одном и том же месте тела собирается нагрузка, которая приводит к различным, в зависимости от типа организма, деформациям и искажениям, дисбалансу. Поэтому возникают болезни, которых можно было бы избежать. Кроме того, неправильная и неумелая практика каратэ приводит к накоплению негативных явлений в костном аппарате человека, в особенности в области позвоночника и тазобедренного сустава. Со временем это также приводит к различным заболеваниям.

Мануальная терапия позволяет снять напряжение, восстановить баланс тела, устранить боль и восстановить подвижность суставов и позвоночника. Мануальная терапия основана на строгих медицинских знаниях и не имеет ничего общего с «ремеслом» филиппинских хилеров. Как и во всей медицине, в основе мануальной терапии заложено основное правило – не навреди.

В некоторых школах каратэ сэйтай практикуют в виде ката. Например, в школе Дзёсинмон в программу сэйтай входит изучение «дыхательного» ката *Какутай эн рен хо*, «силового» ката *Санчин*, «функционального» ката *Сантай*, ката *Хадо рэнно* («волнообразные движения рук») и др.

Сэйтай также включает в себя катсу – оказание первой помощи при травмах и выведение из тяжелых посттравматических шоков. Обморочные состояния могут встречаться на тренировках и соревнованиях в результате пропущенных ударов, особенно в шокогенные области, при ушибах после падений или бросков, после резкого проведения болевых или удушающих приемов.

Далеко не всегда врач присутствует на повседневных тренировках и, уж тем более, не видит механизма травмы, что крайне важно для оказания правильной и, что не менее важно, быстрой помощи. Не секрет, что зачастую именно быстрота выведения из шокового состояния является залогом полного восстановления. Поэтому восстановлением и реанимацией в данном случае должны заниматься тренеры и инструкторы. А для этого им необходимы знания методов возвращения пострадавшего в сознание из обморочного состояния.

## **16.1. Функциональная гимнастика**

По утверждению одного из ведущих отечественных специалистов в области боевых искусств Ю. Е. Маряшина, «функциональная гимнастика способствует решению проблем, возникающих в процессе занятия каратэ



на различных этапах развития, стабилизации и старения организма человека... Кроме того, гимнастика приводит в нормальное состояние костно-мышечную систему, снимает миофасциальные боли и мышечные уплотнения, возникающие в зонах локализации этих болей после неадекватных нагрузок, травм, длительного сохранения неправильной осанки, улучшает функционирование внутренних органов, способствует формированию оптимальной статики и динамики, резко снижает заболеваемость различных органов и систем организма. Практическое использование упражнений функциональной гимнастики в группах оздоровительной направленности, группах каратэ начальной подготовки и высшего мастерства показало, что организм приобретает нормальное состояние и длительно позволяет сохранять его. Включение гимнастики в индивидуальную программу зрелых мастеров существенно улучшает адаптационные возможности организма и развивает механизмы саморегуляции, что благоприятно сказывается на состоянии их общего здоровья, повышает практическую эффективность боевых приемов» [Маряшин Ю. Е., 2004, с. 14].

Функциональные упражнения, применяемые в сэйтай, отличаются от классических физических упражнений тем, что ставят своей целью не развитие специализированных качеств индивидуума – силы, резкости, быстроты, выносливости, а развитие его функциональных качеств и свойств – двигательных, морфологических, вестибулярных и др. Поэтому все упражнения функциональной гимнастики выполняются без напряжения, легко и свободно, с единственной целью – заставить «правильно» функционировать тот или иной орган, ту или иную мышцу или группу мышц.

Важнейшая роль при выполнении упражнений функциональной гимнастики отводится самовнушению. Перед началом выполнения упражнения фиксируется внимание на органе (мышце, группе мышц) и дается установка на развивающий, восстанавливающий и/или оздоровительный эффект выполняемого упражнения. В процессе выполнения упражнения осуществляется мысленный контроль за «правильной» работой выбранного органа (мышцы, группы мышц).

Ниже приведены упражнения на все группы мышц, которые целесообразно включать в функциональную гимнастику. Начинать функциональную гимнастику следует с головы, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам. В такой последовательности и приведены упражнения. Из этих упражнений вы можете выбрать по 2–3 упражнения на каждую группу

мышц и включать их в функциональную гимнастику. Проводить функциональную гимнастику целесообразно во время утренней зарядки и перед началом занятий. Все упражнения выполняются без напряжения по 3–4 раза, не допуская усталости и закрепощения мышц.

### **Упражнения для шеи**

1. Исходное положение (и. п.) Ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головой вперед и назад, к правому и левому плечу.

2. И. п. Ноги врозь, руки на пояс. Поворачивать голову поочередно направо и налево.

3. И. п. Ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой поочередно вправо и влево.

4. И. п. Ноги врозь, пальцы рук соединить за головой. Наклонить голову вперед ниже, нажимая на нее руками, и поднять в и. п.

5. И. п. Ноги врозь, ладони на лоб, соединив пальцы в замок. Наклонить голову назад ниже, нажимая руками на лоб, и возвратить в и. п.

### **Упражнения для плечевого пояса**

1. И. п. Ноги врозь, руки в стороны. Отвести руки назад и вернуть в и. п.

2. И. п. Ноги врозь, руки вверх. Отвести руки назад и вернуть в и. п.

3. И. п. Ноги врозь, руки вверх. Круги руками внутрь и наружу (поочередно) в лицевой плоскости.

4. И. п. Ноги врозь, руки вверх. Круги руками вперед и назад (поочередно) в боковой плоскости.

7. И. п. Ноги врозь, руки к плечам. Вращательные движения руками вперед и назад (поочередно) в плечевых суставах.

8. И. п. Ноги врозь, руки в стороны. Обнять себя, стараясь пальцами коснуться лопаток.

### **Упражнения для предплечий и кистей**

1. И. п. Ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Сгибать и

разгибать руки в локтевых суставах.

2. И. п. Ноги врозь, пальцы в замок. Поворачивая ладони вперед, поднять руки вперед, вытягивая их возможно больше.

3. И. п. Ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз. Повернуть ладони кверху и возвратить в и. п.

4. И. п. Ноги врозь, руки в стороны. Опустить кисти книзу, затем поднять кверху.

5. И. п. Ноги врозь, руки в стороны. Отвести кисти вперед, затем назад.

6. И. п. Ноги врозь, руки в стороны. Вращательные движения кистями.

7. И. п. Ноги врозь, руки вперед, пальцы соединить в замок. Вращательные движения кистями.

8. И. п. Ноги врозь, развести пальцы рук пошире и упереться кончиками пальцев одной руки о другую. Нажимать одной кистью на другую, оказывая сопротивление пальцами.

### **Упражнения для туловища**

1. И. п. Ноги врозь, руки вниз. Наклониться влево, опуская левое плечо возможно ниже и поднимая правое плечо повыше. Возвратиться в и. п. То же вправо.

2. И. п. Ноги врозь, руки вниз. Не меняя положения таза и не наклоняясь, подать левое плечо вперед, а правое назад. Возвратиться в и. п. То же в другую сторону.

3. И. п. Ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения плечевым поясом вправо и влево (поочередно), не изменяя и. п. в поясничном отделе позвоночника.

4. Ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед, коснуться пальцами (всей ладонью) пола и возвратиться в и. п.

5. И. п. Ноги врозь, руки вверх в замок. Наклон вправо, выпрямиться. То же влево.

6. И. п. Ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем в поясничной части вправо и влево.

7. И. п. Ноги врозь, руки вниз. Наклониться к левой ноге, достать пальцами левую стопу, затем, поворачивая туловище вправо, коснуться правой стопы, выпрямиться. То же в другую сторону.

8. И. п. Лечь на живот, опереться о пол согнутыми руками у груди. Не

отрывая бедер от пола, разогнуть руки, прогибаясь в пояснице.

### **Упражнения для мышц тазового пояса и ног**

1. И. п. Шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая нога сзади прямая, руками опереться о правое колено. Движения вниз и вверх левым коленом. То же развернувшись на 180° правым коленом.

2. И. п. Присесть на левой стопе, правую ногу отвести в сторону и поставить на пятку, руками коснуться пола, туловище вертикально. Движения вниз и вверх правой ногой. Разгибая ногу, сменить и. п. и повторить то же на другой ноге.

3. И. п. Присесть на левой стопе, правую ногу отвести в сторону на носок, руками коснуться пола, туловище вертикально. Менять и. п. с одной ноги на другую, стараясь не поднимать таз высоко над полом.

4. И. п. Ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом. Плечи удерживать на одном месте.

5. И. п. Ноги врозь, руки на пояс. Движения тазом вправо и влево. Плечи удерживать на одном месте.

6. И. п. Ноги врозь, руки на пояс. Приседания.

## **16.2. Дыхание**

В основе практики сэйтай лежит внимательный постоянный контроль за дыханием. Дело в том, что от правильного дыхания зависит работа всего организма человека, его способность к восстановлению и регуляции своей деятельности.

В процессе дыхания особое внимание уделяют состоянию фаз вдоха и выдоха. Выдох должен быть продолжительнее вдоха, потому что никакое увеличение вдыхаемого воздуха не принесет пользы, если в легких остался отработанный воздух от предыдущего вдоха. Также целесообразно уменьшать частоту и увеличивать глубину дыхания. Это обеспечивает адекватную легочную вентиляцию при меньшей скорости тока воздуха во время вдоха и выдоха. Кроме того, редкое и глубокое дыхание приводит к меньшему насыщению крови вредным для организма азотом.

Необходимо также отметить, что дышать нужно носом. Во-первых, слизистой оболочке носа принадлежит большая роль в очищении воздуха от пыли. Во-вторых, проходя через носовые полости, воздух успевает прогреться до температуры тела. Наконец, в слизистой оболочке носовых

полостей имеется множество нервных окончаний, раздражение которых током воздуха имеет большое значение для жизнедеятельности организма. Если носовое дыхание по каким-либо причинам затруднено, то могут наблюдаться расстройства психики, нарушения регуляции дыхания, кровообращения и пищеварения.

Для выработки правильного дыхания применяются специальные дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения целесообразно проводить не чаще двух раз в день – лучше утром и вечером. Как правило, ими начинаются утренняя зарядка и вечерняя тренировка. После окончания физических упражнений необходимы непродолжительные дыхательные упражнения перед отдыхом. Полезно также сделать несколько непродолжительных (1–2 минуты) дыхательных упражнений в течение дня для вентиляции легких. Дыхательные упражнения лучше всего проводить на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении.

Во время дыхательных упражнений особое внимание обращают на полноту выдоха. В связи с этим стоит напомнить остроумное замечание одного долгожителя, который на вопрос о том, как ему удалось прожить так много, ответил: «Все стараются как можно больше воздуха вдохнуть, я же стараюсь как можно больше его выдохнуть».

Дыхательные упражнения выполняются не спеша, старательно и без напряжения. Необходимо следить за тем, чтобы лицо было совершенно спокойным: гримаса – верный признак излишнего напряжения. Сначала во время выполнения дыхательных упражнений, особенно связанных с задержкой дыхания, можно почувствовать головокружение. Это быстро проходит, но злоупотреблять задержкой дыхания не стоит.

Ниже дано описание нескольких дыхательных упражнений.

1. И. п. Встать на колени и сесть на пятки. Колени вместе, шея и туловище составляют прямую линию. Ладони на бедрах. В быстром темпе сделать 10 сильных вдохов-выдохов. После этого глубокий вдох, задержка дыхания от 7 до 14 секунд, медленный выдох. Повторить три раза.

2. И. п. Встать на колени и сесть на пятки. Колени вместе, шея и туловище составляют прямую линию. Указательный палец правой руки приложить к центру лба между бровей. Сделать энергичный выдох, зажать правую ноздрю большим пальцем и сделать вдох через левую ноздрю на четыре удара пульса. Задержать дыхание на 16 ударов пульса. Освободить правую ноздрю, зажать левую ноздрю средним пальцем и осуществить выдох через правую ноздрю в течение восьми ударов пульса. Повторить: вдох – правая ноздря, задержка дыхания, выдох – левая ноздря и т. д.

3. И. п. Стоя, сидя, лежа. Сделать вдох на восемь ударов пульса, задержать дыхание на восемь ударов пульса, выдох через рот, издавая звук «с», на 16 ударов пульса. Повторить три раза.

4. И. п. Сидя, стоя. Выдохнуть, сделать вдох и сразу же вытолкнуть воздух из легких, одновременно сокращая мышцы живота. Повторить три раза.

5. И. п. стоя, ноги врозь. Вдох с одновременным подниманием рук над головой. Задержать дыхание. Резко наклониться вперед и бросить руки вниз с энергичным выдохом через рот со звуком «ха». С медленным вдохом поднять руки над головой и выпрямиться, а с медленным выдохом через нос опустить руки вниз. Повторить упражнение три раза.

6. И. п. Ходьба ровным шагом с поднятой головой и расправленной грудью. Вдох на восемь шагов, задержка дыхания – на четыре шага, выдох – на восемь шагов, задержка дыхания – четыре шага. Осуществлять цикл дыхания вдох – пауза – выдох – пауза в течение 10–15 минут.

В научно-практическом центре боевых искусств «Патриот» Ю. Е. Маряшиным разработан комплекс специализированных упражнений «Шесть положений дыхания», направленный не только на выработку правильного дыхания, но и на целительное воздействие мыслительного внушения [Маряшин Ю., 2004, с. 160–164].

1. И. п. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Встать высоко на носки и поднять руки вверх. С небольшим усилием потянуться вверх, приподнять подбородок, развести руки в стороны от осевой линии на 35–40°, развести пальцы рук. Обеспечив необходимый мышечный баланс, зафиксировать позу. Выдерживая позу, выполнить 5–10 циклов дыхания, создавая при этом представление о легких.

2. Из предыдущего положения приставить правую ногу к левой и, сгибая ноги в коленях, принять положение полуприседа с упором ладоней в колени. Выпрямить ноги в коленях и, сгибая спину и обхватывая ладонями задние поверхности ног в области икроножных мышц, приподняться на носках. Обеспечив необходимый мышечный баланс, зафиксировать позу. Выдерживая позу, выполнить 5–10 циклов дыхания, создавая при этом представление о селезенке.

3. Из предыдущего положения, выпрямляя туловище и сгибая ноги в коленях, одновременно завести правую руку за голову ладонью на затылок. Отставляя левую ногу назад, одновременно отвести назад и в сторону левую руку. Правая нога согнута в колене, левая – прямая. Грудная клетка максимально поднята и расширена. Локоть правой руки отвести в сторону. Обеспечив необходимый мышечный баланс, зафиксировать позу.

Выдерживая позу, выполнить 5–10 циклов дыхания, создавая при этом представление о сердце. Повторить упражнение из левостороннего положения.

4. Из предыдущего положения, приставляя правую ногу к левой, развести руки в стороны. Выпрямляя ноги в коленях, согнуть спину, зафиксировав кисти рук, прижатые друг к другу тыльными поверхностями между голенями. Обеспечив необходимый мышечный баланс, зафиксировать позу. Выдерживая позу, выполнить 5–10 циклов дыхания, создавая при этом представление о почках.

5. Выпрямляя спину, слегка согнуть ноги в коленях. Голень левой ноги положить на бедро правой и обхватить плечевой пояс руками так, чтобы левая рука была поверх правой. Загрузив опорную ногу, зафиксировать позу. Выдерживая позу, выполнить 5–10 циклов дыхания, создавая при этом представление о головном мозге. Повторить упражнение в стойке на левой ноге, правая рука вверх левой.

6. Не меняя предыдущего положения, завести руки за голову, сцепив пальцы на затылке, локти развести в стороны. Отставляя вправо правую ногу и не меняя положения левой ноги, сесть на правую ногу. При этом правая нога опирается носком, а левая нога всей стопой. Расположение ног, рук, туловища строго во фронтальной плоскости. Обеспечив необходимый мышечный баланс, зафиксировать позу. Выдерживая позу, выполнить 5–10 циклов дыхания, создавая при этом представление о печени. Повторить упражнение из левостороннего положения.

При выполнении данного комплекса помимо отработки правильного дыхания обеспечивается доступ биоэнергии к легким, селезенке, сердцу, почкам, головному мозгу, печени. В результате с концентрацией внимания на дыхании и внутренних органах обеспечивается нормальное функционирование всего организма.

### **16.3. Самовнушение**

Перед тем как приступить к самовнушению, следует учесть, что самовнушение возрастает в состоянии расслабления (релаксации).

Для того чтобы достичь полной релаксации, необходимо, прежде всего, принять удобную позу. Для этого следует либо сесть в мягкое кресло, оперев затылок и спину на его спинку, а руки положив на подлокотники, либо лечь на спину на мягкой постели, слегка приподняв голову на низкой подушке, а руки положив вдоль туловища, ладонями

вниз. Оптимальной же является так называемая «поза кучера». Для ее принятия нужно сесть на невысокий стул или табурет, развести бедра под прямым углом, ступни твердо поставить на пол, положить предплечья на бедра так, чтобы кисти свисали между колен, а голову опустить на грудь (рис. 43).



**Рис. 43.** Поза «кучера»

Далее рекомендуется представить перед собой благоприятный пейзаж (например, море или лес) и вызвать в себе ощущения комфорта, вообразив, что вы находитесь на теплом побережье или в прохладном лесу.

После этого перейти к мысленным словесным формулам, направленным на общее успокоение и расслабление:

*«Я совершенно спокоен...»*

*«Меня ничто не тревожит...»*

*«Все мои мышцы приятно  
расслаблены для отдыха...»*

*«Все мое тело полностью отдыхает...»*

*«Я совершенно спокоен...»*

Эти формулы повторять до тех пор, пока действительно не почувствуется полное расслабление и успокоение, а затем следует перейти



к формулам, направленным на вызывание ощущения тепла и тяжести в мышцах. Для этого нужно поочередно назвать основные группы мышц сверху вниз (лоб, глаза, рот, шея, плечи, предплечья, кисти, спина, бедра, голени, стопы), сосредоточиться на каждой из них и почувствовать, как они расслабляются, становятся тяжелыми и теплыми. Делают это так, будто собственное внимание – это светлое пятно, как от луча прожектора, которое медленно, без какого-либо умственного и физического напряжения, скользит от лица к ногам, снимая напряжение в мышцах и вызывая в них тепло. Каждую формулу повторяют по 2–6 раз подряд в замедленном темпе с соответствующими чувственными ощущениями.

В заключение мысленно произносят (с одновременными чувственными ощущениями) словесные формулы, направленные на овладение регуляцией ритма и частоты дыхания и сердечной деятельности:

*«Мое дыхание замедляется...»*

*«Мое дыхание спокойно...»*

*«Мое дыхание ритмичное, ровное, теплое...»*

*«Мое сердце бьется ритмично, ровно и спокойно...»*

*«Мой пульс замедляется...»*

*«Мое сердце отдыхает...»*

После нескольких дней тренировок можно начать сокращать количество формул и число их повторений, используя в конечном счете только следующие ключевые формулы:

*«Я совершенно спокоен...»*

*«Все мое тело расслабленное, тяжелое и теплое...»*

*«Мое дыхание спокойное, ритмичное, ровное...»*

*«Мой пульс замедляется, сердце отдыхает...»*

*«Я совершенно спокоен...»*

Можно использовать собственные формулы для расслабления, главное, чтобы организм понял и ответил соответствующим образом.

После достижения полной релаксации можно переходить к целевому самовнушению.

Для избавления от беспокойства или плохого настроения используются следующие формулы:

*«У меня всегда спокойное, бодрое настроение...»*

*«Меня ничто не тревожит...»*

*«Я всегда спокоен, уравновешен...»*

*«Меня ничто не раздражает...»*

Для овладения своими эмоциями используются следующие формулы:

*«Я всегда внимателен...»*

*«Я владею своими мыслями...»*

*«Я владею своими чувствами...»*

*«Я все лучше и лучше владею собой...»*

Настраиваясь с помощью формул внушения, можно внушить себе способность достичь успеха в том или ином деле, улучшить память, усовершенствовать мыслительную деятельность, уменьшить боли в различных частях тела, избавиться от волнения перед предстоящими соревнованиями (квалификационными экзаменами) и т. д.

## **16.4. Мануальная терапия**

**Мануальная терапия** (с лат. – лечение руками) – выполняемый руками комплекс биомеханических приемов, направленных на коррекцию или ликвидацию патологических проявлений, вызванных изменениями в позвоночнике, суставах, мышечном и связочном аппарате. Процедуры мануальной терапии несколько напоминают массаж, отличаясь от него ограниченной локализацией участков применения и дозированной силой воздействия.

С помощью мануальной терапии можно лечить головные боли, в том числе посттравматические, боли и дискомфорт в позвоночнике и грудной клетке, ограничение подвижности позвоночника, головокружение, вызванное патологией шейного отдела позвоночника, нарушение осанки и ряд других заболеваний позвоночника (остеохондроз, сколиоз). Область применения мануальной терапии очень широкая. Ей доступны многие органы и ткани нашего организма. Имеется более сотни приемов, позволяющих лечить широкий круг заболеваний. Существуют различные методики применения мануальной терапии при различных заболеваниях – от легких прикосновений до сильных нажатий на специальные точки и достаточно весомых ударов. Существуют также национальные методики, которые распространены только в определенном регионе. Например, шиацу, который относится к японскому виду мануальной терапии. Основным отличием шиацу от других методик является точечная

прессорная проработка тканей тела.

Прежде всего, с помощью мануальной терапии можно воздействовать на проблемные отделы позвоночника. Позвоночник может быть искривлен, то есть иметь слишком большой изгиб вперед (лордоз), назад (кифоз) либо иметь S-образное искривление (сколиоз – боковое отклонение линии позвоночника от оси туловища). Кроме того, к патологиям позвоночника относится масса различных нарушений и заболеваний, начиная с обычного функционального блока одного из позвоночных сегментов, различных вариаций поражения межпозвоночного диска (включая грыжу диска) и кончая заболеваниями, поражающими весь позвоночный столб (в первую очередь, речь идет об остеохондрозе). Под влиянием патологических импульсов из участка защемления в мышцах возникают очаги напряжения, порой стойкого спазма. Следствие этого – невозможность мышцы сокращаться и расслабляться в полной мере. В мышце появляются зоны локального напряжения, болезненные при прикосновении.

Чтобы облегчить страдания человека и помочь организму в восстановлении его нормальных функций, и применяется мануальная терапия. В результате мануальной терапии можно изменить состояние позвонков, дисков, окружающих их тканей, нервов и сосудов. При успешном прохождении необходимого курса мануальной терапии (с соблюдением рекомендаций и изучением способов самостоятельной коррекции) происходят большие изменения во всем облике человека – изменяется походка, выправляется осанка, уходят многие, ставшие уже привычными, проблемы со здоровьем.

Помимо позвоночника, мануальная терапия применяется для диагностики и лечения структурных отклонений в суставах, мышцах и других органах и тканях человека. При этом совсем не обязательно знать все точки, которые требуется массировать, – достаточно общего представления об их местоположении. Точки, связанные с горлом, расположены на шее. Точки, отвечающие за легкие, находятся по всему телу на грудной клетке. Точки, связанные с желудком, печенью, находятся совсем рядом – на нижнем ряду ребер и на животе. Точки носоглотки расположены на лице возле носа и на сочленении шеи с головой.

Для нахождения нужной точки требуется некоторый навык. При легком круговом движении пальцем соответствующее место чувствуется немного онемевшим, в дальнейшем, а иногда сразу, появляется покалывание, как при засевшей занозе. При массаже нужно слегка сдвигать кожу, не допуская сильного натяжения. При массаже следует соблюдать осторожность, так как при нарушении работы органа появляется боль, как

при сильном ушибе.

Активных точек в некоторых местах тела так много, что не имеет смысла массировать их отдельно. В этом случае вполне применимы обычные методы массажа (ладонью, тыльными сторонами ладони). Следует избегать сильного нажима. Если точка начнет воспаляться, вследствие того, что воспален соответствующий орган, то болеть она будет даже при очень легком нажатии.

Необходимо отметить, что любые приемы мануальной терапии требуют осторожности. Важное правило: они должны выполняться безболезненно. Следует помнить, что эти приемы обладают, как правило, выраженным действием, которое само по себе может быть двояким: положительным, а при неумелом выполнении – отрицательным. Во всех случаях, когда после выполнения приемов мануальной терапии боли не ослабевают, необходимо срочно проконсультироваться с врачом-специалистом.

В целом применение мануальной терапии требует знаний биомеханики и функциональной анатомии.

Биомеханика – это раздел биофизики, занимающийся изучением механических процессов в биологических системах. Для проведения мануальной терапии недостаточно знания только суставной механики, но совершенно необходимо знание механики мягких тканей, жидкостей и газов.

Знание анатомии является необходимым, но не единственным условием для проведения мануальной терапии. При проведении мануальной терапии необходимо не только иметь сведения об анатомическом строении той или иной части тела, но и пространственно представлять взаиморасположение органов и их структурно-функциональные связи.

Подчеркнем, что основная цель мануальной терапии – восстановление физиологической подвижности структур организма и нормализация функциональной активности органов и систем.

## 16.5. Катсу

Один из разделов сэйтай посвящен знаниям и умениям оказания первой помощи человеку, который из-за травмы может находиться в обморочном состоянии. Для оказания первой помощи в подобных случаях разработаны приемы реанимации – *катсу*.

В основе катсу лежит знание строения человеческого тела, его органов, их функционирования, а также последствий, которые могут вызвать внешние воздействия на отдельные органы и части человеческого тела и в целом на человека.

Катсу – это правила, что и как нужно делать и что категорически делать нельзя, если человек находится в обморочном состоянии в результате удара, болевого или удушающего приема, броска и др. В каждом случае система катсу основана на воздействии на определенные зоны и точки тела человека. Необходимо помнить, что катсу нельзя применять при повреждении позвоночника, сотрясении мозга, повреждении внутренних органов. Время возвращения в сознание не должно превышать пяти минут.

Приемы катсу используются с целью возбуждения нервных центров, координирующих деятельность сердца и системы дыхания в случае рефлекторного торможения центра сердечной деятельности и дыхательного центра при получении травм. Со спортсменом, находящимся в обморочном состоянии, необходимо обращаться предельно осторожно. Если пострадавший находится в положении стоя, что случается при удушении или ударе без падения, его необходимо поддержать и использовать катсу в положении стоя. Если пострадавший лежит, то катсу выполняется в положении лежа или сидя. После прохождения обморочного состояния необходимо еще некоторое время оставить пострадавшего в положении лежа или сидя, не позволяя ему резко менять позу, так как это может вновь привести к потере сознания. Если состояние пострадавшего остается неудовлетворительным, необходимо срочно вызвать врача.

Ниже приведены приемы реанимации в случае пропущенных ударов или после удушения [Попенко В. Н., 1994, с. 107–110].

#### 1. *Ким-катсу* – реанимация от шока при ударе в пах.

Если подскоки с приземлением на выпрямленные ноги на пятки не приносит облегчения, необходимо:

1) посадить пострадавшего на пол, выпрямить его ноги в коленях и встать у него за спиной, подпирая его спину коленями. Взять пострадавшего за подмышки и, двигаясь назад, приподнимать и опускать пострадавшего на пол с высоты 15–20 сантиметров (рис. 44а);



а)



б)

**Рис. 44.** Ким-катсу

2) если первый вариант не дал достаточного результата, то следует положить пострадавшего на пол, встав справа от него. Лево́й рукой поднять его правую ногу, выпрямив ее в коленном суставе. Положить ее на свое левое бедро, стопа ноги должна быть под правой ягодицей пострадавшего. Ребром правого кулака многократно и сильно ударять посредине свода подошвы пострадавшего (рис. 44б).

2. *Сасон-катсу* – приведение в чувство после пропущенных ударов.

С пострадавшего необходимо снять пояс, посадить его, расположившись справа от него так, чтобы спина пострадавшего опиралась на ваше левое колено, его правая рука обхватывала вашу шею, а ваша левая рука поддерживала его под левой подмышкой.

Своей правой ладонью выполнять втирающе-массирующие движения от края грудины – вниз, к левой части живота (рис. 45).



**Рис. 45.** Сасон-катсу

При каждом движении, «соскальзывая» с нижнего края грудины, ваша рука нажимает на грудину. Ритм движений – 18 раз в минуту. При повторении движений в постоянном ритме наступает возбуждение дыхательного центра. Обычно для приведения в чувство достаточно 8–10-кратного повторения движений.

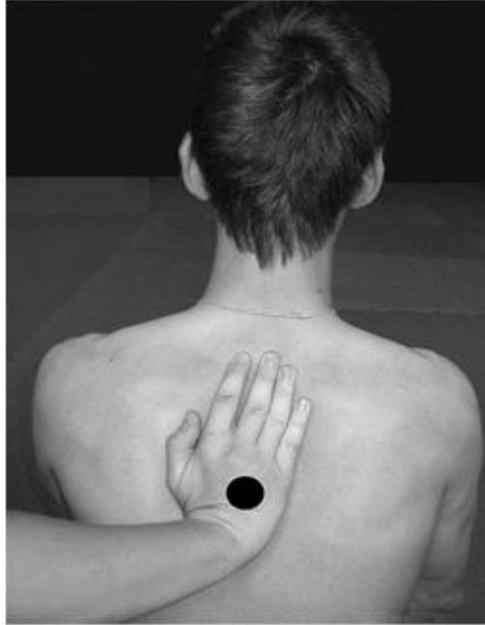
Если применение сасон-кату не дало нужного эффекта, целесообразно применить сен-кату.

3. *Сен-кату* – приведение в чувство после пропущенных ударов.

Расположить пострадавшего в положении сидя и приставить колено к его позвоночнику. Свои ладони положить на грудь пострадавшего. Выполнять нажим коленом вперед с одновременным нажимом руками назад-наружу. Движения выполняются ритмично, с частотой 18 движений в минуту, до полного приведения пострадавшего в чувство.

4. *Кату-цубо* – приведение в чувство после тяжелого удушья или после пропущенного сильного удара в область желудка или почек.

Этот прием основан на воздействии на точку «цубо» между 6-м и 7-м грудными позвонками. Чтобы быстро найти ее, надо поместить конец безымянного пальца на самый выступающий позвонок в области шеи, когда голова пострадавшего несколько наклонена вперед – это 7-й шейный позвонок. Затем выпрямленную ладонь положить на позвоночник: точка «цубо» находится в основании ладони (рис. 46).



**Рис. 46.** Точка «цубо»

Если пострадавший находится в положении лежа на груди, то необходимо положить руки одна на другую и, расположив их на точке «цубо», выполнять ритмичные надавливающие движения, помогая себе весом собственного тела. При каждом движении нужно как бы вдавливать ладони и несколько поворачивать их от себя (рис. 47). Как правило, требуется 4–6 подобных движений, чтобы привести пострадавшего в чувство.



**Рис. 47.** Катсу-цубо

5. *Со-кату* – применяется при глубоком нокауте или после длительного удушения.



Пострадавшего необходимо осторожно положить на спину, выпрямив руки вдоль тела и разогнув ноги в коленных суставах. Затем опуститься над пострадавшим, сев на колени в области его бедер, и положить свои ладони (пальцы выпрямлены) на живот пострадавшему так, чтобы большие пальцы были расположены на области пупка пострадавшего (рис. 48). Обеими ладонями выполнять сильные нажимы на живот пострадавшего вверх к диафрагме, в ритме дыхания с частотой 18 раз в минуту.



**Рис. 48.** Со-катсу

Во всех описанных случаях приемы катсу служат для оказания экстренной помощи, но не могут заменить помощи врача. После вызова врача и до его прихода необходимо проводить восстановительные мероприятия, так как в противном случае риск неблагоприятного исхода резко возрастает.

## Глава 17

### Медитация

*Божество Великой Мощи в тебе самом!*

*Сунь-цзы, древнекитайский полководец мудрец,*

Медитация (лат. – размышление) представляет собой состояние, в котором достигается максимальная степень концентрации внимания на определенном объекте или же, наоборот, полное рассредоточение внимания. И в том, и в другом случаях происходит особого рода чувственная изоляция человека от внешнего мира, а при желании медитирующего – и от посторонних сигналов внутренних органов человека.

В Большой Советской Энциклопедии дается такое определение медитации [БСЭ, т. 15]: «Медитация (созерцание, концентрация) есть умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности».

Одной из задач медитации является выработка умения сосредотачивать мысль в одном направлении и направлять все внимание на достижение одной цели. В результате этого внимание дисциплинируется, что способствует достижению нужной цели в любой обстановке, независимо от внутренних и внешних раздражителей.

Нормально функционирующие во время бодрствования органы чувств создают в центральной нервной системе высокий уровень внутренних «шумов». В состоянии концентрации человек отключается от внутренних и внешних раздражителей и сосредотачивается на единичном объекте. В результате уровень собственных «шумов» мозга становится низким, и, следовательно, появляется возможность наиболее полного использования ассоциативных и интеграционных процессов для решения определенных задач, которые формирует для себя медитирующий. Кроме того, временное отключение основных интегральных механизмов мозга способствует восстановлению нервно-психических функций человека, оставляя после себя ощущение свежести и радости бытия.

Медитация сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов. Во

время медитации происходит освобождение сознания. Медитирующий видит свои эмоции, страсти со стороны, следит за ними, как за облаками на небе. В результате он может смотреть на явления, происходящие с ним и вокруг него, без предвзятости и предубеждения.

Медитация проводится в спокойной обстановке при отсутствии внешних раздражителей (шум, яркий свет, вибрация).

Перед началом медитации принимается удобная поза, позволяющая максимально расслабить все мышцы тела. Приняв одну из удобных поз, путем мысленного самовнушения добиваются максимальной расслабленности мышц и вызывают ощущение тепла в теле. После достижения расслабленности и ощущения теплоты тела, концентрируют внимание на каком-либо предмете (свеча, блестящий шарик, черная точка на белом листе бумаги и др.).

Объектом медитирования может стать любая деятельность, которую нужно сознательно обострить, полностью отстранившись от каких бы то ни было отвлекающих факторов.

Медитация может проводиться с использованием определенных фраз. Целенаправленные фразы, проговариваемые в процессе медитирования, могут подталкивать к действию, к энергичному эмоциональному состоянию и возвышенным духовным стремлениям. Очень помогает проговаривание сформулированных словесных желаний, связанных с выработкой определенных качеств и способностей. Особенно сильным эмоциональным эффектом отличаются восклицания. Произнеся несколько раз определенные восклицания, медитирующий начинает испытывать соответствующее эмоциональное состояние.

Медитация составляет неотъемлемую часть каратэ. Под ее влиянием увеличивается глубина восприятия действительности и отдельных явлений, развиваются аналитические возможности, вырабатывается чувство глубинного спокойствия, приобретаются способности к управлению нервно-психической деятельностью, улучшается память, повышается выносливость организма, пробуждаются скрытые возможности человека.

Медитация может проводиться перед началом и в процессе тренировочных занятий, до, во время и после соревнований (экзаменов).

Медитация перед началом занятия является условным порогом между повседневной жизнью и тренировкой. Она помогает отвлечься от повседневных проблем и забот, войти в состояние «здесь и сейчас» и полностью сосредоточиться на предстоящей тренировке.

Медитация в процессе тренировочных занятий позволяет развить определенные физические, энергетические, ментальные и духовные

качества занимающихся.

Медитация на этапе предсоревновательной (предэкзаменационной) подготовки предполагает концентрацию внимания на определенных (ключевых) моментах этой подготовки. Цель медитации – научить учеников практически рефлексорному хладнокровию и спокойствию, автоматически усиливающемуся перед соревнованием (экзаменом); сообщить им определенную сумму знаний, необходимую для успешного выступления на соревнованиях (сдаче экзамена), привить необходимые морально-этические качества.

Медитация во время соревнований (экзаменов) предусматривает прекращение обработки всей поступающей в сознание информации, за исключением заранее выбранной, на которой и концентрируется все внимание. Кроме того, в этот период медитация позволяет осуществлять переходы из состояния полного покоя и отрешенности в состояние предельной концентрации и боеготовности.

Медитация после соревнований (экзаменов) направлена на приведение в норму психоэнергетического баланса, изменение которого связано с победой или поражением. С одной стороны, нельзя дать развиться «головокружению от успеха», а с другой – помочь осознать то, что в случае поражения страдает только тело, а «дух», то есть моральная основа жизни, все равно должен остаться непобежденным. «Но поражение от победы ты сам не должен отличать». Настоящего воина убить можно, победить – никогда.

Медитация может длиться от нескольких минут (перед началом и в процессе тренировочных занятий, во время соревнований или экзаменов) до нескольких часов (при наличии свободного времени, нужной обстановки и при соответствующем настрое).

Говоря о медитации, необходимо остановиться на некоторых заблуждениях относительно нее.

К сожалению, у многих людей, далеких от понимания сущности боевых искусств, медитация связывается с буддистскими мантрами, мусульманскими сутрами, христианскими молитвами. Это совсем не так. Медитация, как и самовнушение, направлена на пробуждение скрытых резервов человека, заложенных в нем самом. Общеизвестно, например, что многие люди побеждали неизлечимые болезни, принимая самые простые лекарства, но при этом им внушалась чудодейственная мощь этих лекарств. Не лекарства исцеляли больного, а он сам исцелял себя своей верой в исцеление. Так и в медитации. Внушающий себе способности в определенном деле становится способным благодаря пробуждению

скрытых резервов своего организма. «Человек есть... система, в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая», – писал выдающийся русский физиолог И. П. Павлов.

В этом и состоит смысл медитации – помочь человеку раскрыть свои способности, которые поистине безграничны (доказано, что человек использует только 1/10 часть своих способностей). Поистине, если человек искренне верит в свое величие, он становится великим. В основе всех человеческих достижений – вера в себя, свои силы и способности и умение реализовать их.

## Глава 18

### Тактика каратэ

*Налетай, подобно вихрю с гор,  
Нанеся удар, немедленно отступай,  
С резким выдохом рази рукой,  
Можешь к выдоху добавить выкрик  
Перемещайся стремительно, как дракон,  
Победу или поражение решит один миг.*

*Из трактата монастыря Шаолинь*

**Тактика каратэ** – это единство техники, физической, функциональной и волевой подготовленности, проявляющиеся непосредственно на экзаменах и в соревнованиях по ката, кумитэ и тамэшивари.

В современном каратэ тактическая подготовка играет ведущую роль. Она объединяет все, что изучается и отрабатывается на тренировках, при подготовке к экзаменам и соревнованиям и в ходе самих экзаменов и соревнований. Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по каратэ необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место. Техника должна подчиняться тактике, то есть технику необходимо совершенствовать исходя из тактических задач. Это значит, что ученик должен не просто овладеть техникой каратэ, но и уметь применять технические навыки в широком тактическом преломлении.

Действовать тактически – значит действовать с определенной и целенаправленной творческой мыслью. Творческой, потому что тактика – это не просто перечень определенных, раз навсегда заученных тактических действий, а творческая изобретательность ученика в применении тактико-технических средств.

Понятие о тактике включает три тесно связанных между собой, но разных по содержанию раздела:

- 1) тактика проведения технических действий;
- 2) тактика ведения поединка;
- 3) тактика выступления в соревнованиях.

Некоторые считают, что говорить о тактике нужно лишь тогда, когда ученики освоят базовую технику школы. Однако, на наш взгляд, не следует упускать возможности объяснять ученикам, что изучаемые технические действия не всегда приводят к успеху в поединке, если их выполняют без тактической подготовки. Поэтому наряду с изучением стоек, ударов, блоков, перемещений ученикам следует давать общие представления о возможностях творческого использования технических действий в поединке. Конечно, пройдет немало времени, прежде чем ученик достигнет мастерского уровня. Однако чем раньше он начнет познавать тактические основы, тем короче будет его путь к мастерству.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, финт, маневрирование, угроза, вызов, обман, опережение.

*Разведка боем предназначена для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.*

Разведка боем осуществляется с помощью атаки, защиты, контратаки, а также собственно тактических средств. Все они направлены на решение одной задачи – собрать информацию о противнике.

Разведка боем применяется в начале поединка против любого противника. Так, встречаясь с незнакомым соперником, каратэка должен узнать: правша он или левша, в какой стойке работает, какова быстрота его реакции, какими основными ударами ведет поединок, какой тактики придерживается и т. п. Если же противник известен, то с помощью разведки боем каратэка должен установить изменения в его технике и тактике, произошедшие за последнее время, а также его физическое состояние на данный момент.

Как показывает практика, каждый ученик имеет индивидуальную манеру ведения боя, которая определяется его характером, уровнем физической, технической и психической подготовленности. В зависимости от этого поединок можно строить на наступательной, контратакующей или оборонительной (выжидательной) тактике. В то же время опытный ученик, оценив противника, может изменить тактику ведения поединка по ходу, перейдя, например, от наступательной к контратакующей, от оборонительной к наступательной манере и т. д. Такие переходы зависят от степени подготовленности ученика. Он должен быть своевременно обучен этим формам ведения кумитэ, так как от умения перестраиваться по ходу поединка во многом зависит его исход.

**Финт** – это обозначение удара движением руки, туловища, ноги, головы и даже глаз.

С помощью финтов каратэка скрывает истинность своих действий и тем самым создает противнику трудности в организации контратакующих действий, держит в напряжении его внимание, перехватывает инициативу в свои руки, а также освобождается от скованности. Финт применяется одновременно и как средство маскировки «коронного» технического действия, и как средство заставить противника раскрыться, и, наконец, как средство выведения противника из равновесия или направления его перемещения в нужном направлении.

Финт является сильным тактическим оружием, но его эффективность целиком и полностью зависит от правдоподобности и выразительности его исполнения.

**Маневрирование** – это осмысленное передвижение по татами для решения тактических задач.

Умелое использование маневрирования в сочетании с финтами заставляет противника напрягать внимание, выполнять ответные действия не с подходящей дистанции и зачастую приводит к тому, что он выходит за пределы татами.

Главная задача маневрирования – это подобрать дистанцию для атаки и выйти на ударную позицию. От четкости этого тактического действия зависит успех атаки, так как если дистанция не подобрана, то удар либо не достигнет цели, либо превратится в толчок, порой опасный для самого атакующего. Помимо этого маневрирование помогает каратэке во время поединка уходить от края площадки.

**Угроза** – это имитация активных действий, заставляющая противника защищаться или контратаковать.

Угроза заставляет противника применять оборонительную тактику и затрудняет контроль последующих действий атакующего, а также собственных действий, что приводит к напряженности и скованности и создает благоприятные условия для атаки или контратаки. Кроме того, защищаясь, противник отступает к краю площадки, что затрудняет его маневрирование.

**Вызов** – это провокация противника на активные действия, способствующая выполнению намеченных контрприемов.

Для осуществления вызова используется открытая стойка, умышленные раскрытия, демонстрация усталости и неспособности атаковать и др.

**Обман** – это действие, направленное на то, чтобы скрыть от



противника истинную атаку.

Обманом может быть удар или серия ударов, которые наносятся легко, без излишней затраты сил и энергии, но заметно для противника, с тем чтобы спровоцировать его на активные действия и контратаковать после того, как он раскрылся.

**Опережение** – это контрдействия в ответ на действия противника, но за более короткое время за счет быстроты реакции и скорости выполнения.

Особенно широко опережение используется в контратакующем бою на дальней дистанции, в котором вызов или обман служат для провокации противника на активные действия.

В целом же мастерство ученика во многом определяется уровнем развития его специализированных качеств, необходимых для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ.

### **18.1. Специализированные качества, необходимые для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ**

Как уже было сказано, успех в овладении тактико-техническим арсеналом каратэ целиком зависит от уровня развития специализированных качеств учеников: восприятия (чувство дистанции, ориентировка на татами, чувство положения тела и свободы движений, чувство удара, чувство времени), внимания, мышления, быстроты реакции и др. Эти качества развиваются во время занятий под влиянием специальных упражнений.

Прежде всего ученики должны различать признаки *ближней* (чика ма), *средней* (учи ма) и *дальней* (то ма) дистанции, а также дистанции для защиты и атаки. При этом они должны учитывать, что эти дистанции зависят от роста, длины рук и ног человека.

*Ближняя дистанция* определяется тем, что с нее можно нанести удар рукой без изменения стойки, со *средней дистанции* можно достать противника ударом ногой, а для проведения атаки с *дальней дистанции* необходимо, по крайней мере, сделать подшагивание.

Для развития *чувства дистанции* ученики сначала измеряют ее, касаясь руками (*ближняя дистанция*), ногами (*средняя дистанция*) или делая по шагу назад после касания ногами (*дальняя дистанция*), после чего один из них начинает изменять дистанцию (сначала двигаясь в направлении вперед-назад, а затем и в стороны), а другой стремится

восстановить ее. Затем партнеры изменяют дистанцию поочередно, а потом каждый реагирует на изменение дистанции партнера, стараясь тотчас ее восстановить.

Для совершенствования чувства дистанции используются и тренировочные приспособления. Так, упражняясь с макиварой или мешком, ученики должны чаще менять расстояние до снарядов и запоминать те ощущения, которые появляются при нанесении ударов с разных дистанций.

Важную роль в поединке играет *срыв дистанции*, мгновенный выход на точную ударную позицию для проведения эффективной атаки. Срыв дистанции ученики отрабатывают в парах, когда один из них по команде резко сокращает дистанцию, а другой старается ее разорвать.

Ведя поединок, маневрируя, атакуя, защищаясь и контратакуя, ученики должны уметь в любой момент ***определять свое местоположение на татами*** относительно его краев и в то же время не отвлекаться от действий противника.

Для выработки умения ориентироваться на татами ученикам предлагается в обусловленных поединках проводить технические действия у стены или края татами, используя при этом уходы вперед в сторону, но не назад. Другим упражнением для выработки чувства дистанции является обусловленный поединок, когда одному из партнеров ставится задача прижать другого к краю татами и провести атаку, а второму не допускать этого и уходить от края.

Для того чтобы эффективно атаковать, защищаться и контратаковать, необходимо уметь ***контролировать положение своего тела*** с помощью мышечно-двигательных ощущений. Для этого ученики должны вначале научиться переносить вес тела, не сходя с места: вперед-назад, влево-вправо, вперед-вправо, влево, вправо, влево-назад и так далее (так называемый челнок). Затем они учатся переносить вес тела, делая небольшие подшагивания в разных направлениях. После этого отрабатываются двойные подшагивания, шаги, скрестные шаги и прыжки, при этом контролируются положение своего центра тяжести строго в горизонтальной плоскости и легкость перемещений. И наконец, отрабатывается умение уходить от атакующих ударов противника на месте с помощью вращения бедер (тае сабаки), подобно уклонению тореадора от атаки быка.

***Чувство свободы движений*** создается путем координации движений, оптимальным чередованием расслабления и напряжения мышц. Научиться умению расслабляться можно с помощью различных упражнений,

включающих движения с большой амплитудой, хлыстообразных движений рук и ног, потряхивания руками и ногами, свободного «падения» туловища, поднятых рук и ног, а также за счет мысленного представления своего состояния подобно полотенцу на вешалке, спящего котенка и т. п. Для выработки расслабленности ученики должны наносить удары не напрягаясь, на выдохе, используя инерцию поступательного и вращательного движения бедер. Весьма эффективны упражнения, когда ученики резко переходят от напряжения к расслаблению и обратно. Для выработки координации движений применяют сложные упражнения, связанные с одновременной работой различных групп мышц и выполнением движений различных частей тела в разных направлениях, например вращение правой рукой вперед, а левой назад, одновременное жонглирование обручами на левой руке по часовой и правой ноге против часовой стрелки и т. п.

Для развития **чувства удара** специально применяются упражнения в нанесении ударов по макиваре, мешку, лапам, а также упражнения с партнером. При нанесении ударов ученик должен прочувствовать их форму, резкость, хлесткость, мощность, длительность и концентрацию энергии в точке удара, а также состояние готовности к дальнейшим действиям после выполненного удара. Необходимо также учитывать степень включения туловища и бедер в удар, меру их поворота. Удары следует наносить с различной силой и скоростью, не забывая при этом о расслаблении в момент окончания действия удара. Одним из критериев правильно нанесенного удара является концентрация энергии в точке удара, когда, например, мешок во время удара остается неподвижным и вся энергия уходит именно в удар, а не в толчок.

**Чувство времени** позволяет оценивать момент нанесения удара при атаке, когда он способен «достать» противника, а также моменты постановки блока, ухода с линии атаки и начала контратаки. Чувство времени заключается в способности провести определенную технику в момент, когда она может дать максимальный эффект. Субъективно микроинтервалы времени осознаются и оцениваются в процессе нанесения атакующих, встречных, ответных ударов и постановки защит от них в поединках с разными партнерами.

Во время поединка проявляется ряд важных психических процессов: мышечно-двигательные и зрительные ощущения и восприятия, двигательная реакция, мышление и др. Поэтому для достижения победы в поединке необходимо тонкое восприятие и оценка обстановки, умение мыслить в кратчайшие доли секунды.

Необходимым условием проведения эффективных тактико-технических действий наряду с чувством времени является развитое **внимание**. Без сосредоточения и распределения внимания на положениях и действиях противника невозможно быстро реагировать собственными действиями и движениями в ответ на появление соответствующих раздражителей. Важнейшим свойством внимания, без которого невозможно изучать каратэ на должном уровне, является его интенсивность, характеризующая напряженность внимания, степень его направленности на определенные действия. Чем больше сосредоточено внимание на том или ином действии, тем больше его устойчивость. Хотя сам характер поединков, в которых постоянно содержится угроза получить удар, располагает к интенсивному и устойчивому вниманию, очень часто на тренировочных занятиях при отработке технических действий внимание учеников бывает рассеяно, не направлено на правильное выполнение того или иного технического приема, а отвлекается различными факторами (разговоры и реплики товарищей, посторонние шумы и звуки во время занятий и др.). Все это значительно снижает качество усвоения технических действий. Поэтому ученики должны вырабатывать в себе постоянное стремление концентрировать свое восприятие и мышление на выполняемых упражнениях. Это стремление может быть основано только на большом интересе к занятиям, к его результатам. Следует на первом же занятии внушить ученикам, что формальное отношение к делу не приведет к хорошим результатам. Все дела нужно делать сосредоточенно. «Болтая, не готовьте рис», – советует обладатель черного пояса в кэнпо-каратэ и докторской степени в спортивной психологии Джон Ля Туррет.

Перед каждым занятием крайне важно напоминать ученикам о необходимости внимания ко всем выполняемым упражнениям, учить их умению отвлекаться от всего постороннего во время занятий и сосредотачиваться только на своих действиях. Перед началом занятий полезно провести сидячую медитацию для настройки их внимания на овладение изучаемой техникой, на правильность выполнения упражнений.

Важную роль в поединке играют также сосредоточенность, умение распределять и переключать внимание. *Сосредоточенность внимания* – это выделение ограниченного круга объектов, на которые оно направлено; *распределение внимания* – удержание в поле внимания одновременно нескольких объектов; *переключение внимания* – это намеренный перенос внимания с одного объекта на другой.

Во время поединка ученик должен уметь распределять внимание не

только на положение и действия противника, но и на свое положение и свои действия. В зоне восприятия ученика во время поединка находятся: положение противника, расстояние до него и направление его перемещения, собственное положение, положение и действия судьи, реплики зрителей. Естественно, что внимание ученика не может одновременно распределяться на такое большое количество объектов. Поэтому с учениками необходимо отрабатывать умение сосредотачивать внимание на нескольких наиболее важных объектах, таких как положение противника, направление его перемещения и расстояние до него, а также положение собственного тела, рук и ног. Обычно новичок воспринимает 2–3 объекта одновременно, тогда как мастер – 5–6. Естественно, что чем больше объем внимания, тем легче ориентироваться во время поединка и реагировать на мгновенные изменения обстановки.

В поединке очень часто возникает необходимость переключаться от одних действий к другим: от маневрирования переходить к атаке, от ударных действий к защитным и наоборот. Все это требует большой быстроты переключения внимания и реакции.

Очень часто во время поединка соперники прибегают к всевозможным финтам и ловушкам, провоцируя своего оппонента на определенную атаку или контратаку, за которой следует заранее подготовленная контратака во встречной или ответной форме. Поэтому в поединке приходится внимательно дифференцировать действия противника, чтобы не попасть в ловушку или не «купиться» на хитрый финт.

Значительную роль в поединке играют зрительный и двигательный анализаторы. Например, если противник перенес вес тела на заднюю ногу, то, скорее всего, им готовится атака или удар навстречу, если на переднюю – то наверняка он будет уходить либо назад, либо в сторону с последующей контратакой. Таким образом, для соперников, ведущих поединок, характерна определенная направленность внимания. Оценивая все обстоятельства поединка, сосредотачивая свое внимание на противнике, каждый из них все помыслы направляет на то, чтобы, с одной стороны, не пропустить атаку, а с другой – подготовить и точно определить момент для своей атаки или контратаки. В зависимости от значения тех или иных конкретных положений или действий (то есть создают ли они угрозу, имеется ли возможность использовать их с выгодой для себя) внимание соперников сосредотачивается на этих положениях или действиях. При этом в каждом конкретном случае необходимо уметь оценить возникшую ситуацию, предусмотреть возможные последующие действия, как свои, так и соперника, и при необходимости немедленно

принять решение и реализовать его. Все эти мысленные операции происходят чрезвычайно быстро.

Существенное значение для успеха в поединке имеет **правильная ориентировка**, состоящая в мгновенном восприятии положения противника, дистанции до него, а также собственного положения на татами. В результате правильной ориентировки мгновенно оценивается ситуация и моментально осознанно или бессознательно принимается решение на дальнейшие действия.

Важную роль в овладении искусством каратэ играет и **мышление**, когда ученики совместно с Учителем или товарищами разбирают конкретные ситуации во время поединка или при выполнении ката (бункай) либо сами продумывают пути совершенствования какого-либо технического действия. Для развития мышления, необходимого в каратэ, ученики должны овладевать знаниями по анатомии, биомеханике, психологии, физиологии и др. Одним из важнейших условий развития мышления является самопознание, когда ученик тщательно обдумывает имеющиеся у него недостатки в физической, психологической, технической, тактической, теоретической подготовке, обсуждает эти недостатки с Учителем и товарищами, обдумывает меры и способы по их устранению и распределяет эти меры и способы по этапам обучения.

Во время поединка ученикам приходится постоянно думать о том, как подготовить и провести атаку или контратаку, как защищаться от тех или иных действий того или иного противника, как вообще построить сам поединок (в атакующей, контратакующей или защитной манере). Так, готовя атаку или контратаку и пользуясь для этого маневрированием и финтами, ученик старается выбрать нужную для ударов дистанцию, найти выгоду в неудобном положении противника, а в случае неожиданной атаки или контратаки противника мгновенно отреагировать защитой. Все это возможно лишь в процессе тщательного обдумывания своих действий во время тренировочных занятий, осознания возникающих мышечно-двигательных ощущений, их сопоставления с «образцами» движений, поиска оптимальных вариантов исполнения. При этом Учитель должен ставить перед учениками задачу не механического выполнения тех или иных действий (ударов, блоков и т. п.), а осознания их тактической направленности, двигательных задач и биомеханических принципов их выполнения.

Мышление учеников хорошо развивается в обусловленных поединках, когда каждый из них выполняет индивидуальную задачу, а также в поединках с партнерами, отличающихся по манере ведения боя (например,

с партнером-агрессором, с партнером-левшой). При этом ученику дается специальное задание, которое он должен выполнить в зависимости от манеры действия его партнера. После поединка Учителю необходимо в обязательном порядке проанализировать вместе с учениками, насколько правильно они выполняли поставленные задачи, что им мешало при выполнении поставленных задач, насколько внимательными и наблюдательными они были.

Процесс принятия решения во время поединка значительно ускоряется при четком знании учениками типовых ситуаций, разученных на тренировочных занятиях. К таким типовым ситуациям относятся: положение противника, распределение веса его тела, перемещения и удары, а также положение противника после атаки или защиты. Чтобы запомнить большое количество типовых положений и ответные действия на них, ученику требуется хорошая зрительная и мышечно-двигательная память.

Эффективное использование тактико-технического арсенала невозможно без развития **быстроты реакции**. Для этого во время занятий целесообразно внезапно изменять условия выполнения упражнений, на что ученики должны мгновенно реагировать ответными действиями, вырабатывать у занимающихся установку на максимально быстрое и точное реагирование на различные раздражители – сигналы, показы, удары и другие, преодолевать напряженность и скованность в движениях отдельных учеников, учить их умению управлять своими действиями.

Для развития быстроты реакции целесообразно использовать имитационные упражнения в начале занятий после соответствующего разогревания мышц, когда внимание и нервно-мышечный аппарат учеников еще не утомлены нагрузками. При выполнении имитационных упражнений ученикам дается задание среагировать соответствующим образом на то или иное действие или сигнал Учителя. Например, в упражнениях с лапами при поднятии правой руки с лапой мгновенно нанести по ней удар левой рукой, а при поднятии левой – правой. Для развития быстроты реакции полезно применять упражнение, в котором один партнер наносит легкие и быстрые прямые удары руками и ногами, а другой, стоя у стенки, защищается с помощью уклонов и уходов в сторону (тае сабаки).

Важную роль в каратэ играет кимэ. **Кимэ** – это взрыв энергии, сконцентрированный в одной точке, который происходит только на последнем отрезке траектории удара или блока, в момент, когда все части тела напряжены и ударная поверхность движется с максимальной

скоростью. Кимэ очень кратковременно и является интенсивной концентрацией энергии, усиленной силой духа. Без кимэ удары и блоки просто неэффективны. Кимэ должно совпадать с акцентированным криком, который исходит из низа живота, а не из горла. Акцентированный крик поддерживает проводимое техническое действие и позволяет значительно усилить силу удара или мощь блока.

Особо следует остановиться на эмоционально-волевых качествах.

Во время тренировочных занятий, при сдаче квалификационных экзаменов, в поединках на соревнованиях ученикам постоянно приходится преодолевать трудности, преграды и препятствия. В процессе их преодоления у них возникают разнообразные эмоции. Например, состояния подъема, внутренней собранности и воодушевления, возникшие в результате успешного преодоления трудностей, активизируют учеников, делают их более решительными и инициативными, и наоборот, неумение преодолевать возникшие трудности вызывают у них состояния неуверенности и подавленности, сковывают их, лишают решительности и инициативности.

Во всех действиях учеников на тренировочных занятиях, во время соревнований и сдачи экзаменов проявляются их волевые качества. Например, высокий темп поединка требует целеустремленности и настойчивости; быстрый переход от маневрирования к атаке, а от защиты к контратаке – решительности и инициативности; противодействие чужой манере ведения поединка и навязывание своей – активности; немедленное выполнение замечаний судьи – дисциплинированности; работа на опережение – смелости; и т. д. Эти качества вырабатываются как при выполнении специальных заданий и упражнений на занятиях, так и в результате психологического воздействия Учителя и самостоятельной работы.

В тактике ведения поединка необходимо отметить и еще такой важный аспект, как **правильное дыхание**. Вдох обеспечивает организм запасом энергии, выдох же распределяет этот запас по телу. Поэтому очень важно концентрировать внимание на выдохе, на распространении, распределении энергии, тогда как вдох – снабжение ее, производится бессознательно, автоматически. Любой удар, любая атака должны производиться на выдохе и, если возможно, тогда, когда противник делает вдох, потому что в этот момент он наиболее уязвим.

Развитие специализированных качеств требует ежедневной тщательной, кропотливой работы на занятиях как в составе группы, с партнерами, так и индивидуально, в том числе и в домашних условиях. В



процессе этой работы целесообразно применять различные снаряды и приспособления. Без такой работы невозможен прогресс в овладении тактико-техническим арсеналом каратэ.

## **18.2. Тактика ведения поединка**

Уровень мастерства в поединке во многом определяется тактикой, нежели техникой. Некоторые ученики, владеющие совершенной техникой, в поединке идут напролом, пренебрегая финтами и ловушками, стараясь сразу же «замочить» противника технически хорошо поставленными ударами. И наоборот, ученик с не совсем идеальной техникой за счет правильного маневрирования, оценки обстановки, обманных движений и ловушек способен показать хороший уровень мастерства ведения поединка.

В общем виде существуют два основных направления ведения поединка в каратэ – силовое и комбинационное.

В *силовом поединке* противники стремятся добиться победы, применяя прямолинейный напор, за счет подавления физического сопротивления друг друга, и добывая преимущество в натиске. Действия таких спортсменов подчинены установке – сокрушить противника сильным ударом. «Учителя», готовящие таких учеников, настраивают их только на атаку, учат быть беспощадными к противнику, давая установку на то, что каждый, с кем он встречается в поединке, – это враг, которого надо «убивать». На тренировках такие «учителя» основное внимание уделяют атакующим действиям, развитию силы и резкости ударов, настойчивости и жесткости в поединке в ущерб защитным действиям, действиям, направленным на опережение атаки, финтам и ловушкам.

*Комбинационный поединок* основан на реализации намеченного плана действий в соответствии со складывающейся ситуацией и особенностями противника. Все действия в комбинационном поединке подчинены установке победить за счет «обыгрыша» противника, используя для этого маневрирование, финты и ловушки, чтобы своевременно провести атаку или контратаку или же «сыграть» на опережение. Для успешной реализации такой установки ученики должны обладать рядом свойств внимания, необходимых для контроля за своими действиями и действиями противника, хорошей реакцией, быстрым и гибким мышлением, высокой чувствительностью и др. Поэтому при их подготовке больше времени уделяется развитию ловкости, быстроты реакции, боевому

мышлению и самообладанию, скорости перемещения, хотя и не в ущерб постановке резких и точных ударов.

Важнейшей задачей тактики является планирование конкретных действий в поединке. Выбор конкретных действий для реализации тактического плана поединка можно сделать еще до его начала. Основная мысль при составлении тактического плана поединка сводится к тому, чтобы найти способы использования своих возможностей против слабых сторон противника.

Примерный тактический план составляется в соответствии с имеющимися данными о противнике, полученными различными путями (наблюдение за его поединками, опыт прошлых встреч с ним и др.). В зависимости от своих возможностей и полученных сведений о противнике ученик ставит перед собой осуществление одной или нескольких тактических задач:

- 1) действовать в атакующей, контратакующей или защитной манере;
- 2) работать на опережение;
- 3) подготовить и применить излюбленный удар или комбинацию ударов;
- 4) использовать преобладание в силе или в технике.

Например, в случае столкновения с противником, который превосходит ростом, весом, силой, старые мастера каратэ рекомендуют такие способы ведения боя [Долин А. А., Попов Г. В., 1995, с. 130–131]:

- оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара;
- ни в коем случае не атаковать в лоб – только с флангов;
- пытаться вывести противника из равновесия подсечками, подножками, зацепами;
- любой ценой стараться выйти противнику за спину, применяя сложные тактические комбинации, чтобы нанести решающий удар сзади;
- не давать противнику зажать себя в угол;
- не пытаться проводить сложные захваты и броски;
- выявив «коронную» технику противника путем осторожной разведки, противопоставить ему свою видимую податливость и когда мощный удар противника поразит пустоту, мгновенно нанести ответный удар в уязвимую точку.

История сохранила много случаев использования сведений о противнике в своих целях. Так, однажды самурай Г. Яматсуки, виртуозно

владевший мечом, был вызван на поединок самураем из другого клана. Узнав, что его противник тренируется на одном из склонов Фудзияма, у крутого ущелья Отомето, Яматсуки, решив сыграть роль паломника и одевшись странствующим монахом, отправился в путь. Через некоторое время он увидел одинокого воина, отрабатывающего один и тот же прием, не зная которого, противник будет перерублен пополам. Несколько мгновений увиденного оказались для Яматсуки достаточными для того, чтобы придумать свой контрприем, который он затем и применил в поединке, выиграв его [Котов И. В., Снустиков Г. К., 1992, с. 402–403].

В современных условиях для изучения соперников широко используются видеоматериалы, печатные издания о методах и способах подготовки представителей тех или иных школ и стилей каратэ. На основе имеющихся сведений строят методику подготовки к выступлениям в соревнованиях учеников своей школы, отыскивают эффективные приемы противодействия тем или иным соперникам.

Необходимо отметить, что каждый ученик имеет свой «тактический почерк», свою схему ведения поединка, и если нет сведений о противнике (его физической силе, уровне техники, выносливости, скорости реакции, излюбленных ударах и комбинациях), то ученик обычно ограничивается своей тактической схемой, уточняя ее в ходе поединка.

Таким образом, основу тактики ведения поединка составляет умение: «разведать» противника и учесть его слабости; в полной мере использовать свои физические, морально-психологические и технические возможности; применять тактические средства (маневрирование, финт, обман, угрозу, вызов); использовать ошибки и просчеты противника и навязывать ему свою волю; подготовить и провести излюбленный удар или комбинацию ударов и уйти из неудобного положения.

В психологическом аспекте целесообразно отметить следующие специфические особенности поединка в каратэ:

1) непосредственное противодействие соперников, стремление подавить сопротивление противника, сломать его волю, подавить физически;

2) большая плотность и быстрота действий, мгновенно меняющиеся ситуации;

3) необходимость оценивать ситуации, принимать и реализовывать решения в кратчайшие моменты времени;

4) маскировка действий, финты, ловушки;

5) угроза пропустить атаку или контратаку, получить сильный удар, попасться на болевой или удушающий прием;

6) строгое подчинение действий соперников существующим правилам и указаниям судей;

7) острое воздействие обстановки и условий, в которых проходит поединок: психологическое влияние соперника, судей, зрителей, объявление победы или поражения и т. п.

Самое главное в поединке – верить успех, в свою технику, подавить все сомнения по поводу его исхода. Во время поединка все усилия должны быть направлены на постоянный поиск атакующих и совершенствование защитных действий. Удары и блоки должны выполняться по кратчайшей траектории, с максимальной быстротой и силой.

Финты и ловушки – это та часть каратэ, которая помогает одержать победу в поединке. Но при этом финты и ловушки должны выполняться правдоподобно, а отвлекающие атаки – очень точно, не допуская при этом поспешности. Нельзя злоупотреблять финтами и ловушками, повторяя одни и те же более 2–3 раз подряд, так как противник может к ним приноровиться.

В процессе атаки необходимо в каждый выполненный удар закладывать основы для последующих действий. Выполняя комбинации ударов, нельзя задерживаться в статическом положении, так как всегда есть опасность пропустить встречный удар или нарваться на контратаку. Следует помнить, что атака всегда имеет больше шансов на успех, если у противника нарушено равновесие.

Вот несколько тактических приемов, которые рекомендует мастер каратэ Р. Хаберзетцер [Habersetzer R., 1983].

1. Никогда не играйте с противником в игру, допускающую ваши знакомые для него действия. Запутывайте его, начиная собственный вариант, предназначенный для отвлечения его внимания.

2. Не забывайте, что самая лучшая связка может встретить ответные действия, если вы выполняете ее слишком медленно или применяете слишком часто. Меняйте ваши приемы и остерегайтесь иметь токуи-ваза (излюбленные приемы), которые в конце концов станут известными.

3. Скрывайте ваши намерения: они всякий раз должны быть иными.

4. И, наоборот, приучайте к ним противника частыми повторами, намекая ему на возможность последующих действий, а в последний момент неожиданно применяйте другие.

5. Если он отступает, следуйте за ним, не попадаясь на финты, не раскрывайте вашу стойку.

6. Часто поворачивайтесь, прыгайте в сторону, вынуждайте

противника почаще менять свои намерения относительно атаки.

7. Если противник в левосторонней стойке имеет обыкновение атаковать, даже с финтами, с левой стороны – обходите его слева, и наоборот, чтобы оказаться под «мертвым» углом.

8. Если он стоит или если он выше вас, беспокойте его, опускаясь в полусогнутое положение.

9. Если он ниже вас, держите его на расстоянии короткими сериями ударов ног или выдвиганием кулака вперед.

10. Если он растянут хуже вас, господствуйте над ним (подавите его).

11. Если он растянут лучше вас, ищите пути проникнуть внутрь его стойки, чтобы помешать ему проводить дальние приемы.

12. Часто меняйте ритм, обманывайте противника неожиданными остановками, ускоряйтесь в момент, когда он считает, что вы запыхались, замедляйтесь, когда вы чувствуете, что он способен ликвидировать развиваемую вами атаку.

13. Сохраняйте точность своих приемов: проводите их быстро, но создавайте кимэ только для верхних ударов, или тогда, когда существует реальный шанс для того, чтобы их провести, или же тогда, когда вы хотите придать вашему приему видимость подлинности для лучшего обмана (финт).

14. Никогда не гонитесь за противником, который кажется вам изнуренным и усталым, действуйте всегда методично и сознательно.

15. Если противник нервничает и если он сходу ищет способ выплеснуть на вас лавину ударов, немедленно противопоставьте ему останавливающий удар или жесткий блок, чтобы заставить его пересмотреть свою тактику.

16. Если он много перемещается, перемещайтесь меньше, лишь по необходимости, чтобы всякий раз противодействовать осуществлению его намерений.

17. Если вы намерены заманить его, делайте это правдоподобно: финты и ловушки должны быть похожи на настоящие приемы, чтобы противник мобилизовал свои резервы и изменил свое положение.

18. Если противник вкрадчив, быстр и гибок – ищите пути разрушения его действий энергичным движением, мощным блоком, если он подобен мамонту и двигается с мощью – избегайте организовывать сопротивление в лоб.

19. Никогда не рассчитывайте на то, что вам удастся провести всю комбинацию до конца, а допускайте возможность ее интуитивного развития в зависимости от обстоятельств, избегайте любых умственных

стереотипов.

20. Следите за внешними проявлениями вашей усталости и контролируйте свое дыхание: они могут вас выдать. Ловушка – показать усталость, но такой ловушкой можно воспользоваться не более одного раза.

21. Не атакуйте противника с хорошо организованной защитой в лоб и до конца, сначала предположите, чем он вам может ответить.

Этот перечень можно продолжить. Подлинное каратэ – это сражение, в которое вложены все тело и вся душа. Оно не предполагает злобы, а содержит в себе лишь холодный расчет и умение творить.

В зависимости от проявляемой учеником активности различают наступательный, контратакующий и оборонительный поединок.

**Наступательный поединок** требует высокой активности, умения вести поединок смело и решительно. Его тактика основывается на хорошей физической и психической подготовленности ученика, разнообразии применяемых им атакующих средств.

Тактика наступательного поединка основана на захвате инициативы, когда, постоянно обостряя обстановку, сочетая финты и обманные действия с истинными атаками, идя на разумный риск, ученик проводит свои излюбленные приемы. Эта тактика направлена на подавление воли соперника, его физическое изматывание. Она дает возможность держать соперника в постоянном напряжении.

В то же время наступательная тактика требует умения быстрого срыва дистанции, чувства удара, быстроты реакции и защиты от встречных ударов и контратак. Кроме того, непрерывное наступление утомляет и самого атакующего, поэтому он должен, прежде всего, обладать хорошей выносливостью и сильными волевыми качествами.

Тактика наступательного поединка особенно эффективна с противниками, не отличающимися хорошей технической подготовкой, реакцией, выносливостью и не обладающими сильным встречным ударом.

**Контратакующий поединок** основан на встречных и ответных атаках. Для ведения контратакующего поединка необходимы не только быстрота реакции, но и развитое внимание, мышление, чувство времени, дистанции, положения тела. Ученик, придерживающийся этой тактики, должен в совершенстве владеть техникой защиты, включающей в себя подставки, блоки, уклоны, нырки и уходы, которые создают предпосылки для проведения контрприемов.

Основными средствами для подготовки контратаки являются своевременность и естественность вызова, финта, провоцирующие

противника на активные действия, в ответ на которые можно, уловив момент, опередить противника встречным ударом или, защитившись, тут же контратаковать.

Контратакующий поединок особенно эффективен с противниками недостаточно быстрыми, не отличающимися хорошей реакцией.

**Оборонительный поединок** построен на выжидательной тактике. При этом ученик не проявляет активности, а атакует и контратакует противника, когда тот допускает ошибку или промах, выполняя то или иное техническое действие. Такая тактика ставит в определенную зависимость от действий противника. Очень часто эта тактика применяется в начале поединка против противника, манера ведения боя которого неизвестна, а также в критических ситуациях, когда пропущен сильный удар или же если примененная ранее тактика дала отрицательный результат. В таких случаях с помощью угроз необходимо создать видимую активность, вызвать противника на ответные действия и быть предельно внимательным, чтобы контратаковать в нужный момент.

Важным вопросом тактики является вопрос о том, что мешает ученику принимать быстрые и правильные решения в поединке во время соревнований или при сдаче квалификационных экзаменов, что препятствует действиям в соответствии с выбранным планом и что не позволяет мгновенно реализовывать благоприятно складывающиеся ситуации.

Задержка в решении и выполнении тактических задач возникает в тех случаях, когда ученики плохо знакомы с типовыми ситуациями и неправильно оценивают создавшееся во время поединка положение, обладают недостаточно быстрой реакцией и недостаточно подготовлены технически, не проявляют волевой настрой на победу и находятся в неблагоприятном эмоциональном состоянии. О том, как подготовить учеников к предстоящим испытаниям и, прежде всего, обеспечить необходимый эмоционально-волевой настрой, и пойдет речь ниже.

### **18.3. Предсоревновательная (предэкзаменационная) подготовка. Тактика выступления в соревнованиях**

Предсоревновательная (предэкзаменационная) подготовка имеет особое значение в учебно-тренировочном процессе, так как от нее во многом зависит успех выступления учеников на соревнованиях (сдаче экзаменов), их эмоционально-волевой настрой и стремление к

продолжению занятий каратэ.

Факт участия в соревнованиях (сдаче экзаменов) всегда влияет на психику учеников. Готовясь к соревнованиям, сдаче квалификационных экзаменов, ученики всегда ставят перед собой определенные цели: подвести итоги тренировок; продемонстрировать перед зрителями, родственниками, друзьями, знакомыми свое мастерство; защитить честь школы, клуба; победить в поединке. При этом представления о победе всегда связаны с чувством радости и удовольствия, а представления о проигрыше создают комплекс неприятных эмоций и плохо воздействуют на психику учеников.

Эмоциональное состояние, вызванное мыслями о предстоящем соревновании, квалификационном испытании, называется *предстартовым*, или *предсоревновательным состоянием*. Оно зависит от уровня подготовленности ученика, степени его уверенности в своих силах, времени до начала соревнований (экзаменов) и других факторов (значимость соревнований, сила соперников и др.).

В зависимости от уровня мастерства, типа нервной системы, степени подготовленности к соревнованиям (экзаменам) ученик может испытывать либо боевой подъем, стремление к выступлению, уверенность в своих силах, либо, наоборот, сомнение в своих возможностях, неверие в успех или безразличное отношение к нему.

Разные предстартовые состояния положительно или отрицательно воздействуют на физиологические процессы учеников – обмен веществ, аппетит, сон, работоспособность и др.

Сама предстартовая реакция обычно проявляется непосредственно перед выступлением ученика на соревновании (экзамене) или за 1–2 часа до него (в процессе ожидания их начала). В это время ясно обнаруживается по меньшей мере три основных предстартовых состояния, которые известны в литературе как боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Положительное состояние – *боевая готовность* чаще всего наблюдается у хорошо подготовленных учеников, обладающих уравновешенной нервной системой. Это состояние характеризуется тем, что ученик полон желания выступить, уверен в себе, объективно оценивает свои силы, умеет подавлять отрицательные мысли и эмоции и регулировать чувства и настроения.

Отрицательные предстартовые состояния – *предстартовая лихорадка* и *предстартовая апатия* – характеризуются тем, что ученики, находящиеся в этом состоянии, не уверены в своих силах, их терзают



сомнения по поводу своей готовности, страх перед предстоящим испытанием. Под влиянием этих мыслей и эмоций ученик становится либо чрезмерно возбужденным, вспыльчивым, либо вялым, апатичным.

Важно и то, о чем думает ученик непосредственно перед соревнованием (экзаменом). Основным содержанием его мыслей должно быть планирование предстоящего выступления на соревнованиях или экзамене. Его мышление протекает как в форме образов-представлений, так и в форме логических рассуждений. Например, ученик отчетливо представляет фрагменты выполнения ката или эпизоды поединка, подбирает средства атаки, защиты и контратаки в различных ситуациях, сравнивает уровень подготовки противника и его физические качества со своими и т. д. При этом важную роль в правильном составлении плана действий играет, с одной стороны, уровень знаний ученика, его способность последовательно и логически мыслить, а с другой – умение образно представлять возможные ситуации и четко вообразить в них свои действия. Большое значение имеет объективная оценка своих сил и возможностей, а также всей обстановки соревнований (экзаменов) в целом.

Наиболее четкое представление о плане действий имеют ученики, находящиеся в состоянии боевой готовности, для которых характерны высокий уровень мастерства, а также уравновешенность психических процессов.

При преобладании процессов возбуждения (предстартовая лихорадка) четкость, последовательность и логика мышления ученика искажаются. Он волнуется, мыслит урывками, бессистемно представляя себе возможные ситуации предстоящего выступления.

В случае преобладания тормозных процессов (предстартовая апатия) наблюдается недооценка собственных сил. Предстоящее выступление видится в мрачных тонах. Ученик заранее обрекает себя на поражение.

Для того чтобы подобрать наиболее рациональные средства и методы психологической подготовки учеников к предстоящим испытаниям, необходимо хорошо знать особенности предсоревновательной (предэкзаменационной) подготовки и ее влияния на каждого из учеников.

Очень часто приходится встречаться с учениками, которые в жизни, во время тренировочных занятий обладают большой целеустремленностью, настойчивостью, рассудительны, хладнокровны, уравновешены. Однако перед соревнованием, экзаменом они становятся раздражительными, вспыльчивыми или, наоборот, впадают в уныние, делаются вялыми, апатичными. В этом случае можно говорить о недостаточной волевой подготовке таких учеников, их неумении управлять своими эмоциями.

Учитель должен уметь заранее выявлять таких учеников и приложить все усилия еще во время занятий для того, чтобы повысить их уравновешенность, морально-волевую подготовку, подобрать индивидуальные приемы и методы настроя на предстоящие испытания, создать уверенность в успехе.

Для психологической подготовки учеников к экзаменам и соревнованиям можно смоделировать соревновательную (экзаменационную) обстановку во время занятий, применить приемы и методы словесного воздействия и внушения, влияние коллектива и т. п. Можно также использовать стимулирующий массаж, дыхательные упражнения, баню и другие средства, оказывающие влияние на центральную нервную систему (конечно, речь ни в коем случае не должна идти о фармакологических средствах).

Ни в коем случае нельзя «взвинчивать» учеников беседами об ответственности и важности их выступления в предстоящих соревнованиях (сдаче экзаменов). Это неизбежно создает нервное настроение и может привести к различным срывам во время их выступления. Из бесед Учителя с учениками последние, прежде всего, должны понять, что и соревнования и экзамены – это всего лишь часть учебного процесса, во время которой они могут проконтролировать уровень своей тактико-технической и морально-волевой подготовки, не более того.

Разбирая с учениками уровень подготовки соперников, с которыми им, возможно, придется встретиться, никогда не следует преувеличивать достоинства этих соперников. Наоборот, следует все время подчеркивать, что каждый способен победить любого из соперников, так как у каждого из соперников есть свои слабые места, которыми надо только уметь воспользоваться. «В битвах жизни не всегда побеждает самый сильный или самый быстрый, но рано или поздно тот, кто побеждает, оказывается тем, кто считал себя на это способным»<sup>[3]</sup>.

Поэтому задача Учителя – укрепить веру ученика в то, что он достаточно подготовлен и что его боевые качества и технические данные позволят ему успешно выступить на соревнованиях (сдать экзамен).

Иногда для выработки уверенности достаточно подобрать соответствующих партнеров. Так, нерешительному, безынициативному, неуверенному в своих силах ученику полезно позаниматься в паре с хорошо подготовленным и психологически устойчивым учеником. При этом последнему можно дать задание «работать» на своего партнера с тем, чтобы тот почувствовал уверенность в своих силах. Однако нельзя, чтобы уверенность подменилась самоуверенностью, которая приводит к

самоуспокоению, потере бдительности, ослаблению внимания.

Важнейшую роль в подготовке учеников к соревнованиям и сдаче экзаменов играет умение регулировать свое внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящим испытаниям. Этому во многом способствует медитация, приемы и способы релаксации и самовнушения. Практика показывает, что научившись регулировать свое состояние, ученики без особого труда способны отвлечь себя от негативных мыслей и переживаний, расслабиться, успокоиться и настроиться на предстоящее испытание.

Непосредственная подготовка к соревнованиям (сдаче экзаменов) в каратэ занимает от одного до двух месяцев. Необходимость учитывать многие факторы, а также сложность стоящих перед учениками задач во многом осложняют работу Учителя и инструкторов на этом этапе.

Основными задачами предсоревновательной (предэкзаменационной) подготовки в этот период являются: повышение специальной подготовки учеников; отработка индивидуального и группового выполнения технических действий (ката); наработка комбинаций кумитэ и тактико-технических действий; обеспечение нужного психологического состояния.

Решение этих задач требует комплексного применения различных средств и методов педагогических и психологических воздействий, а также предполагает широкое использование различных факторов, обеспечивающих высокий уровень работоспособности учеников, их боевой настрой на протяжении предсоревновательной (предэкзаменационной) подготовки.

План предсоревновательной (предэкзаменационной) подготовки разрабатывается на основании комплексного анализа педагогических наблюдений, медицинских обследований и исследований психофизиологических функций учеников. Исходя из полученных данных определяются основные направления подготовки каждого ученика в этот период. В процессе подготовки учитывается также функциональное состояние учеников после тех или иных тренировочных нагрузок. Следует, по возможности, максимально приблизить условия подготовки к условиям предстоящих соревнований (экзаменов).

В последние дни перед соревнованием (экзаменом) особое внимание следует обратить на психологическое состояние учеников, отвлечь их мысли от предстоящих испытаний, чтобы сберечь их нервную систему. Для этого целесообразно на тренировочных занятиях резко снизить нагрузки и больше внимания уделять спортивным играм (баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис). Выполняя ката, акцент делать

только на технику, а в кумитэ нарабатывать только излюбленные комбинации.

Что касается непосредственно самих соревнований (экзаменов), то они в наибольшей мере способствуют закаливанию воли и укреплению духа занимающихся каратэ. В этом плане учебные занятия не идут ни в какое сравнение с соревнованиями (сдачей экзаменов). Именно на экзаменах и в соревнованиях воспитывается способность стойко преодолевать возникающие на жизненном пути трудности и хладнокровно смотреть в лицо опасности.

Как уже отмечалось, успех выступлений на соревнованиях (экзаменах) во многом зависит от состояния психики учеников, их умения управлять собой. Ученик, который психологически плохо подготовился к испытаниям, бывает обычно либо подавлен, либо, наоборот, чрезмерно возбужден перед выступлением. Во время соревнований (экзаменов) такой ученик плохо управляет своими действиями в трудные минуты, не может мобилизовать силы в нужный момент, а от временных неудач легко приходит в угнетенное состояние. Ученик, хорошо подготовленный в психологическом плане, умело регулирует свое состояние. Во время выступления он легко управляет собой, максимально мобилизуя в нужные моменты требующиеся в данной обстановке силовые и волевые качества.

Если ученик недостаточно подготовлен к соревнованиям (экзаменам), то, проигрывая поединки, не выполняя квалификационные требования, он лишается уверенности в себе, теряет способность к волевой мобилизации. Плохое влияние на ученика оказывают и низкое требование к уровню его квалификации, слабый состав участников соревнований: в этом случае ученик становится самоуверенным, беспечным и уже не стремится во время соревнований (экзаменов) мобилизовать все свои силы.

Негативное влияние на учеников оказывают также редкое или, наоборот, слишком частое участие в соревнованиях (сдаче экзаменов). В первом случае ученик начинает относиться к соревнованиям (экзаменам) как к чрезвычайному происшествию, что ведет к чрезмерным волнениям, нервным и физическим перенапряжениям и что, конечно же, сказывается на результатах его выступлений. Во втором случае возникает переутомление, подавленное, угнетенное состояние психики, снижается интерес, как к соревнованиям (экзаменам), так и к занятиям, ухудшается внимание, быстрота реакции и др.

Положительное влияние выступлений в соревнованиях (сдаче экзаменов) будет лишь в том случае, если ученики будут участвовать в них вполне подготовленными, количество соревнований (экзаменов) будет

соответствовать их индивидуальным физическим и психическим возможностям, а трудность соревнований (экзаменов) будет возрастать постепенно.

Однако главная цель занятий каратэ – это не выступление в соревнованиях и квалификационных экзаменах, а формирование волевой, духовно и умственно развитой личности, имеющей твердый непоколебимый характер, умеющей владеть собой, своими чувствами и действовать хладнокровно в любой экстремальной ситуации. В этом и состоит стратегия каратэ, основу которой составляет этикет, воспитание непоколебимого духа, дружбы и товарищества занимающихся.

## Глава 19

### Стратегические основы каратэ

*Начинаю с воспитания привычек и возвращаю характер, в конечном итоге получаю судьбу.*

*«Ле-цзы», даосский трактат*

Как уже отмечалось, каратэ – не только и не столько техника и тактика ведения поединка, выполнение ката, разбивание предметов, выступление в соревнованиях и сдача квалификационных экзаменов, но в первую очередь средство создания гармонично развитой личности. «Голая техника каратэ и грубая физическая сила, не оправленная этическими установками, приносит человеку лишь вред – и об этом следует помнить», – отмечал президент Международного союза Дзёсинмон-Шорин-рю Ю. Е. Маряшин.

Поэтому стратегической целью каратэ является формирование личности в ее физическом, интеллектуальном и нравственном аспектах.

**Стратегия каратэ** – это система физической, духовной и моральной подготовки учеников, целью которой является совершенствование их характеров.

Вот что писал по этому поводу патриарх современного каратэ Фунакоши Гитин [Gichin F., 1975]: «Иероглиф бу от бу-до символизирует в написании прекращение вооруженной ссоры. Поскольку каратэ также относится к бу-до, это означает, что прежде чем ввязываться в бой, следует хорошо подумать и не пускать в ход кулаки без насущной необходимости.

Юность – это справедливость и задор. Задор подогревается воинскими искусствами и выливается в добрые, а порой и в злые дела. Так, если правильно следовать по пути каратэ, оно улучшит характер человека и тот станет верным защитником справедливости. Будучи же использовано во зло, каратэ может подорвать устои общества и обернуться против человека.

К силе прибегают как к последнему средству лишь там, где гуманность и справедливость не могут возобладать. Если же использовать кулаки произвольно, не задумываясь, потеряешь расположение окружающих и навлечешь дурное отношение к себе.

Юноша, благородный духом, в начале жизненного пути должен быть склонен к сдержанности в словах и в поступках. Нужно уметь сохранять достоинство, но не быть при этом жестоким. Воинским искусствам

надлежит возвышать человека. Не следует действовать бездумно и опрометчиво, обижая окружающих.

Мастера и святые могут порой выглядеть простаками, но лишь самонадеянные глупцы объявляют во всеуслышание, что они начали заниматься каким-либо воинским искусством. Стоять на месте – значит идти назад. Тот, кто полагает, будто освоил все возможное, и делается заносчивым хвастуном, превозносящим собственные достоинства, после того как разучил движения нескольких ката и приобрел некоторую уверенность в своей физической силе, не может считаться истинным ревнителем воинских искусств.

Есть пословица: „Даже у червя длиной в дюйм душа длиной в полдюйма“. Чем дальше продвигаешься в изучении каратэ, тем сдержанней нужно становиться в речах. Говорится также, что чем выше дерево, тем сильнее налетает на него ветер, но разве ива не противостоит ветру податливостью? Так же и каратэка должен за наивысшие достоинства почитать скромность, добропорядочность и сдержанность.

Мэн-цзы сказал: „Когда Небо хочет возложить важную миссию на человека, оно вначале ожесточает его сердце, заставляет его до предела напрягать кости и сухожилия, заставляет тело его страдать от голода, повергает его в нужду и нищету, обрекает на неудачи все его начинания. Тем самым Небо укрепляет волю человека, закаляет его как сталь и делает его способным к выполнению того, что при иных обстоятельствах он был бы не способен выполнить“.

Если, заглянув в себя, я пойму, что не прав, то разве не устрасусь я противника, как бы ни был он ничтожен? Если же я пойму, что прав, то не побоюсь выйти один против тысячи, десяти тысяч. Человек достойный должен сохранять благородство и никогда не угрожать, приближаться, но не перебегать дорогу, убивать, но не унижать; ни малейшего признака недостойного поведения не должен он обнаруживать; пища его не должна быть слишком тяжелой, даже малейшую ошибку он должен стремиться исправить, чтобы не в чем было его упрекнуть. В этом проявляется его сила воли. Человек достойный должен обладать широкой душой и сильной волей. Тяжела ответственность, лежащая на нем, и долог его путь. Пусть благожелательность станет его спутником на жизненной стезе.

Заурядный человек, подвергшись насмешке, выхватит меч и будет драться, рискуя жизнью, но его не следует за это называть храбрецом. Человек поистине великий не смущается и не теряет присутствия духа, даже столкнувшись с неожиданной опасностью, не впадает в ярость, оказавшись в иной ситуации, нежели ему хотелось бы. Это происходит

оттого, что у него великое сердце и цель его высока.

Есть восемь изначальных положений каратэ.

1. Дух един с небом и землей.
2. Дыхание, кровообращение, обмен веществ в теле осуществляются по принципу смены солнца и луны.
3. Путь (До) включает в себе твердость и мягкость.
4. Действовать следует в соответствии со временем и ритмом всеобщих перемен.
5. Мастерство приходит после постижения Пути.
6. Правильное сохранение дистанции (ма) предполагает продвижение вперед и отступление, разделение и встречу.
7. Глаза не упускают ни малейшего изменения в обстановке.
8. Уши слушают, улавливая звуки со всех сторон.

Потому и говорится: „Если знаешь его и знаешь себя, сражайся хоть сто раз, опасности не будет; если знаешь себя, а его не знаешь, один раз победишь, другой раз потерпишь поражение; если не знаешь ни себя, ни его, каждый раз, когда будешь сражаться, будешь терпеть поражение“.

Ибо победить в ста схватках из ста еще не есть высшее искусство. Победить противника без борьбы – вот высшее искусство.

Когда хищная птица нападает, она падает вниз камнем, не раскрывая крыльев. Когда дикий зверь нападает, он вначале приседает и прижимает уши. Так и мудрый, когда намерен действовать, кажется слегка „замедленным“.

Линь Хуннынъ сказал: „Камень без воды внутри тверд. Естественный магнит без влаги внутри плотен и силен. Если тело твердо изнутри и упруго снаружи, что способно поразить его? Если же есть в предмете отверстие, оно будет заполнено. Если есть щербинка всего лишь в дюйм, она и заполнится на дюйм водой“».

Эти заветы должны знать новички, решившие заниматься каратэ. Их должны выполнять ученики, занимающиеся каратэ. Ими должны руководствоваться Учителя, обучая и воспитывая своих учеников. А начинать нужно с этикета.

## **19.1. Правила этикета**

Театр начинается с вешалки, а каратэ начинается с тренировочного зала (додзё). Входя в додзё, новичок должен чувствовать себя так, как



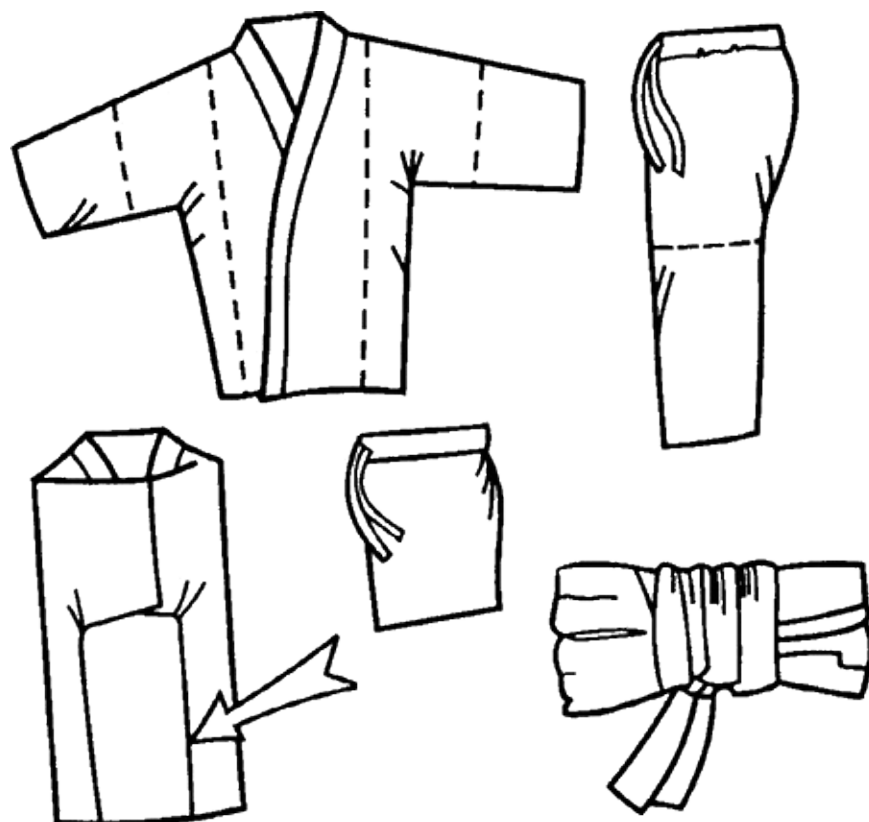
будто он попал в иной мир, серьезный и спокойный. Абсолютная тишина, во время которой сэнсэй дает свои указания, сменяется сосредоточенной работой учеников. Такой порядок свидетельствует о культуре тех, кто приходит заниматься. Обязательным условием додзё является его исключительная чистота. Зал может быть не оборудован тренировочным снаряжением, но чист он должен быть всегда!

Ученики в зале должны быть только в каратэ-ги с завязанным поясом. В додзё запрещается находиться обутыми и в гражданской одежде, за исключением сэнсэя и приглашенных лиц. Каратэ-ги должна быть всегда чистой и неразорванной, а ученики опрятными, с чистыми руками и ногами, ногти должны быть коротко острижены. Во время тренировок запрещается иметь на себе какие-либо металлические предметы. Каратэ-ги должна быть тщательно затянута поясом. Плохо завязанный пояс, независимо от того, какого он цвета, свидетельствует о низком уровне ученика. На рис. 49 показано, как правильно завязывать пояс.



**Рис. 49.** Как правильно завязывать пояс

А на рис. 50 – как складывать кимоно.



**Рис. 50.** Как складывать кимоно

Общеизвестна поговорка: «Каратэ начинается с поклона и заканчивается поклоном». Этикет и ритуал занимают в каратэ значимое место, их роль в формировании специфических черт характера доказана временем.

Этикет в додзё обращает на себя внимание всех непосвященных своей необычностью. Входя в зал, каждый каратэка приветствует его – делает поклон и произносит: «Осс!» То же самое он делает покидая зал. Поклон залу при входе означает внутреннюю готовность вступить в определенный режим работы с полной самоотдачей, а при выходе из зала поклоном искренне благодарят место и людей, помогающих продвигаться по пути самосовершенствования.

Занятия каратэ начинаются с определенного ритуала: поклон реликвиям школы (шомени), поклон создателю школы (со-шихану), поклон учителю (сэнсэю) и поклон инструктору (сэмпаю). Официально приняты два вида поклонов: стоя и на коленях.

Поклон стоя (рицурэй) осуществляется из стойки хейсоку, с руками, опущенными вниз и прижатыми ладонями к бедрам. Слегка склонив голову, каратэка прогибается в пояснице и возвращается в исходное

положение.

Поклон на коленях (дзарэй) осуществляется из положения сидза (ягодицы на икрах, ступни перекрещены, колени у мужчин разведены в стороны, у женщин вместе, корпус прямой). Переход в положение на коленях осуществляется по команде «Сейдза». По этой команде каратэка отставляет левую ногу назад и опускается на колено на уровне правой пятки, левая рука опущена, а правая упирается в колено. Затем правая нога ставится как левая, так чтобы ступни были перекрещены и внешняя боковая часть ступней касалась пола. Руки ладонями вниз кладутся на бедра.

Поклон осуществляется по команде: «Рэй!» Поставив руки ладонями вниз на пол так, что большие пальцы образуют с указательными треугольник, каратэка наклоняется вперед, не отрывая ягодиц от икр, и касается лицом треугольника, после чего возвращается в исходное положение.

Каратэка должен следить за тем, чтобы его поклон был осмысленным и не носил формальный характер. Кланяясь, каратэка говорит: «Осс!», тем самым отдавая дань уважения школе, ее создателю, Учителю и инструктору и объявляя о своей готовности подчиниться закону каратэ и сохранить его дух.

В тот момент, когда в додзё появляется со-шихан или сэнсэй, все занимающиеся по команде сэмпая поворачиваются лицом к нему и приветствуют поклоном, произнося «Осс!».

Каратэка кланяется стоя перед выходом на татами, перед началом и после выполнения ката. Перед началом кумитэ или отработки приемов в парах, а также после окончания кумитэ или отработки приемов в парах партнеры кланяются друг другу. Этот обоюдный поклон символизирует почтение друг другу и признательность за помощь в освоении искусства каратэ.

Мастера говорят, что по тому, как выполнен поклон, можно мгновенно оценить уровень подготовки занимающихся, поскольку поклон и его правильное выполнение – это искусство, требующее длительной отработки, и небрежно или неумело выполненный поклон может много поведать о недочетах в технике, ибо «каратэ начинается с поклона».

Во время занятий в додзё царит рабочая атмосфера. Если не проводится активная борьба, то и в этом случае каратэка ведет себя соответственно: не опирается о стену, не лежит, не повышает голоса и т. п. Все указания сэнсэя или сэмпая ученики выслушивают в стойке хейко и, если им понятно задание, кланяются, произнося «Осс!», и приступают к его

выполнению только по команде. На замечания и исправления ученики также отвечают поклоном, произнося «Осс!». Если что-то осталось непонятным, то ученик может обратиться для объяснения к сэнсэю (сэмпаю), поклонившись ему и произнеся «Осс!».

В своей книге «Каратэ-до: мой способ жизни» Г. Фунакоши изложил шесть правил<sup>[4]</sup>, которые необходимо соблюдать любому человеку, изучающему каратэ [Gichin F., 1978]:

«1. Вы должны быть предельно собраны на тренировках... Вы должны быть в постоянной готовности... Быть предельно собранным необходимо не только изучающим каратэ-до; это необходимо всем людям в их повседневной жизни, поскольку жизнь – это борьба за выживание. Тот, кто рассчитывает, что после неудачи у него будет еще одна возможность, редко добивается успеха в жизни.

2. Тренируйтесь сердцем и душой и не беспокойтесь о теории... Настоящая тренировка осуществляется не словами, а телом... То, чему учишься, слушая чьи-то слова, забывается очень быстро. То, чему учишься телом, помнишь до конца жизни...

4. Избегайте самодовольства и догматизма. Человек, который громко хвастает или расхаживает по улице с таким видом, как будто она принадлежит ему, никогда не заслужит истинного уважения, даже если он будет очень способным в каратэ или другом виде боевого искусства. Еще более гротескно слышать от кого-то, не обладающего вообще никакими способностями, слова самовозвеличивания. Обычно новички каратэ не могут противостоять искушению хвастать и рисоваться; делая это, они позорят не только себя, но и выбранное ими искусство.

5. Старайтесь воспринимать себя такими, какие вы есть на самом деле, и пытайтесь перенимать все то, что заслуживает похвалы в других. Когда вы видите „сильные места“ в действиях других, старайтесь включать их в свою собственную технику. В то же время, если ученик, за которым вы наблюдаете, по-вашему, делает что-то хуже, чем он может, спросите себя: может, вы тоже занимаетесь без должного усердия? Каждый из нас обладает хорошими и плохими качествами; мудрый человек стремится следовать тому хорошему, что он видит в других, и избегать плохого.

6. Твердо придерживайтесь этических правил в своей повседневной жизни, как на людях, так и наедине с собой... Я часто говорю своим молодым коллегам, что никто не сможет достичь совершенства в каратэ до тех пор, пока не осознает, что это – образ жизни».

Таковы некоторые правила этикета в изложении гранд-мастера Г. Фунакоши, знание которых способствует пониманию сущности и духа

каратэ.

Наряду с этикетом немаловажную роль в достижении стратегической цели каратэ играет воспитание непоколебимого духа у занимающихся.

## 19.2. Дух воина

В искусстве каратэ воспитанию духа отводится главенствующая роль.

Этой теме посвящены высказывания многих людей, которые своей жизнью заслужили право на то, чтобы их цитировали. Эти высказывания, объединенные под названием «Дух Воина», вручаются каждому новичку, чтобы служить руководством не только во время занятий каратэ, но и в повседневной жизни.

### *Дух Воина*

Всякий должен уважать учителя и старших. Уважать женщин – это долг, которому всякий должен повиноваться с рождения. Но главное, что требуется от тебя – это уважать себя.

Ставь перед собой высокие цели и думай о себе как о человеке, способном достичь этих целей. Никогда не ставь границ своим возможностям. Ты имеешь в себе силу сделать себя тем, кем хочешь быть. Пусть тебя всегда наполняет чувство и желание самоутверждения. Любое препятствие преодолевается настойчивостью.

Уверенность – это один из ключевых моментов для достижения желаемой цели в жизни. Кто твердо верит в успех, тот почти его уже достиг. Твердая уверенность творит чудеса.

Все победы начинаются с побед над самим собой. Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой – величайший победитель в битве. В мире деяния воля есть сила, и твердая воля – победа. Природа любит сильных людей и помогает им.

В битвах жизни не всегда побеждает самый сильный или самый быстрый, но рано или поздно тот, кто побеждает, оказывается тем, кто считал себя на это способным. Кодекс мужчины гласит: «Борись до конца!» Человек может

проигрывать, но не может терять веру в удачу, в успех.

Ничего не делай без подготовки. Но знай, что формальное отношение не приведет к успеху: выполнять все следует, вкладывая всего себя в дело. Когда ты кланяешься, ты должен только кланяться; когда ты сидишь, ты должен только сидеть; когда ты ешь – только есть. Не гнаться за многим, стремиться к глубине. Насколько человек глубок, настолько он личность.

Не останавливайся на достигнутом. Кто не идет, тот идет назад; стоячего положения нет. Не терпи и малого своего недостатка.

Никогда не раздражайся. Грубость вредит всему, даже справедливому и разумному.

Непринужденность во всем. Будь самим собой. Держи себя так, чтобы люди имели основание относиться к тебе с уважением.

Видеть несправедливость и молчать – значит самому участвовать в ней. Не робей перед врагом. Робость равносильна поражению. Взглянуть в лицо опасности смело и хладнокровно есть лучший способ оградить себя от нее.

Просыпаясь утром, спроси себя: «Что я должен сделать?». Вечером, прежде чем заснуть: «Что я сделал?».

Новичкам, помимо этих рекомендаций, можно рассказать притчу о молодом человеке, решившем посвятить всю свою жизнь изучению приемов и способов борьбы с драконом, терроризирующим его деревню. Когда после многих лет труда и лишений он наконец овладел искусством борьбы с драконом и вернулся к людям в родную деревню, то выяснилось, что никакого дракона в деревне уже давным-давно нет, и все, чему он научился, никому не нужно. Поэтому можно задать новичкам вопрос: «Действительно ли вам необходимо каратэ? Ведь достаточно большое число людей даже не знают о его существовании и многие из них живут счастливой жизнью. Подумайте, что вы хотите получить от каратэ?» Можно привести в пример слова Адзума Такаши, основателя стиля Кудо: «Если вы пришли сюда безоговорочно побеждать, то вы пришли не туда. Идите купите пистолет и учитесь стрелять, а сюда вы должны приходиться, чтобы работать над собой, над своим духом, телом, волей, терпением».

Немаловажную роль в достижении стратегической цели каратэ играет дружба и товарищество.

### **19.3. Дружба и товарищество**

Занятия каратэ обычно проходят в составе групп по 6–20 человек, организуемых при федерациях, клубах, образовательных учреждениях, спортивных школах и других организациях. Очень часто эти группы состоят из людей разного уровня физического и умственного развития, образования, жизненных интересов. Однако несмотря на неоднородность состава этих групп, людей сплачивают совместные занятия каратэ, выступления на соревнованиях в составе команд от школы, клуба.

Очень часто успех выступления на соревнованиях школы (клуба) зависит от того, какие взаимоотношения сложились между членами этой школы (клуба), насколько развито в них чувство взаимопомощи и ответственности друг за друга.

В сплоченном коллективе каждый ученик, вне зависимости от его возраста и уровня мастерства, с одной стороны, чувствует поддержку товарищей, как во время тренировочных занятий, так и на соревнованиях (экзаменах), а с другой – должен считаться с интересами своих товарищей, интересами школы (клуба) в целом. Взаимное влияние пронизывает все стороны деятельности занимающихся каратэ. Присутствие товарищей заставляет ученика проявлять положительные черты характера и бороться со своими недостатками. Одновременно каждый стремится помочь товарищу лучше усвоить то или иное техническое действие, подготовиться к предстоящим соревнованиям (экзаменам) и показать там хороший результат, свидетельствующий о высоком уровне мастерства школы (клуба). Присутствие товарищей подстегивает ленивых, заставляет их преодолевать трудности, страх и боль, лучше готовиться к соревнованиям (экзаменам) и выступать за школу (клуб) с полной отдачей сил.

Товарищеская взаимопомощь проявляется в советах, указаниях, исправлениях ошибок при изучении и отработке технических действий. Более опытные ученики оказывают шефскую помощь новичкам, обучая их технике выполнения ката, тамэшивари, комбинациям кумитэ. Во время соревнований товарищеская взаимопомощь проявляется в психологической поддержке до и во время выступления, помощи в подготовке к выступлению и т. д. Товарищеские взаимоотношения между учениками сохраняются не только на тренировках, соревнованиях, экзаменах, но и вне тренировок и соревнований: ученики вместе отмечают праздники, чествуют именинников, посещают травмированных или больных членов коллектива.

Взаимное доверие позволяет ученикам быстрее овладеть основами техники и тактики каратэ. Например, доверие более опытным ученикам и знание того, что они не нанесут сильный удар, позволяет новичкам

спокойно, без скованности и напряжения работать в обусловленных поединках при изучении комбинаций кумитэ.

Большое значение имеют отношения взаимной требовательности, когда ученики сами следят за тем, чтобы их товарищи соблюдали этикет, дисциплину, нормы и правила гигиены, правильно выполняли задания Учителя и инструкторов.

Сплочению коллектива способствуют традиции школы (клуба): показательные выступления, организация и проведение семинаров и сборов, выезд в спортивный лагерь и др. Воспитанию коллективизма и товарищества способствуют также беседы об истории школы (клуба), демонстрация видеозаписей выступлений ее ведущих мастеров, встречи и беседы с ветеранами, анализ совместной деятельности.

Регулярные обсуждения и разбор квалификационных экзаменов, выступлений в соревнованиях заставляют учеников более ответственно относиться к своей подготовке и способствуют еще большему сплочению коллектива.

В целом же в процессе занятий каратэ человек как личность проходит сложный путь развития под влиянием специфических условий тренировок, соревнований и экзаменов, влияния коллектива, самовоспитания.

Однако главным фактором формирования личности в каратэ является воздействие Учителя. Если обучение каратэ ведет малокультурный грубый человек, не знающий сути каратэ, не понимающий его истинного смысла, то результаты будут самыми печальными. В лучшем случае у людей, оказавшихся у такого «учителя», навсегда отпадет охота к занятиям не только единоборствами, но и спортом вообще, в худшем – из них вырастут моральные уроды или, что еще хуже, – бандиты, использующие полученные навыки каратэ в преступных целях.

Совсем другой результат деятельности Учителя, знающего истинный смысл каратэ: он ориентирует учеников на высокие идеалы совершенствования, обдуманно подбирает упражнения для развития необходимых им свойств, следит за правильным их выполнением и проводит беседы, воспитывающие духовные качества воина, защитника. Такие занятия каратэ мотивируют развитие физически, морально и духовно богатой личности, способной постоять за себя и защитить, если нужно, более слабого.

О роли Учителя в каратэ и его влиянии на достижение стратегической цели каратэ и пойдет далее речь.



## 19.4. Роль Учителя в каратэ

В каратэ, как ни в одном из других видов спорта, Учитель играет определяющую роль в формировании личности учеников. «Родители дали мне тело и меня вырастили, но Учитель сделал из меня человека», – гласит один из принципов Буси-до – кодекса чести и традиционной самурайской морали.

Личные качества Учителя находят отражение во всех сторонах жизни учеников: в их успехах и неудачах, победах и поражениях, поступках и поведении. «У сильных учителей вырастают сильные ученики», – гласит один из девизов Масутацу Ояма, создателя стиля Кёкусинкай [Ояма М., 2000].

Ученики пристально следят за поведением Учителя при разных обстоятельствах. Поэтому Учитель должен быть всегда подтянутым, сдержанным в словах и поступках, постоянно повышать свою квалификацию и расширять свой кругозор.

Учитель не может потребовать аккуратности своих учеников в одежде, если сам неряшлив. Если сам Учитель сквернословит, то он никогда не сможет отучить от этого своих учеников. Поэтому повседневное поведение Учителя должно быть образцом для подражания.

Среди многих факторов, влияющих на достижение учениками высоких результатов в каратэ, определяющую роль играет квалификация Учителя, его способность к наставнической деятельности, самосовершенствованию, знание им основ педагогики и психологии.

Требовать от воспитанников повышения своего образовательного и культурного уровня Учитель сможет только в том случае, если сам не будет отставать в этих вопросах. Учитель не может стоять на уровне полученных знаний и умений, а должен постоянно их совершенствовать. Повседневная учеба, постоянное совершенствование своих умений и навыков, неустанные творческие поиски лучших методов обучения – таким должен быть стиль деятельности Учителя каратэ.

Новичков должен готовить Учитель, имеющий уровень подготовки не ниже мастерского, так как если базовая техника новичков неверна, впоследствии становится невозможным изучение с ними мастерской техники, устранение же погрешностей в базовой технике на более позднем этапе обучения весьма затруднительно, а иногда и невозможно.

В ходе обучения технике каратэ Учитель пользуется методами объяснения, показа и разъяснения истинного смысла того или иного

действия (бункай). При объяснении Учитель говорит о том, как выполняется то или иное действие, какие при этом задействованы группы мышц, куда направлен акцент и т. д. Показ дает наглядное представление о выполняемом действии и создает условия для подражания. Бункай позволяет понять истинный, глубинный смысл того или иного действия: в каких условиях, при каких ситуациях и для чего оно выполняется.

Показ особенно важен на начальном периоде обучения; когда новички не знают основ техники и не имеют определенного представления о тех или иных действиях. Особое внимание Учителя должно быть направлено на то, чтобы демонстрируемое действие было выполнено четко и правильно, без «смазывания» отдельных элементов. В некоторых случаях показ может быть совмещен с объяснением.

Бункай занимает важнейшее место при изучении и отработке новых элементов и с более опытными учениками. Опытные ученики должны знать истинный смысл действия, это помогает им самим распределять усилия и включать необходимые группы мышц при выполнении того или иного элемента. Для работы с опытными учениками Учитель должен иметь основательные знания в области теории и практики каратэ. Нельзя объяснять истинное содержание того или иного действия, если нет уверенности в своих знаниях. В мастерстве выполнения тех или иных элементов техники Учитель может уступать некоторым ученикам, но он восполняет это знанием глубинного смысла самого действия.

В каратэ Учитель является не только организатором тактико-технической подготовки своих учеников, но советчиком, наставником в повседневной жизни. Естественно, что организатор и наставник должен быть хорошим специалистом. Некоторые Учителя лучше работают с детьми и подростками, другие – с молодежью и взрослыми; одни достигают хороших результатов с новичками, другие предпочитают работу с опытными учениками. Поэтому в настоящее время можно говорить об учительской специализации в каратэ.

Работа Учителя каратэ одинаково трудна, вне зависимости от того, с какого уровня подготовки и с каким возрастным контингентом он работает, поскольку Учитель каратэ – это и воспитатель, и наставник, и советчик. Поэтому наряду со знанием психофизических качеств своих учеников Учитель каратэ должен знать их жизнь, их интересы. Он должен точно представлять себе: как они проводят свободное от тренировок время, каковы их успехи в образовательном учреждении или на работе, каково их отношение к каратэ и мотивы занятий им, как они видят свое место в жизни вне каратэ. Знание учеников позволяет Учителю правильно

руководить их физическим, умственным, моральным и духовным развитием. При этом чем выше уровень подготовки учеников, тем большими знаниями должен обладать Учитель каратэ.

С течением времени ученики углубляют свои знания о каратэ, приобретают навыки проведения тренировок, физического и психологического совершенствования. Учитель должен активно вводить учеников в занятия, так чтобы они понимали цель тех или иных упражнений, отрабатываемых действий. Это, в свою очередь, оказывает помощь и Учителю, поскольку ученики непосредственно усваивают методы его работы, перенимают его опыт, становятся помощниками при обучении новичков.

Одним из важнейших качеств Учителя для формирования учеников как личностей является требовательность Учителя. Если учитель слишком мягок и с самого начала не может добиться неуклонного выполнения своих команд и заданий, то успеха не будет. Требования, предъявляемые к ученикам, должны соответствовать их возможностям, но и скидок делать не нужно. Знание индивидуальных особенностей характера ученика поможет Учителю в каждом конкретном случае найти наиболее правильный стиль общения с ним.

Многие черты характера учеников определяются умением Учителя организовать занятия. Например, воспитание трудолюбия в известной мере зависит от того, чем заполнено время на занятиях каратэ. Если это время заполнено делом, а не праздными разговорами, то так или иначе ему будут подчинены все, в том числе и те, кто не отличается трудолюбием. При этом рабочему ритму можно придать определенную эмоциональную окраску. Например, во время изучения и совершенствования техники использовать шутку или подстегивающее ироническое замечание, обеспечивающие необходимый эмоциональный настрой. Однако во время поединка или выполнения ката необходимо требовать полной серьезности и сосредоточенности не только тех, кто в данный момент принимает в них участие, но и тех, кто наблюдает за поединком или выполнением ката.

Все вышесказанное о роли Учителя в каратэ позволяет нам начать разговор о необходимости и целесообразности изучения каратэ. Об этом пойдет речь в следующей главе.

## Глава 20

# Необходимость и целесообразность изучения каратэ

*...Если правильно следовать по пути каратэ, оно улучшает характер человека и тот становится верным защитником справедливости.*

*Фунакоши Гитин*

В настоящее время можно и нужно говорить о необходимости и целесообразности изучения каратэ учащимися образовательных учреждений, личным составом Вооруженных сил РФ, Министерства внутренних дел РФ и спецслужб.

Польза от занятий каратэ подтверждается опытом Японии, где начиная с 1902 г. (то есть на протяжении более века!) каратэ входит в программу обучения учащихся общеобразовательных учреждений, а с 1937 г. – в программу подготовки военнослужащих армии и флота.

Говоря о необходимости и целесообразности изучения каратэ, прежде всего рассмотрим каратэ как учебную дисциплину, влияние занятий каратэ на учащихся образовательных учреждений, а также особенности организации и проведения занятий каратэ в школе и вузе.

### 20.1. Каратэ как учебная дисциплина

Целесообразно ли обучать каратэ учащихся образовательных учреждений? Чтобы ответить на этот вопрос, стоит перечислить все те положительные моменты, которые приносят занятия каратэ в воспитание личности.

Прежде всего на занятиях каратэ формируется уважительное отношение к Учителю, женщине, старшим. При этом на занятиях по каратэ учат не только почтению к старшим, наставникам, но и бережному отношению ко всему тому, что окружает человека. Например, входя в зал (додзё) каждый каратэка приветствует его, а после занятия благодарит зал за то, что он дал ему возможность позаниматься. Разве такое воспитание будет способствовать тому, чтобы школьник или студент ломал мебель в

школе или институте, разрисовывал стены и столы, портил учебники?

На занятиях каратэ учат собранности, внимательности, умению не упускать из виду мелочи, детали. Разве это не способствует повышению качества учебы студентов и школьников?! Многие на собственном опыте убедились в том, что занятия спортом вообще и каратэ в частности – это не потеря времени, а его приобретение. Не позанимавшись физическими упражнениями, большинство людей чувствует себя вялыми, не сосредоточенными, в то время как систематические занятия спортом дают энергию, собранность, волю, умение довести начатое дело до конца.

Важную и неоценимую помощь оказывает каратэ педагогам в плане поддержания дисциплины среди учащихся: нарушители дисциплины после некоторого времени занятий в клубе становятся помощниками учителей и преподавателей в поддержании порядка на уроках и лекциях. Для многих учеников страшной угрозой становится предупреждение об отчислении из клуба, если поступят жалобы со стороны учителей на их дисциплину и успеваемость.

А какую пользу приносят занятия каратэ тем, что просто отрывают подростков от пагубного влияния «улицы»? Каратэ занимает время учащихся и отвлекает их мысли от экспериментов с курением, употреблением спиртных напитков, наркотиков и т. п. Вместо того чтобы идти в подворотню в пьяную компанию, подросток идет в светлый и чистый спортивный зал, где вместо отравы для организма ему предложат упражнения для его оздоровления, где вместо бесцельного времяпрепровождения он будет заниматься по программе самосовершенствования, где вместо подлости будут учить благородству, а вместо пьяных рассказов о «подвигах» блатных и приблатненных он услышит рассказы о мастерах каратэ, увидит на экране фрагменты их выступлений, сможет воочию убедиться в их искусстве, да и сам со временем сможет продемонстрировать свои умения.

Каждый предмет, включаемый в программу обучения, базируется на эмпирическом базисе – основные факты и данные, на которых основано учение.

Что касается эмпирического базиса каратэ как одного из видов боевых искусств, то человечество накопило его предостаточно. С давних времен преподавание физической культуры было нацелено именно на овладение воспитанниками приемами боевых искусств. Для того чтобы победить врага, воспитывались сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, то есть все то, что в той или иной мере присутствовало в различных видах спорта, но было сконцентрировано только в боевых искусствах. Поэтому,

начиная с Древней Греции и до настоящего времени, человечество накопило огромный опыт обучения боевым искусствам, который передавался из поколения в поколение в различных странах среди разных народов.

Говоря о теоретическом базисе, следует отметить, что и здесь человечеством накоплен огромный запас знаний в виде закономерностей и принципов обучения молодых воинов, который обобщен и систематизирован в многочисленных трудах по боевым искусствам вообще и каратэ в частности. «Современные исследования блестяще подтвердили результаты труда „старых“ мастеров каратэ, которые эмпирическим способом создали технику огромной разрушительной силы. Хотя никто из них не имел физкультурного образования и не был обременен учеными степенями и титулами мастеров спорта, они создали блестящую методику передачи знаний и обучения» [Плескачев А., 1998].

Методологический базис имеет две составляющие. Первая из них – сложившаяся и апробированная система философских, общенаучных и специальных подходов к обучению боевым искусствам, а также многочисленные методы, методики, приемы и способы тренировок.

В качестве второй составляющей выступает сложившийся системный подход к подготовке воина. С этой точки зрения боевые искусства характеризуются умением владеть не только своим телом, но и духом, ибо побеждает в конечном итоге не техника рук или ног, а совершенное владение самим собой, умение перехитрить противника, быть умнее его.

Для организации занятий по любому предмету обучения необходима методически грамотно разработанная программа. Такие программы имеют большинство существующих школ каратэ. Занятия с группами начального обучения рекомендуется проводить по 1,5–2 часа два раза в неделю, что вполне согласуется с программой занятий физической культурой в образовательных учреждениях.

Следует подчеркнуть, что занятия каратэ включают в себя не только и не столько изучение техники ударов и блоков руками и ногами, но и физические упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, а также всевозможные спортивные игры, формирующие эти качества. В отличие от учителя физкультуры, который обычно имеет определенную специализацию в одном виде спорта, инструктор по каратэ является всесторонне подготовленным по всем видам спорта. Соответственно всесторонне подготовленными будут и его ученики.

Тем, кто опасается, что при таком массовом охвате занятиями каратэ

им будут заниматься и те, кто может впоследствии использовать каратэ в преступных целях, возразим, что в основном такие люди проводят свое время не в школе и институте, а совсем в другом месте, а те из них, кто все-таки начинает заниматься каратэ, очень скоро меняет свои взгляды на жизнь и окружающий их мир.

Теперь о том, кто будет обучать каратэ в образовательных учреждениях. В настоящее время насчитывается более тысячи школ и стилей каратэ, использующих различные философские, методические и чисто практические подходы к обучению. Лучшими из них являются те, которые способствуют гармоничному развитию личности, воспитывают учеников в духе почтительного и доброжелательного отношения к окружающему их миру. Поэтому Минобрнауки России совместно с Росспортом и ведущими специалистами из физкультурных вузов и школ страны предстоит провести жесточайший отбор тех школ и стилей каратэ, которые в полной мере отвечают приведенному выше требованию, и с федерациями только этих школ будет заключаться договор на предоставление им права обучения учащихся и студентов образовательных учреждений.

Что касается документа, дающего право на обучение каратэ в образовательных учреждениях, то им должна стать лицензия, выданная Министерством образования и науки РФ инструкторам тех школ, с которыми был заключен договор на предоставление права обучения каратэ.

На первых порах основные школы каратэ вполне способны обеспечить инструкторами образовательные учреждения крупных городов страны. В дальнейшем, по мере внедрения занятий каратэ в систему образования РФ, их ряды сможет пополнить армия квалифицированных специалистов, подготовленных из числа школьников и студентов, которые охватят всю сеть образовательных учреждений страны.

И несколько слов о том, как будут протекать сами занятия. Для проведения занятий каратэ в образовательных учреждениях могут быть выделены как плановые часы, предусмотренные для занятий физкультурой, так и факультативные часы. При проведении занятий по каратэ в общеобразовательном учреждении класс может делиться на группы (как, например, на занятиях физкультурой в старших классах – на девочек и мальчиков), одна часть будет заниматься каратэ, а другая – спортивными играми, легкой атлетикой и другими видами спорта в соответствии с их пожеланиями. Альтернативой этому могут служить специализированные классы по каратэ и классы с традиционными занятиями физической культурой для детей, которые по каким-либо соображениям будут

отказываться от занятий каратэ.

Относительно оплаты работы инструкторов каратэ в образовательных учреждениях заметим, что есть много энтузиастов, готовых совершенно бесплатно или за плату учителя физкультуры заниматься со школьниками и студентами.

В пользу необходимости и целесообразности изучения каратэ говорит то, что каратэ в большей мере является средством этического и эстетического воспитания, системой развития физической и духовной культуры личности, действенным средством подготовки допризывной молодежи, личного состава Вооруженных сил, Министерства внутренних дел и спецслужб. Обо всем этом пойдет речь ниже.

## **20.2. Каратэ как средство этического и эстетического воспитания**

Грандиозный по масштабам бум каратэ в современном мире сопровождается безудержной пропагандой его этических и эстетических ценностей. Однако необходимо отделить действительные и мнимые ценности каратэ как боевого искусства Востока.

Каратэ – прежде всего боевое искусство, которое создавалось для борьбы с врагом, как оружие уничтожения противника. Поэтому в каратэ, как в боевом искусстве, отсутствовали отдельные элементы «благородства», присущие спортивным единоборствам: лежащего не бьют, нельзя атаковать сзади, бить в спину и т. п. Однако многие забывают о существовании первой заповеди каратэ: никогда не вступать в бой без благородной цели, если тебе или твоим близким не угрожает смертельная опасность. Для основоположников каратэ оно было оружием созидания человека, его тела и духа, его формы и содержания.

*Этическое воспитание* в каратэ – это процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения.

Для воспитания этических ценностей целесообразно использовать следующие формы воспитательной работы:

- рассказы об истории каратэ, истории и традициях школы каратэ;
- беседы о физической культуре людей;
- встречи и беседы с ведущими мастерами каратэ;
- беседы о здоровом образе жизни, борьбе с вредными привычками, воспитании силы воли, управлении эмоциями;



- беседы об организации дня и управлении временем;
- беседы о нормах поведения занимающихся каратэ;
- беседы о доме, ответственности перед родителями, Учителями, коллективом;
  - сообщения о выступлениях отечественных мастеров на международной арене;
  - беседы о правилах соревнований и поведении на них;
  - беседы о службе в армии и прикладном характере каратэ;
  - посещение ведущих организаций и клубов каратэ;
  - обсуждение книг, статей, радио– и телепередач, кино, посвященных каратэ;
- торжественное зачисление в клуб, вручение членских билетов и эмблемы школы;
- показательные выступления, посвященные отмечаемым в стране (республике, крае, области, городе, районе, учреждении) праздникам;
- анализ результатов сдачи квалификационных экзаменов и выступлений на соревнованиях;
- торжественное чествование призеров соревнований, вручение поясов, классификационных дипломов, грамот и наград;
- торжественные встречи с героями войны, труда, воинами российской армии, сотрудниками МВД и спецслужб.

Необходимыми условиями для этического воспитания учеников являются крепкие традиции школы и коллектива и педагогическое мастерство Учителя.

В процессе этического воспитания ученики приобретают такие качества, знания, навыки и умения, как:

- знание истории каратэ, традиций школы и клуба;
- преданность коллективу и Учителю;
- чувство гордости за свою Родину, за отечественных мастеров каратэ, защищающих и отстаивающих спортивную честь страны;
- самоотверженность, чувство долга, готовность к защите Отечества, к военной службе;
- целеустремленность в совершенствовании своего мастерства во имя коллектива, клуба, школы, Родины;
- добросовестность, бережное отношение к инвентарю, людям, вообще к окружающему миру;
- соблюдение здорового образа жизни, моральная воспитанность, сильная воля, умение управлять своими эмоциями.

Успех в этическом воспитании учеников во многом зависит от культуры проведения занятий, их правильной организации, деловитости и требовательности Учителя и инструкторов, создания для занятий необходимых условий. Культура проведения занятий – это и соответствующая обстановка в зале, и внешний вид учеников, Учителя и инструкторов, и соблюдение правил этикета.

Необходимым условием успеха в этическом воспитании в процессе занятий каратэ являются доверительные взаимоотношения между Учителем и учениками, между учениками как внутри клуба, так и с представителями других клубов и школ каратэ, а также творческая самостоятельная работа учеников над совершенствованием своих положительных качеств и исправлением отрицательных черт характера.

В занятиях каратэ есть и *эстетическая сторона*. Так, при освоении техники ударов и блоков акцент делается не на скоростно-силовых качествах, хотя им и уделяется должное внимание, а на культуре движения. Например, силу удара рукой можно увеличить за счет наращивания мышечной массы, а можно за счет подключения дополнительных групп мышц, так чтобы импульс в бьющую руку передавался от всего тела, начиная со ступней ног. Кроме того, физическая сила с возрастом убывает, а выработанная культура движения остается. Вот почему многие мастера каратэ и в глубокой старости сохраняют красоту и точность движений.

Наряду с физической культурой много внимания в каратэ уделяют умственному развитию занимающихся, повышению их интеллектуальных способностей. Поэтому можно говорить о каратэ и как о системе развития физической и духовной культуры личности.

### **20.3. Каратэ как система развития физической и духовной культуры личности**

Строгое регламентирование и четкая организация занятий каратэ приучают занимающихся к собранности и внимательности. Групповой метод обучения каратэ, когда занимающиеся одновременно выполняют одни и те же технические действия, способствует выработке соответствующего эмоционального фона, стимулирующего повышенную работоспособность.

На занятиях каратэ успешно решаются задачи общего физического развития, разносторонне совершенствуются двигательные способности

человека. Применяемые в каратэ упражнения и отработываемые технические действия равномерно воздействуют на все группы мышц, в отличие, например, от футбола и беговых видов спорта, где преимущественное развитие получают мышцы ног; тенниса и гимнастики, где в большей мере задействованы мышцы рук, и т. д.

Разнообразные технические элементы обеспечивают всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма, одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышая ее пластичность.

Используемые в каратэ методы психофизического воспитания употребляются и с целью выработки определенных морально-волевых качеств, навыков саморегуляции, позволяющих противостоять стрессам и перегрузкам современного мира, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей жизненной цели, на решении конкретной задачи, определенной проблемы. Занятия каратэ способствуют развитию социальной активности, целеустремленности. Осознание собственной силы, как правило, снижает агрессивность. Любой вид спорта уводит молодежь из подворотен и баров в залы и на стадионы. И каратэ в этом плане не является исключением.

Все эти положительные перемены отмечают и сами занимающиеся. Так, в Москве 50 % юношей и 66,7 % девушек, занимающихся боевыми искусствами, отмечают спортивную направленность своих занятий; 86,4 и 61,9 % соответственно – боевую; 77,3 и 93,9 % – оздоровительную; 77,3 и 57,1 % направленность духовного совершенствования [Скороходов В. В., 1999]. Две трети занимающихся полагают, что занятия восточными единоборствами оказывают заметное влияние на их мировоззрение [Толкачев С. Г., 1998].

В общем виде весь процесс обучения каратэ как системы развития физической и духовной культуры личности может быть разбит на ряд этапов.

**Первый этап.** При работе с начинающими основное внимание уделяется их общей физической подготовке – 40–45 %, технической подготовке – 35–40 %, вопросам морально-этического воспитания – 20–25 % общего тренировочного времени. На этом этапе одновременно с развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), изучением техники стоек и перемещений, нанесения ударов и постановки блоков, формированием волевых качеств значительное внимание уделяется психологической подготовке занимающихся, их этическому и эстетическому воспитанию.

Для общей физической подготовки используются общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами (отягощениями), акробатика, бег и спортивные игры.

В ходе технической подготовки приобретаются знания, умения и навыки формирования стоек и перемещения в них, нанесения ударов и постановки блоков, уходов с линии атаки, захватов противника, выведения его из равновесия с последующими бросками, болевыми и удушающими приемами.

Морально-этическому воспитанию способствуют знания об истории и традициях каратэ, существующих школах и стилях, нормах и правилах поведения занимающихся каратэ в повседневной жизни, правил этикета на занятиях.

Основные формы тренировки на этом этапе – специализированные и комплексные занятия по физической, специальной, технической, морально-этической и психологической подготовке, с постепенным увеличением общего объема получаемых сведений и тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Продолжительность первого этапа составляет от 1,5 до 2 лет.

**Второй этап.** Основная задача второго этапа – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для занимающихся каратэ, обретение спортивной формы и участие в соревнованиях, совершенствование морально-волевой и психологической подготовки, интеллектуальное и духовное развитие.

Физическая подготовка занимает 15–20 % общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств в общей тренированности, укреплению ударных поверхностей и «набивке» отдельных частей тела. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (35–50 % общего времени): совершенствование технических навыков в усложненных условиях (нанесение ударов из неудобных положений, в прыжке и т. п.); совершенствование тактики поединков с разными по манере ведения боя противниками. В изучении ката (35–45 % общего времени) больше внимания уделяется осмыслению выполняемых действий (бункай), изучению ката с оружием (бо, дзё, тонфа, нунчаку и др.).

Основными средствами на этом этапе служат специальные упражнения в технике и тактике кумитэ (дзю иппон кумитэ), технике владения оружием (удержание, жонглирование, балансирование, вращение).

Теоретическая подготовка на этом этапе посвящена изучению

материалов по общим основам организации занятий, влиянию занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности, правомерности применения приемов каратэ для самообороны и обороны других граждан от нападения со стороны безоружных и вооруженных лиц.

Основные формы занятий на втором этапе – специальные и комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке с применением индивидуальных и групповых методов обучения. Возрастает удельный вес соревновательного и самостоятельного методов подготовки учеников. Стабилизируется общий объем физической нагрузки на занятиях, продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений.

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие специализированных восприятий (чувство свободы движений, удара, времени и др.), внимания, мышления, координации движений, быстроты реакции, двигательной памяти.

На втором этапе больше внимания уделяется специальной подготовке, которая достигается конкретными упражнениями для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и выносливости с учетом возраста и пола занимающихся.

Продолжительность второго этапа составляет 4–5 лет.

**Третий этап.** Основная задача третьего этапа – формирование качеств, присущих мастеру боевых искусств, приобретение опыта проведения занятий, судейства соревнований, овладение приемами и способами регуляции, саморегуляции, мануальной терапии.

Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на этом уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. На всем этапе продолжается совершенствование технических навыков, тактических приемов, физических и волевых качеств. Общий удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предыдущего этапа. Больше внимания уделяется работе с оружием, а также отработке защитно-контратакующих комбинаций от ударов руками и ногами, ножом и другими видами оружия.

Техническая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование быстроты, легкости и стабильности применения приемов в различных условиях. Основное внимание уделяется применению приемов с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося.

Теоретическая подготовка направлена на расширение знаний о каратэ, его сущности и содержании, изучение вопросов управления тренировочным процессом, педагогических принципов и моделей обучения, методики использования технических устройств и тренажеров, углубление знаний об искусстве сэйтайдо.

Психологическая подготовка на этом этапе должна обеспечить максимальную уравновешенность учеников, их способность управлять своими эмоциями, чувствами и поступками.

В морально-волевой подготовке акцентируется внимание на развитие выдержки, смелости, решительности, умения преодолевать отрицательные состояния, неуверенность, подавленность, страх.

Наибольший удельный вес на этом этапе занимает индивидуальная работа над ликвидацией отдельных недостатков и погрешностей в технике и тактике каратэ.

Продолжительность третьего этапа составляет 3–4 года.

**Четвертый этап** начинается после 8–10 лет активных занятий каратэ и длится до конца жизни. Для большинства занимающихся каратэ на этом этапе становится основной профессией, смыслом всей жизни. Они преподают в школах каратэ, консультируют, входят в судейские коллегии, руководства национальных и международных организаций.

Основное внимание на этом этапе уделяется постижению духовной мудрости, совершенствованию духовных и нравственных качеств, поддержанию надлежащей физической формы, поиску собственных путей совершенствования в каратэ. Патриарх современного каратэ Г. Фунакоши завещал: «Чтобы учиться каратэ, вам понадобится вся жизнь». Так что процесс изучения каратэ не имеет границ. Каратэ – это путь без конца.

#### **20.4. Каратэ как средство подготовки допризывной молодежи, личного состава ВС, МВД и спецслужб**

Выдающиеся русские полководцы много внимания обращали подготовке войск к рукопашному бою. Так, в первом строевом уставе 1700 г. «Краткое обыкновенное учение» были специально введены основы обучения владению огнестрельным оружием со штыком. Обучение рукопашному бою входило в строевую и тактическую подготовку в армиях П. А. Румянцева, А. В. Суворова, М. И. Кутузова.

В воинском уставе 1716 г. в основу военной подготовки были положены требования «...непрестанно тому обучать, как в бою поступать».

В содержание обучения русских войск были включены: маршевая, строевая, тактическая подготовка, стрельба, штыковой бой и морские учения (для флота). Важным видом физической тренировки была маршевая подготовка – длительное передвижение в полном снаряжении, форсирование встречающихся водных преград, в результате чего русские войска обладали высокой выносливостью и большими маршевыми возможностями (в 1710 г. Семеновский полк из Москвы в Санкт-Петербург прошел со средней скоростью 45 километров в сутки).

Боевая учеба суворовских войск была организована таким образом, что обеспечивала высокий уровень физической и психологической подготовки как отдельного солдата, так и подразделения в целом, что в конечном итоге решало исход боя. Впервые в войсках была введена утренняя тренировка – новая форма и средство повышения боевой выучки и физического состояния солдат. В ее содержание включалась медленная и ускоренная ходьба с поворотами в различных направлениях, а также упражнения с оружием. Подвижные игры, народные и военно-прикладные состязания способствовали становлению особого морально-психологического духа, который всегда присутствовал в войсках А. В. Суворова.

В 1859 г. была выпущена книга «Правила для обучения войск гимнастике», в которой много места было отведено приемам рукопашного боя. На основе этой книги в 1861 г. были изданы новые «Правила для употребления штыка в бою». В вышедшую в 1910 г. книгу «Наставление по обучению войск гимнастике» вошли упражнения с палками.

В русской армии XIX в. проводились соревнования по рукопашному бою, были известны английский и французский бокс, японское джиуджитсу, которое входило в программу подготовки юнкеров.

После 1917 г. русская школа рукопашного боя продолжала развиваться. В 1924 г. вышло руководство «Физическая подготовка РККА и допризывной молодежи», состоящее из десяти книг. Восьмая книга под названием «Способы защиты и нападения без оружия» включала приемы бокса и японского боевого искусства дзю-дзюцу. С 1931 г. в программы по рукопашному бою были включены удары руками и ногами, броски и удушающие захваты, использование в качестве оружия прикладных средств. На базе этих приемов сложилась отечественная борьба самбо (САМозащита Без Оружия), ставшая популярным видом спорта в армии и обеспечивавшая хорошую подготовку военнослужащих к овладению приемами рукопашного боя.

Следует отметить, что в Вооруженных силах СССР физической

подготовке солдат и офицеров всегда уделяли должное внимание, чего не скажешь о современной российской армии. Опыт первой и второй чеченских войн показал низкий уровень физической подготовки военнослужащих российской армии, в том числе слабое владение приемами рукопашного боя.

В связи с этим представляется целесообразным введение в программу обучения курсантов военных и милицейских училищ, боевую подготовку солдат и командирскую подготовку офицеров обязательных занятий рукопашным боем со сдачей экзаменов и соответствующей отметкой в аттестационных документах. Подобный опыт есть, и успешный. Соответствующие программы действуют в Китае, Японии и Корее. К примеру, в Японии в 1937 г. было введено обязательное преподавание каратэ-до стиля Шотокан во флоте и войсках. Был такой опыт и у нас, когда, например, бокс входил в программу обучения кадетов суворовских училищ, а джиу-джитсу – юнкеров военных училищ.

Как вид боевого искусства, каратэ может служить мощным средством военно-патриотического воспитания молодежи. Не будем забывать, что каратэ возникло и развивалось в интересах обеспечения безопасности не только отдельного человека, но и групп людей, проживающих на определенной территории. Оно служило оружием борьбы с завоевателями, оружием борьбы за независимость и свободу своей страны, своего народа.

Одним из основополагающих принципов занятий каратэ является любовь к своему народу, к людям вообще. «Если бы я не был жестоким, я бы не выжил, если бы я не любил людей, я был бы не достоин жить», – гласит одна из заповедей каратэ.

Во всех войнах, которые вела Россия, ее воинам приходилось и приходится сталкиваться с врагами в рукопашной схватке: и с татаро-монгольскими завоевателями, и с немецко-фашистскими захватчиками, и с чеченскими бандитами. И если раньше русские воины полагались в основном на свою природную силу, то сегодня, как правило, одной силы бывает недостаточно. Нужно уметь коварству врага противопоставить свою ловкость, быстроту, реакцию. И здесь неоценимую помощь оказывает искусство каратэ – искусство побеждать врага не только физически, но и используя психотехнику. Занятия каратэ приучают людей в чрезвычайных ситуациях действовать хладнокровно, сохранять присутствие духа, с честью выходить из, казалось бы, безнадежных положений.

К примеру, в каратэ много внимания уделяют умению настраивать себя на победу в поединке – тому, как с помощью самовнушения подавить в себе страх и сомнения по поводу исхода предстоящего боя, обеспечивая



тем самым готовность к действиям в экстремальных ситуациях. «Даже если человек теоретически знает, как надо действовать в рукопашной схватке и знаком с приемами боя, он не сможет реализовать свои знания, если психически и физически не готов к этому в нужный момент», – пишет по этому поводу руководитель научно-практического центра боевых искусств «Патриот» Ю. Е. Маряшин [Маряшин Ю. Е., 2008, с. 7].

Много внимания в каратэ уделяется и воспитанию у занимающихся уважительного отношения к старшим, любви и преданности своему клубу, взаимопомощи. А где, как не в армии, необходимы умение подчиняться, беспрекословно, точно и быстро выполнять приказы командиров и начальников? Где, как не в армии, требуются войсковое товарищество и взаимовыручка?

А такое качество каратэка, как умение предвидеть действия противника, разве это не то качество, которое необходимо в боевой обстановке?!

Огромную пользу людям в погонах каратэ способно принести тем, что на занятиях каратэ учат внимательности, сосредоточенности, умению не упускать из виду мелочей. В армии это особенно важно для тех, кто имеет дело со сложной военной техникой, от правильного и внимательного использования которой зависит выполнение боевой задачи и жизнь многих людей. Даже умение повторять одно и то же действие сотни и тысячи раз подряд до его полного усвоения, чему учат на занятиях каратэ, играет важную роль в приобретении навыков военного дела, умении владеть оружием, управлять вооружением и военной техникой.

Необходимо отметить, что, в отличие, скажем, от тхэквондо с его высокими ударами ногами или ушу с его упором на энергетическую установку, каратэ больше подходит для отработки действий воинов в реальной боевой обстановке. Мягко говоря, удивляют некоторые приемы рукопашного боя, взятые из тхэквондо и отрабатываемые по отражению нападения на часового в одном из военных вузов. Например, после ухода от удара нападающего следует круговой удар ногой в голову. Какой удар ногой в голову, выполняемый часовым? Он ведь не на татами и не в спортивной форме. Помимо того, что в летнее время на часовом поверх военной формы, как правило, надета плащ-накидка, а в зимнее время – тулуп, так на нем еще и снаряжение весом несколько килограммов (автомат, подсумок с двумя магазинами, штык-нож). В этом плане каратэ, где учат в боевой обстановке не наносить удары ногами выше пояса, в большей мере подходит для обучения реальному рукопашному бою.

Одним из преимуществ каратэ в плане подготовки специалистов по

рукопашному бою для ВС, МВД и спецслужб является и то, что в отличие, скажем, от бокса, кикбоксинга, айкидо, тхэквондо, ушу здесь не учат «благородному» обращению с противником, причинению ему минимального вреда. Например, в боксе, кикбоксинге, тхэквондо, ушу запрещено добивать лежащего противника, а в айкидо удары запрещены вообще. В каратэ же, наоборот, если противник упал, его необходимо добить и лучше одним ударом. Если в боксе, кикбоксинге запрещены удары в затылок, спину, пах, то в каратэ эти удары практикуются в полной мере. Ведь когда речь идет о жизни и смерти – нет места сентиментальности.

В силу приведенных выше оснований каратэ является необходимым и эффективным средством подготовки допризывной молодежи, личного состава ВС, МВД и спецслужб.

## Резюме

1. Техника каратэ – это совокупность стоек, ударов и защит, применение которых диктуется формальными упражнениями (ката), обстоятельствами кумитэ и возможностями каратэка. Типовую технику каратэ составляют стойки, передвижения в стойках, удары и защиты.

2. Под стойкой принято понимать исходное положение, которое позволяет каратэке постоянно быть в готовности осуществлять свои намерения. Все приемы в каратэ можно правильно и эффективно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу (стойку). При этом выбор стойки меняется в зависимости от обстоятельств, но в любом случае стойка должна быть естественной и позволять каратэке свободно перемещаться и при выполнении ката, и во время поединка (кумитэ). От правильного выбора стоек во многом зависит успех в поединке.

3. Различают передвижения в классических стойках при выполнении формальных упражнений (ката) и передвижения в бою (кумитэ).

При передвижениях в классических стойках обращают внимание на резкий сброс стопы перемещаемой ноги за счет мощного движения бедра, быстрое перемещение и занятие устойчивого положения. При этом особое внимание обращают на то, чтобы центр тяжести при передвижениях не изменялся, а ноги скользили по полу, причем без трения о поверхность.

Передвижения в кумитэ осуществляются приставными шагами, подшагиванием и отшагиванием, отшагиванием в стороны, скрестным шагом, двойными шагами со скрещиванием и без скрещивания ног, скачком и другими способами.

4. Удар в каратэ – это сложное по своему характеру движение, в основе которого лежит вращательное, поступательное или же вращательно-поступательное движение не только ударной частью тела, но и бедрами и туловищем. При этом движения ударной части тела, бедер и туловища органически связаны с передвижениями и перемещениями. Поэтому эффективность любого удара в каратэ определяется быстротой, точностью и последовательностью выполнения всей системы движений.

Сила удара в большей степени зависит от скорости и техники удара, чем от физической силы человека. Максимальной силы удара можно достигнуть только оптимальной скоординированностью движений всего тела (ног, туловища и рук), а также правильной работой суставов и мышц. Большое влияние на поражающее воздействие удара оказывает

психофизическое состояние: при выполнении удара по противнику надо уметь не только попасть в него, но и, что не менее важно, не терять при этом равновесия, контролировать ситуацию и мгновенно переходить к следующим техническим действиям.

По направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают четыре основных вида удара: прямой, круговой, сверху вниз и снизу вверх.

В каратэ различают атакующий удар, основанный на инициативе; контрудар, выполняемый непосредственно после защиты от удара противника; встречный удар, который построен на опережении атаки противника.

5. В каратэ применяются следующие виды защит: подставка, блок, уклон, нырок, уход.

Подставка ладоней и предплечий часто применяется для защиты от удара рукой или ногой по кругу в голову, реже для защиты от прямого удара кулаком в голову.

Для постановки блоков используют руки или ноги, а наряду с мощностью блокирующей руки (ноги) – энергию вращения бедер. В каратэ есть два основных варианта постановки блоков: «жесткий» блок, когда блоком атакуют ударную ногу (руку) противника, и «мягкий» блок, останавливающий или изменяющий направление удара противника.

Суть защиты уклоном заключается в том, что за счет незначительного смещения туловища в сторону или его вращения создается пустота перед ударной поверхностью противника.

Защита нырком применяется от ударов по кругу руками и ногами в верхний уровень (дзёдан). В основе защиты нырком лежит уклон с одновременным приседанием – настолько глубоким, что удар противника проходит мимо цели.

Защита уходом основана на движении ног. Суть защиты уходом заключается в том, чтобы стать недостижимым для ударов противника. При этом уход может осуществляться влево, вправо, назад, а также вперед-влево, вперед-вправо, назад-влево, назад-вправо под различным углом (45°, 90°) к линии атаки противника.

6. В каратэ могут быть использованы все виды бросков, применяемых в дзюдо. Однако бросок сам по себе в каратэ не является самоцелью. Ситуацией, когда противник в результате броска оказался на полу, пользуются для добивания противника ударом руки или ноги.

Удушающие и болевые приемы так же мало используются в каратэ, как и броски. Для выполнения удушающего приема необходимо, чтобы

противник находился очень близко, с тем чтобы можно было выполнить захват его одежды или соответствующим образом расположить ладони и предплечья на его шее. Затем следует удушающее действие путем воздействия на сонную артерию или дыхательное горло противника.

Среди наиболее распространенных болевых приемов в каратэ можно выделить такие, как рычаг руки наружи или внутрь, загиб руки за спину, узел руки наверху, а также точечные удары кончиками пальцев в уязвимые точки тела.

7. Ката переводится с японского дословно как «форма». Ката предполагает мнимый поединок с одним или несколькими противниками, существующими лишь в воображении того, кто выполняет ката. При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стойки, ударов, блоков и перемещений, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве, концентрация энергии в нужное время и в нужном месте, правильное дыхание и др.

Все ката основаны на незыблемых принципах: чередование жесткости и мягкости, напряжения и расслабления, быстроты и замедленности. Залогом успешного выполнения ката служат четкий ритм, чувство дистанции, чувство времени, правильное дыхание и правильное распределение энергии. Обязательным требованием при выполнении ката является возвращение в исходную точку, из которой начиналось движение. При этом все приемы в ката должны выполняться в точном соответствии с каноном школы, с необходимой концентрацией, боевым духом (дзёсин) и акцентированным криком в ключевых моментах.

Каждая школа или стиль в каратэ обладают установленным набором классических формальных комплексов, соответствующих определенной степени мастерства. Будучи практическим пособием, ката имеют сходство с ритуальными танцами. Сами же ситуации применения приемов нападения и защиты в ката смоделированы с реальных боевых ситуаций.

Чисто условно ката подразделяют на ученические (технические) и мастерские. В ученических ката основное внимание уделяют правильности выполнения технических действий. В мастерских ката много внимания уделяют точности движений, ритмичности их выполнения, концентрации энергии, правильности дыхания и чередования напряжения с расслаблением. Кроме того, существует условное деление на быстрые и медленные ката, скоростные и силовые. Существуют также дыхательные и энергетические ката, составляющие основу тренинга любой школы каратэ.

Разучивание и отработка ката обычно осуществляются следующим образом. На первом этапе рисуется общая схема ката и разучивается

выполнение отдельных ее элементов. На втором этапе разучивается ритм ката: какие связки выполняются медленно, какие быстро, где делается пауза, в каких местах делается вдох, а в каких выдох, где происходит накопление энергии, а где ее выброс. На третьем этапе происходит окончательное осмысление и закрепление комплекса, когда идет объяснение и отработка закодированных в ката приемов (бункай).

8. Кумитэ – поединок с реальным противником. Кумитэ рассматривается одновременно как метод тренировки, и как направление совершенствования. Кумитэ формирует правильное восприятие боя как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения боя, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли. В ходе кумитэ контролируются чувства и эмоции в стрессовых ситуациях. А самое главное – кумитэ помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни. Основная цель кумитэ – это укрепление боевого духа занимающихся в поединках с реальными противниками.

Как составная часть тренировочного процесса, кумитэ бывает нескольких видов, каждый из которых имеет свое назначение и свою цель, соответствующих определенным этапам обучения.

На начальном этапе отрабатывается ситтэй иппон кумитэ – строго определенная на одну атаку и одну контратаку последовательность действий. Цель – отработать силу и точность ударов и блоков.

Следующий этап – кихон иппон кумитэ, условная работа в парах на одну оговоренную атаку. Цель – изучение атакующих, оборонительных и контратакующих приемов, освоение дистанции.

Дзию иппон кумитэ – свободный бой на одно атакующее и контратакующее действие с различной дистанции. Это переходный этап к свободному поединку. Цель – развитие комбинационного мышления в атаке и контратаке, совершенствование защитных и контратакующих действий в условиях спонтанной реакции.

Завершающий этап – дзию кумитэ, свободный бой без ограничений. Цель – практическое овладение различными приемами атаки, защиты и контратаки в реальном бою.

9. Кобудо, или кобудзюцу – традиционное окинавское боевое искусство работы с холодным оружием. Наиболее характерными видами используемого оружия являются бо, дзё, тонфа, сай, кама, нунчаку, тамбо. С момента зарождения кобудо было обязательным при изучении каратэ.

Кобудо является эффективным методом противостояния одному или нескольким вооруженным/невооруженным противникам. Эффективность

противостояния заключается в умении использовать и быстро манипулировать различными видами оружия.

С духовной точки зрения кобудо, как и другие дисциплины, напрямую связанные с подготовкой человека к выживанию в экстремальных ситуациях, диктует практическую необходимость формирования зрелой личности, способной защитить себя и своих близких, быть полезной обществу.

10. Увеличение жесткости ударов и блоков, с одной стороны, и уменьшение чувствительности к ударам, с другой, достигается с помощью закаливания (набивки) поверхностей тела. Закаливание (набивка) поверхностей тела может проводиться с помощью партнера, наносящего удары руками или ногами по отдельным частям тела (предплечьям, животу, бедрам, голени), а также самостоятельно с помощью специальных упражнений, а также нанося удары по закаливаемым поверхностям тела своей рукой, бамбуковой палкой, резиновым шлангом, пластиковой бутылкой с водой, дощечкой и др. В отношении силы удара можно сказать следующее – работа на результат должна идти на грани боли (то есть еще чуть сильнее, и будет реально больно). Важна аккуратная, постепенная и систематическая закаливающая нагрузка.

11. Тамэшивари предназначено для того, чтобы научиться правильно наносить сильные удары, развить способность концентрировать энергию, воспитать уверенность в себе. Тамэшивари – это испытание не только физической, но и духовной силы. Предметы разбиваются не за счет каких-то необычайных физических возможностей, а за счет достижения определенного духовного состояния, концентрации внутренней энергии, направленной на цель. Самое важное здесь – уметь настроить себя, сосредоточить свою энергию, поверить в свои силы.

12. Сэйтэй – это система наладки здоровья. Техника сэйтэй направлена на внутреннюю коррекцию организма с целью восстановления и поддержания высокого уровня его работоспособности.

В основе сэйтэй лежит знание строения конкретного человеческого тела, функционирования органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой, нервной системы и др. На основе этих знаний создается комплекс упражнений, направленных на совершенствование и сохранение здоровья конкретного человека, на устранение, при необходимости, его физических и психических недостатков, патологий и болезней.

Особое внимание в сэйтэй отводится правильному дыханию. Дыхание – одна из главнейших функций организма, поскольку воздух – важнейший источник питания крови, а кровь питает клетки, мышцы, железы и все

остальные органы. Поэтому состояние организма, мыслительная и физическая деятельность целиком зависят от правильного дыхания. Контролировать дыхание – значит руководить всеми органами.

Важнейшее место в сэйтай занимает самовнушение, с помощью которого можно выработать необходимые качества и свойства, улучшить память, усовершенствовать мыслительную деятельность, уменьшить болезненные ощущения, избавиться от беспокойства и волнений.

Одним из важных направлений сэйтай является мануальная терапия, имеющая целью исправление, по возможности, физических недостатков, улучшение функционирования отдельных органов, восстановление поврежденных суставов, мышц, тканей. С помощью мануальной терапии можно лечить головные боли, в том числе посттравматические, боли и дискомфорт в позвоночнике и грудной клетке, ограничение подвижности позвоночника, головокружение, вызванное патологией шейного отдела позвоночника, нарушение осанки и ряд других заболеваний позвоночника (остеохондроз, сколиоз). Процедуры мануальной терапии несколько напоминают массаж, отличаясь от него ограниченной локализацией участков применения и дозированной силой воздействия.

Сэйтай также включает в себя катсу – оказание первой помощи при травмах и выведение из тяжелых посттравматических шоков. Обморочные состояния могут встречаться на тренировках и соревнованиях в результате пропущенных ударов, особенно в шокогенные области, при ушибах после падений или бросков, после резкого проведения болевых или удушающих приемов. В каждом случае применяется определенный прием катсу: ким-катсу – реанимация от шока при ударе в пах; сасон-катсу – приведение в чувство после пропущенных ударов; сен-катсу – также приведение в чувство после пропущенных ударов; катсу-цубо – приведение в чувство после тяжелого удушения или после пропущенного сильного удара в область желудка или почек; со-катсу – применяется при глубоком нокауте или после длительного удушения.

В каждом случае система катсу основана на воздействии на определенные зоны и точки тела человека. Необходимо помнить, что катсу нельзя применять при повреждении позвоночника, сотрясении мозга, повреждении внутренних органов. Время возвращения в сознание не должно превышать 5 минут.

13. Медитация (созерцание, концентрация) есть умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности.

Основные задачи медитации в каратэ – научить учеников



хладнокровию и спокойствию, довести до их сознания определенную сумму знаний, привить им необходимые морально-этические качества.

Систематизируя положительное влияние медитации на человека, можно выделить следующие основные аспекты: увеличение глубины восприятия действительности и отдельных явлений, развитие аналитических возможностей; выработку чувства глубинного спокойствия, приобретение способностей к управлению нервно-психической деятельностью; улучшение памяти; общее оздоровление организма.

Глубинный смысл медитации – помочь человеку раскрыть свои способности и поверить в свои силы.

14. Тактика каратэ – это единство техники, физической, функциональной и волевой подготовленности, проявляющееся непосредственно на экзаменах и в соревнованиях по ката, кумитэ и тамэшивари.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, финт, маневрирование, угроза, вызов, обман, опережение.

15. Успех в овладении тактико-техническим арсеналом каратэ целиком зависит от уровня развития специализированных качеств учеников: восприятий (чувство дистанции, ориентировка на татами, чувство положения тела и свободы движений, чувство удара, чувство времени), внимания, мышления, быстроты реакции и др. Эти качества развиваются во время занятий под влиянием специальных упражнений.

16. Важную роль в каратэ играет кимэ. Кимэ – это взрыв энергии, сконцентрированный в одной точке, который происходит только на последнем отрезке траектории удара или блока, в момент, когда все части тела напряжены и ударная (защитная) поверхность движется с максимальной скоростью. Кимэ очень кратковременно и является интенсивной концентрацией энергии, усиленной силой духа. Без кимэ удары и блоки просто неэффективны. Кимэ должно совпадать с акцентированным криком, который исходит из низа живота, а не из горла. Акцентированный крик поддерживает проводимое техническое действие и позволяет значительно усилить силу удара или мощь блока.

17. В общем виде существуют два основных направления ведения поединка в каратэ – силовое и комбинационное. В силовом поединке противники стремятся добиться победы, применяя прямолинейный напор, за счет подавления физического сопротивления друг друга, и добывая преимущество в натиске. Комбинационный поединок основан на

реализации намеченного плана действий в соответствии со складывающейся ситуацией и особенностями противника. Все действия в комбинационном поединке подчинены установке победить за счет «обыгрыва» противника, используя для этого маневрирование, финты и ловушки для того, чтобы своевременно провести атаку или контратаку или же «сыграть» на опережение.

Существует множество тактических приемов, которые используются против различных противников и в различных условиях. Подлинное каратэ – это сражение, в которое вложены все тело и вся душа. Оно не предполагает злобы, а содержит в себе лишь холодный расчет и умение творить.

18. Различают наступательный, контратакующий и оборонительный поединок.

Тактика наступательного поединка требует высокой активности, умения вести поединок смело и решительно. Эта тактика основывается на хорошей физической и психической подготовленности ученика, разнообразии применяемых им атакующих средств и направлена на подавление воли соперника, его физическое изматывание. Эта тактика дает возможность держать соперника в постоянном напряжении.

Тактика контратакующего поединка основана на встречных и ответных атаках. Для ведения контратакующего поединка необходимы не только быстрота реакции, но и развитое внимание, мышление, чувство времени, дистанции, положения тела. Контратакующий поединок особенно эффективен с противниками, недостаточно быстрыми, не отличающимися хорошей реакцией.

Оборонительный поединок построен на выжидательной тактике. Такая тактика ставит в определенную зависимость от действий противника. Очень часто эта тактика применяется в начале поединка против противника, манера ведения боя которого неизвестна, а также в критических ситуациях, когда пропущен сильный удар или же примененная ранее тактика дала отрицательный результат.

19. Предсоревновательная (предэкзаменационная) подготовка имеет особое значение в учебно-тренировочном процессе, от нее во многом зависит успех выступления учеников на соревнованиях, успешная сдача ими квалификационных экзаменов, их эмоционально-волевой настрой и стремление к продолжению занятий каратэ.

Основными задачами предсоревновательной (предэкзаменационной) подготовки являются: повышение специальной подготовки учеников; отработка индивидуальных и групповых ката; наработка комбинаций

кумитэ и тактико-технических действий для поединков с вероятными противниками; обеспечение требуемого психологического состояния.

20. Каратэ – это не только изучение техники и тактики кумитэ, выполнения ката и тамэшивари, а самое главное – это укрепление духа занимающихся, умение управлять своими эмоциями, добиваться поставленной цели, любить людей и окружающий Мир. Не пасовать перед трудностями и неудачами, а настойчиво идти по пути духовного и физического самосовершенствования – в этом ключевой смысл, стратегия каратэ, основу которой составляют этикет, воспитание непоколебимого духа занимающихся, дружба и товарищество.

21. Роль и значение Учителя в каратэ весьма велики. От его деятельности во многом зависит, станет ли его ученик гармонически развитой личностью или же никогда не выйдет из ранга заурядности, а что еще хуже, превратится в труса, неврастеника или же преступника. Учитель в каратэ – это и тренер, и наставник, и покровитель.

22. В настоящее время можно и нужно говорить о необходимости и целесообразности изучения каратэ учащимися образовательных учреждений России, личным составом ВС, МВД и спецслужб.

Каратэ как учебная дисциплина имеет необходимые эмпирический, теоретический и методологический базисы. Каратэ является действенным средством этического и эстетического воспитания, системой развития физической и духовной культуры личности, средством патриотического воспитания, грозным видом оружия.

## **Раздел III**

# **Методики обучения и воспитания средствами каратэ**

*Как отполированная поверхность зеркала отражает все, что стоит перед ней, а тихое ущелье удерживает внутри даже шорохи, так занимающийся каратэ-до должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить все, с чем бы он ни столкнулся.*

*Гитин Фунакоши*

*Говоря о методиках обучения и воспитания средствами каратэ, необходимо прежде всего ответить на вопрос, как учить. В свою очередь, этот вопрос разбивается на ряд подвопросов, требующих ответа: как протекает обучение, какие принципы ему присущи? для чего учить? где учить? кого учить?*

*Этим темам посвящены главы данного раздела.*

## Глава 21

# Педагогические принципы и методы обучения каратэ

*Самое главное – регулярность занятий. Иного пути овладеть тем или иным искусством боя не существует. День за днем, месяц за месяцем, год за годом – тот же зал, те же люди, те же упражнения. Бывают моменты, когда хочется все бросить. Такие моменты посещают всех без исключения. Но мы также хорошо знаем, что однообразие это кажущееся, и жизни без него мы не мыслим.*

Фунакоши Гитин

В процессе обучения каратэ необходимо руководствоваться педагогическими принципами сознательности и активности, доступности, систематичности и последовательности, прочности, связи теории с практикой, научности, рационального сочетания коллективного и индивидуального обучения.

**Принцип сознательности и активности** предполагает осмысленное овладение техникой каратэ, творческое отношение и заинтересованность в обучении, ответственность за правомерное применение изученных приемов в повседневной жизни.

Для сознательного овладения искусством каратэ необходимо научить занимающихся умению оценивать результаты собственных действий, преодолевать трудности, связанные с освоением техники и тактики каратэ, самостоятельно работать над совершенствованием изучаемых приемов, контролировать свои чувства и действия на занятиях и в повседневной жизни.

**Принцип наглядности** предусматривает использование при обучении каратэ различных приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация, показ видео- и фотоматериалов, рисунков и схем, имитация, в том числе с помощью различных приспособлений и тренажеров.

Обучение каждому приему начинается с его объяснения и показа. Показ должен быть четким и правильным, сопровождаться лаконичными

пояснениями, при этом внимание учеников акцентируется на наиболее важных элементах приема. Каждый отрабатываемый элемент техники должен быть объяснен как с точки зрения его выполнения, так и с точки зрения той смысловой нагрузки, которую он несет. Чтобы облегчить ученикам выполнение нового технического действия, необходимо показать его связь с изученными ранее приемами, подчеркивая сходства и различия. Кроме того, каждый элемент техники, вне зависимости от того, входит ли он в ката или в комбинацию кумитэ, должен отрабатываться в паре с партнером, для того чтобы ученики могли понять, зачем выполняется тот или иной элемент и какую роль он играет в ката или поединке.

**Принцип доступности** предполагает, что перед занимающимися ставятся только посильные задачи, с учетом их возраста, пола, уровня физической подготовки. Как определил чешский педагог Я. А. Коменский, следует переходить от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Обучение в каратэ начинается с изучения отдельных элементов. При этом обучение конкретному элементу или комбинации элементов условно можно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

**Первый этап** – начальное обучение, когда создается общее представление об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате получения первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия и др.) в памяти ученика устанавливаются общие связи с уже изученными элементами, обеспечивающие построение программы технических действий по его выполнению.

**Второй этап** – углубленное разучивание технического действия, когда в результате активной совместной работы Учителя и ученика отрабатывается техника выполнения элемента. В процессе этой отработки уточняется представление об элементе, устраняются ошибки и обеспечивается возможность самостоятельного выполнения технического действия.

**Третий этап** – закрепление и совершенствование техники выполнения элемента, в процессе которого степень овладения элементом доводится до автоматизма, позволяющего выполнять этот элемент в различных условиях (в ката, в кумитэ и др.), не теряя времени на размышление о порядке его выполнения.

Необходимо добиваться, чтобы с самого начала ученики выполняли тот или иной прием правильно. Если возникают общие для всей группы или большинства учеников ошибки, следует остановить занятие и указать на недостатки. При этом надо показать, как правильно выполнять тот или

иной технический элемент, несколько раз проконтролировать правильность его выполнения, после чего приступить к выполнению всего приема в целом.

Очень важно, чтобы во время занятий ученики не только сами правильно выполняли то или иное техническое действие, но и следили за правильностью его выполнения своими товарищами и, в случае необходимости, помогали им устранять замеченные недостатки. Такое активное сознательное отношение к изучаемому материалу способствует более успешному его усвоению, так как заметив ошибки, которые допускает партнер, сам ученик постарается их не допускать.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает преподавание и усвоение техники и тактики каратэ в определенном порядке, системе. Он требует логического построения как содержания, так и процесса обучения, что выражается в соблюдении ряда правил. Например, прежде чем приступить к обучению наносить удары, следует научить ученика правильно стоять, а перед тем как обучать тактике каратэ, убедиться, что ученик освоил базовую технику, включающую в себя стойки, передвижения в стойках, удары и защиты.

Требование систематичности и последовательности в обучении каратэ нацелено на сохранение преемственности содержательной и процессуальной сторон обучения, при которой каждое занятие – это логическое продолжение предыдущего, как по содержанию, так и по формам и способам выполняемых учениками упражнений и технических действий.

«Повторяя беспрестанно старое и, при каждом повторении, прибавляя немного нового, дитя прочно усваивает громадное количество фактов, которого бы ему никогда не сделать, не строя нового на прочном фундаменте старого», – писал великий русский педагог К. Д. Ушинский. Учебный материал распределяется так, что приемы техники и тактики каратэ изучаются как бы по спирали: ранее освоенные приемы повторяются через некоторое время, но уже в более сложной форме. Это дает возможность не только обучать занимающихся отдельным техническим действиям и совершенствовать изучаемые ими приемы в целом, но и исправлять допущенные на предыдущих занятиях ошибки и погрешности.

**Принцип прочности** требует, чтобы полученные знания прочно закреплялись в памяти учеников, стали частью их сознания, основой поведения. Психологические исследования показывают, что запоминание и воспроизведение зависят не только от изучаемого материала, но и от

отношения к нему. Поэтому для качественного усвоения техники и тактики каратэ необходимо, прежде всего, сформировать интерес учеников к занятиям, к боевым искусствам вообще. Кроме того, прочное усвоение происходит в том случае, если изучаемый материал структурирован, если правильно подобраны количество и периодичность выполняемых упражнений, учтены индивидуальные особенности учеников, обеспечен систематический контроль над результатами обучения.

Прочность усвоения зависит также и от познавательной активности учеников, и их эмоционального состояния во время занятий. Улучшению эмоционального состояния учеников во время занятий каратэ способствуют использование разнообразных, постоянно меняющихся общеразвивающих и специальных упражнений, постановка во время занятий различных соревновательных задач (кто быстрее, сильнее, выше), применение игровых и спортивно-игровых упражнений, оптимальных нагрузок и их варьирование, правильный подбор партнеров для упражнений в парах, хорошее состояние дождя, спортивного инвентаря и т. д.

Огромное влияние на эмоциональное состояние учеников оказывает Учитель. От его умения убеждать, находить нужные слова, чтобы возбудить или, наоборот, успокоить учеников, во многом зависит прочность усвоения получаемых ими знаний, их успех в овладении искусством каратэ. Систематическое проявление положительных эмоций, частое пребывание в хорошем настроении способствуют качественному усвоению тактико-технических действий, формируют оптимистическое отношение к занятиям. Напротив, постоянные отрицательные состояния во время занятий негативно сказываются на уровне подготовки учеников, освоении и закреплении в их памяти изучаемых технических действий, формируют нерешительность, неуверенность в своих силах и приводят к разочарованию в каратэ. Поэтому для прочного усвоения получаемых в процессе занятий знаний очень важно, чтобы среди учеников все время поддерживалось оптимистическое настроение, царил дух бодрости и уверенности в своих силах.

**Принцип научности** заключается в том, что в процессе занятий Учитель и инструкторы анализируют достигнутые результаты в становлении как собственного мастерства, так и мастерства своих учеников, делают обоснованные выводы, ищут наиболее эффективные из существующих и апробируют новые упражнения в интересах повышения качества обучения технике и тактике каратэ, разрабатывают и используют на практике методики индивидуального подхода к обучению в зависимости



от возрастных, половых, интеллектуальных и других особенностей учеников.

Однако чтобы идти вперед, недостаточно просто наблюдать и анализировать результаты выполнения тех или иных упражнений и технических действий и после этого применять их на практике. Нужно еще уметь прогнозировать и предвидеть. Именно в этом и заключается **принцип связи теории с практикой**.

Базу научного предвидения создает наука, познающая законы развития явлений. В этом плане каратэ, как и все на Земле, подчиняется законам физики и механики. Об этом говорил в свое время еще Фунакоши Гитин, патриарх современного каратэ.

Современными научными исследованиями были полностью подтверждены результаты труда старых мастеров каратэ, которые создали технику огромной разрушительной силы эмпирическим способом. Однако если в прошлом успехи и погрешности в технике каратэ можно было наглядно зафиксировать в случае гибели одного из бойцов, представлявшего ту или иную школу, то в современных условиях подобного рода эксперименты позволить нельзя. Поэтому роль предвидения в практическом освоении искусства каратэ исключительно велика. Для того чтобы обучать каратэ, необходимо знать и историю его развития, и существующие теоретические и практические методики передачи знаний, и психотехнику, и биомеханику, без которых невозможно достичь педагогического успеха в обучении.

**Принцип рационального сочетания коллективного и индивидуального обучения** предполагает включение в обучающий процесс Учителем и инструкторами разнообразных видов тренировок (общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировка техники, тактико-техническая тренировка) в составе группы или с отдельными учениками, а также применение различных способов взаимодействия учеников на занятиях: индивидуальную работу, работу в постоянных и сменных парах, в малых и больших группах. Этот принцип предусматривает также стимулирование учеников к самостоятельной работе над совершенствованием своего тактико-технического мастерства, используя при этом взаимопомощь и взаимообучение, творческое претворение учениками полученных технических и тактических навыков на практике в свободных поединках, выработку их собственного «почерка».

Перечисленные выше принципы образуют целостное единство, систему тесно спаянных между собой элементов: реализация одного

принципа связана с реализацией других. Активность и систематичность связана с прочностью, доступность с научностью и т. д. В целом эти принципы дают Учителю и инструкторам совокупность указаний по организации занятий каратэ – от целеполагания до анализа результатов.

Основными **методами** воспитания учеников в процессе занятий каратэ являются **общие методы**, широко применяемые в педагогике, такие как:

- разъяснение и убеждение;
- поощрение и наказание;
- требовательность и чуткое внимание;
- индивидуальный подход и положительный пример.

Однако наряду с общими методами обучения в каратэ могут применяться и **специфические методы** для развития отдельных качеств и способностей, необходимых для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ.

В соответствии с исследованиями, проведенными Ш. К. Шаховым, в процессе занятий в целях развития различных специальных качеств занимающихся могут быть использованы следующие специфические методы [Шахов Ш. К., 1998].

**Для развития двигательных способностей, реактивности и быстроты:**

- повторный;
- с ускорениями;
- переменный;
- уравнительный;
- комбинированный (эстафеты, игры и т. д.).

**Для развития силы:**

- повторный;
- «до отказа»;
- максимальных усилий;
- больших усилий;
- изометрический;
- динамический;
- кратковременных усилий;
- вариативных воздействий;
- синтетических воздействий.

**Для развития скоростно-силовых способностей:**

- повторный;
- с ускорениями;
- переменный;
- уравнительный;
- комбинированный.

**Для развития координационных способностей:**

- переменный;
- вариативных воздействий;
- сопряженный;
- круговой;
- комбинированный.

**Для развития выносливости:**

- повторный;
- переменный;
- равномерный;
- интервальный;
- круговой.

В целом перечисленные выше методы не исчерпывают всего их многообразия. Каждый Учитель и инструктор имеет свой набор наиболее подходящих, с его точки зрения, методов обучения, в том числе и собственной разработки. Тем не менее выбор методов обучения не может быть произвольным. Их набор должен быть подчинен основной идее каратэ – воспитанию физически крепкой, умственно и духовно богатой личности. На основе этих методов строится весь тренировочный процесс в каратэ.

## Глава 22

### Принципы построения тренировочного процесса

*Все подлежащее изучению должно сначала преподаваться в простейших основных началах, чтобы учащиеся получали о них общее понятие в целом, а затем уже должно происходить усложнение этих приемов, с исправлением допущенных ошибок и неправильностей.*

Я.А. Коменский, чешский педагог

**Тренировочный процесс** – это процесс совершенствования занимающихся в физическом, тактико-техническом, морально-волевом и теоретическом плане.

Тренировочный процесс должен обеспечивать высокий уровень здоровья занимающихся, овладение ими техникой и тактикой каратэ, воспитание моральных и волевых черт характера, развитие умственных и физических (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) качеств.

Тренировочный процесс строится на определенных принципах, к которым относятся: принцип осознанной мотивации, принцип оптимальной нагрузки организма, принцип всестороннего развития занимающихся, принцип разнообразия, принцип индивидуализации, принцип постоянного контроля, принцип цикличности и др.

**Принцип осознанной мотивации.** Об эффективности тренировочного процесса можно говорить лишь тогда, когда ученик занимается каратэ сознательно для самосовершенствования и повышения уровня своего мастерства, а не «за компанию», и не потому, что делать нечего, и уж, конечно, не затем, чтобы получить преимущество над другими людьми и использовать его в корыстных целях.

Разумеется, многие начинают заниматься каратэ неосознанно, в детском возрасте, когда еще не определилась направленность взглядов, не сформировалось отношение к окружающему миру и самому себе, а поведение определяется эмоциональными побуждениями, к одним из которых относятся и мотивы занятий каратэ. Многих приводят в секцию каратэ родители, зачастую имеющие столь же смутное представление о боевых искусствах, как и их дети. Тем не менее по прошествии

определенного времени (год, два) к ученикам должно прийти понимание (и здесь важнейшую роль играет Учитель!) того, чем они занимаются, развиваться стремление к совершенствованию своего мастерства, потребность в занятиях каратэ. Иначе рано или поздно наступит застой, а затем и регресс.

**Принцип оптимальной нагрузки организма.** Хорошие результаты в овладении искусством каратэ показываются тогда, когда нагрузка на тренировочных занятиях нарастает постепенно и бывает доступна для организма, то есть не слишком мала и не слишком велика. Каждое очередное увеличение нагрузки может происходить лишь тогда, когда организм учеников уже приспособился к нагрузке предшествующей. Слишком малая нагрузка не способствует выработке необходимых качеств (сила, выносливость, быстрота и др.), а слишком сильное напряжение может вызвать нарушение приспособительных механизмов организма, снизить эффект занятия и даже нанести вред здоровью.

Тренировочное занятие включает в себя работу и отдых. После работы во время отдыха в организме происходят процессы устранения утомления и одновременной подготовки к выполнению следующей работы (восстановление). Однако длительный отдых расхолаживает, не способствует выработке многих необходимых качеств. Поэтому во время тренировочных занятий нужно следить за тем, чтобы организм учеников был оптимально нагружен.

**Принцип всестороннего развития учеников.** Лучших результатов ученики достигают тогда, когда на тренировках они работают над развитием различных своих качеств: физических, морально-волевых, эстетических, а не только над техническими и тактико-техническими действиями. В каратэ больше всего ценится думающий спортсмен, использующий комбинационный стиль ведения поединка, а не «силовик», лезущий напролом и старающийся только лишь за счет мощных ударов и жестких блоков решить исход встречи. «Отбирая кандидатов в инструкторы каратэ в других странах, я отдавал предпочтение вежливости и уважению, нежели мастерству и силе», – свидетельствовал гранд-мастер каратэ Масутацу Ояма в своей книге «Философия каратэ».

**Принцип разнообразия.** В каратэ, как и во многих других видах спорта, существует тенденция к однообразной монотонной отработке того или иного движения, приема. В этом плане следует, по мере возможности, включать в отработку техники элементы соревновательности, разнообразить способы изучения технических действий в ката (по элементам, индивидуально, с партнером, в составе группы, с завязанными

глазами) и тактико-техническую подготовку в кумитэ (менять партнеров, вести поединок в атакующем или контратакующем стиле, только руками или только ногами, с уходами или с блоками). Можно проводить тренировочные занятия под музыку, чередовать их с занятиями по общей физической или специальной физической подготовке, проводить занятия с контролем выполнения нормативов, чаще включать в тренировки спортивные игры, проводить занятия на свежем воздухе, используя, например, для отработки специальных качеств кросс или лыжные гонки.

**Принцип индивидуализации.** При проведении тренировочных занятий необходимо строго учитывать пол и возраст занимающихся, их антропологические данные, физическое и умственное развитие, уровень мастерства.

Новички, пришедшие заниматься каратэ в 5–7-летнем возрасте, конечно же, устают на занятиях, и, бывает, не столько физически, сколько эмоционально. В этом возрасте человек не может еще в течение 1,5–2 часов быть внимательным ко всему, что происходит в зале. Поэтому тренировочные занятия с этими учениками должны быть похожи на игру, изобилуют всевозможными эстафетами и забавными упражнениями. При объяснении элементов техники следует чаще употреблять сравнительные образы, типа «стойка тигра», «поза наездника», «рука – меч», «удар – молот» и т. п. И естественно, физические нагрузки должны строго дозироваться. В этом возрасте предпочтение следует отдавать упражнениям на гибкость, растяжку, на выработку реакции и быстроты.

К ученикам более старшего возраста следует подходить строже и не давать им послаблений при выполнении силовых упражнений, выработке выносливости. После того как они освоили базовую технику, с ними следует начинать отрабатывать индивидуальную манеру ведения поединка. Так, с учениками высокого роста следует больше внимания уделять работе на дистанции: держать противника на расстоянии и использовать для атаки длинные удары руками и ногами; у низкорослых учеников следует отрабатывать быстрый срыв дистанции с короткими резкими ударами; с учениками, обладающими хорошей реакцией, целесообразно отрабатывать уходы с линии атаки с последующей контратакой и удары навстречу.

Особый подход нужен и к девушкам. Здесь вредит излишняя строгость. Упражнения на силу и выносливость должны подбираться, исходя из особенностей женского организма. При отработке элементов кумитэ избегать ударов в полную силу и, по возможности, больше использовать защитную экипировку.

С учениками, которые плохо запоминают последовательность технических действий в ката, часто допускают одни и те же ошибки при отработке стоек, выполнении ударов и блоков, следует больше времени уделять отдельным элементам движений, отрабатывая их сотни и тысячи раз за тренировку, требовать от них ведения конспекта по технике, регулярно проверяя его.

**Принцип постоянного контроля.** В ходе тренировочных занятий все ученики должны находиться под постоянным наблюдением Учителя или инструкторов, обеспечивающих контроль над правильностью выполнения упражнений, разучиваемых технических действий, а там где нужно, осуществляющих страховку и вмешательство для предотвращения травм и пресечения неуважительных действий. Перед началом каждого занятия всех учеников необходимо проинформировать о его цели и задачах и указать каждому из них, на что следует обратить особое внимание. В ходе занятия Учитель должен постоянно отмечать успехи учеников в выполнении задания и сообщать о допущенных ошибках, их причинах и способах устранения. Работа над устранением общих погрешностей в технике осуществляется в составе группы. Однако поскольку большинство ошибок связано с индивидуальными особенностями учеников, Учитель и инструкторы большую часть своего времени должны отводить на индивидуальную работу с учениками, включая сюда и работу после окончания занятия, и домашние задания по отшлифовке техники. При этом в обязательном порядке следует проверить, как было выполнено домашнее задание до, во время или после следующего по порядку тренировочного занятия.

Каждое занятие должно содержать продуманную программу действий, в которой следует учитывать как общий уровень тактико-технической подготовки группы, так и индивидуальные особенности каждого из учеников, приспособивая к ним тренировочные нагрузки. Анализ проделанной работы и полученных на занятиях результатов является одним из источников эффективности их проведения. При этом не следует забывать о периодическом включении в тренировочные занятия контрольных нормативов, на основании которых можно судить об эффективности применяемых форм и методов для становления мастерства каждого из учеников.

**Принцип цикличности.** После каждого занятия должен следовать обязательный отдых, включающий массаж, посещение бани, культурно-досуговые мероприятия и др. За время отдыха организм учеников должен полностью восстановиться и подготовиться к следующему занятию,

увеличив при этом свои возможности (так называемый процесс суперкомпенсации). Чем интенсивнее было занятие, тем продолжительней должен быть отдых. Поэтому следует соблюдать строгую периодичность тренировочных занятий, с тем чтобы организм учеников был оптимально подготовлен к новым нагрузкам.

Перечисленные выше принципы не исчерпывают всей проблематики тренировочных занятий, а служат лишь руководством к действию. Их соблюдение позволит Учителям и инструкторам по каратэ эффективнее строить тренировочный процесс, в ходе которого будет совершенствоваться мастерство занимающихся.

В целом же эффективность тренировочных занятий во многом зависит от того, насколько ученик осознает влияние отдельных упражнений и их интенсивности на свой организм и насколько осознанно он подходит к их выполнению.

Как уже отмечалось, результаты тренировочных занятий проверяются с помощью многочисленных контрольных упражнений, однако лучшим показателем эффективности тренировочных занятий в каратэ являются результаты сдачи квалификационных экзаменов. По своей значимости результат сдачи квалификационных экзаменов превосходит результат, достигнутый на соревнованиях по каратэ.

Для развития необходимых специализированных качеств учеников, овладения ими тактико-техническим мастерством в каратэ используются различные виды тренировочных занятий, о которых пойдет речь ниже.



## Глава 23

### Виды тренировочных занятий

*Тренировка, проводимая по одному методу и в равной нагрузке, является не более чем гимнастикой.*

#### *Масутацу Ояма*

Различают следующие виды тренировочных занятий: общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), тренировка техники, тактико-техническая тренировка.

Вне зависимости от вида каждое тренировочное занятие начинается с разминки. Необходимость разминки обуславливается прежде всего тем, что человеческие органы и системы обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на должном уровне. При этом для каждого органа и системы человека требуется специфическая, как по интенсивности, так и по продолжительности, разминка.

Цель разминки заключается в том, чтобы, во-первых, «разогреть» мышцы (большинство травм на занятиях по каратэ происходит из-за того, что мышцы были недостаточно разогреты перед отработкой технических действий), а во-вторых, настроить организм на предстоящую работу.

Поэтому в разминке обычно используется целый комплекс упражнений, направленных на всестороннюю подготовку организма (сердечно-сосудистой, двигательной, мышечной системы) к предстоящей деятельности, в результате чего отрабатываемые на тренировочном занятии приемы и действия выполняются с большей быстротой, ловкостью и силой и с меньшим временем двигательной реакции.

Разминка включает ходьбу, бег, разнообразные упражнения на месте и в движении, которые предназначены для разогревания мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Начинают разминку, как правило, с головы, затем переходят к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, прорабатывая все группы мышц и постепенно повышая интенсивность выполнения упражнений.

При проведении разминки целесообразно подбирать разнообразные комплексы упражнений, для того чтобы ученики могли почувствовать на себе влияние тех или иных упражнений на различные группы мышц и затем могли бы самостоятельно использовать наиболее эффективные

упражнения для подготовки организма к предстоящей работе на занятиях.

### **23.1. Общефизическая подготовка**

В основе проведения общефизической подготовки лежат упражнения для развития мышц шеи, плечевого пояса, предплечий и кистей, туловища, тазового пояса и ног.

Эти упражнения служат для формирования силы, выносливости и быстроты. Упражнения выполняются как на снарядах и с инвентарем (подтягивания на перекладине, отжимание на брусьях, лазание по канату, упражнения со штангой, эспандером, гантелями и гириями, на гимнастических скамейках и лестницах, с набивными, футбольными, баскетбольными, волейбольными и теннисными мячами, кувалдой, булавами и скакалкой), так и без них (отжимание в упоре на полу, приседания, наклоны, прыжки).

При проведении занятия по общефизической подготовке часто применяется круговой поточный метод. Число групп, на которые делятся ученики, семь – восемь (например, подтягивание на перекладине, прыжки через скамейку, поднятие прямых ног в висе на шведской стенке, отжимание на брусьях, прыжки со скакалкой, упражнения с гантелями, приседания). Продолжительность выполнения каждого упражнения – 30 секунд, после чего следует одноминутный перерыв и смена снаряда. Перед группой ставится задача выполнить упражнение с максимальной интенсивностью. В зависимости от уровня подготовки учеников упражнения или условия их выполнения меняются.

Общефизическую подготовку можно проводить, опираясь на другие виды спорта, такие как футбол, баскетбол, регби, гандбол, волейбол, отдельные виды легкой атлетики (бег, метания, прыжки), лыжи, плавание и др.

Чтобы усилить воздействие общефизической подготовки на развитие качеств, необходимых занимающимся каратэ, в нее включаются упражнения, близкие по структуре к специальным, такие как броски камней, набивных мячей, упражнения с эспандером.

Правильно проводимая общефизическая подготовка позволяет всесторонне развивать необходимые для занимающихся каратэ качества – силу, выносливость, быстроту, ловкость. Этому в полной мере способствуют общеразвивающие упражнения на свежем воздухе, летом – плавание, кроссы по пересеченной местности, зимой – коньки, лыжи.

## 23.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств учеников, необходимых им при занятии каратэ: реакции, гибкости, ловкости.

Типичной тренировкой для развития гибкости является такая, когда все упражнения выполняются по многу раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определенные функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

При отработке реакции часто применяют упражнения, во время которых ученик становится у стены с задачей увернуться от брошенного в него предмета (теннисного или футбольного мяча, резиновой подушки). Очень полезны всевозможные игры («вышибалы», «пятнашки»), а также упражнения на внимание (по команде повернуться кругом и дотронуться до партнера, изменить направление движения и т. п.).

Для развития ловкости применяют разнообразные акробатические упражнения – от кувырков до сальто, а также всевозможные полосы препятствий, жонглирование и балансирование.

К специфическим качествам учеников, занимающихся каратэ, относятся быстрота и «взрывная» сила.

Исходя из особенностей каратэ прежде всего следует применять упражнения, способствующие резкому движению рук и ног и быстрому переключению их одиночных и слитных движений. Для этого необходимо все упражнения выполнять с максимальной скоростью, с каждым разом стремясь ее повысить.

Развитию специальной быстроты способствуют рывковые движения руками, ускоренные вращения, сгибания и наклоны туловища, быстрые амплитудные махи руками и ногами, кратковременные выполнения упражнений с максимальной скоростью, чередование напряженных движений руками и ногами с расслабленными, резкое изменение направления движения при ходьбе и беге, комплексные упражнения – игра в баскетбол, гандбол, футзал и др.

Для развития «взрывной» силы упражнения подбираются так, чтобы сохранялся характер нервно-мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и многократно

изменять усилия, осуществлять так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным их расслаблением. С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, кувалдой, штангой. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление.

Важную роль в развитии быстроты и «взрывной» силы играют ускорения во время выполнения упражнений, а также соревновательный принцип.

### **23.3. Тренировка техники**

Типичные тренировки на технику по своей организационной форме подобны урокам физической культуры, включающие в себя подготовительную, основную и заключительную части. Упражнения в подготовительной части ведутся в свободном темпе, при этом особое внимание обращается на точность выполнения и чувство ритма. Основная часть проходит в направлении выработки правильных движений и точности выполнения элементов техники. В заключительной части используются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Во время отработки техники много внимания уделяется объяснению и показу правильного выполнения отдельных элементов, их смысловой нагрузке и условиям применения. После этого каждый элемент техники отрабатывается по многу раз по разделениям на форму и с максимальным напряжением, с одновременным контролем правильности выполнения и устранением замеченных ошибок, как в составе группы, так и индивидуально. После того как были отработаны отдельные элементы, их собирают в более сложное техническое действие, включающее в себя выполнение последовательности элементов, и отрабатывают комбинацию в целом, обращая внимание, где необходимо, на концентрацию энергии и расслабление, смену ритма, дыхание.

При отработке техники стоек и передвижений в стойках особое внимание обращается на распределение веса и тела и положение центра тяжести.

При отработке техники ударов и блоков особое внимание обращается на правильную траекторию и концентрацию энергии (кимэ). Вначале практикуют медленное, по разделениям выполнение удара или блока,

после чего следует его отработка с максимальным напряжением, а затем выполнение в целом, легко и свободно. Только после того, как ученики отработали правильную форму нанесения удара или постановки блока, начинают работу над концентрацией энергии в момент их выполнения. Работа над техникой нанесения ударов и постановки блоков осуществляется как индивидуально, так и в составе группы или в парах. Замеченные ошибки Учитель и инструкторы исправляют отдельно, в каждой паре или же объясняют их всей группе, чтобы обратить внимание на допущенные большинством учеников ошибки.

Особо важна роль Учителя и инструкторов, когда ученики начинают отрабатывать технику в кумитэ.

Прежде чем допустить учеников к кумитэ, следует добиться того, чтобы они умели свободно, быстро и точно передвигаться в пространстве, владели чувством дистанции, чувством «момента», могли чередовать расслабление (при перемещении) с напряжением (при нанесении удара или постановке блока).

При отработке комбинаций кумитэ Учитель вначале объясняет и показывает каждую комбинацию, после чего ученики отрабатывают ее в составе группы или индивидуально на месте и в движении, а затем в парах. При этом практикуется изменение ритма отработки комбинаций: от медленного и расслабленного в начале, до быстрого и резкого в конце, когда появился навык их выполнения.

При этом для закрепления того или иного технического приема при работе в парах необходимо применять:

- ослабленное (по заданию) сопротивление партнера;
- упражнения с более слабым партнером;
- упражнения с равным по силе партнером;
- упражнения с более сильным партнером;
- упражнения со сменой партнеров.

Этой последовательности и постепенности следует придерживаться как для совершенствования отдельных действий, так и для совершенствования быстроты перехода от одних действий к другим.

#### **23.4. Тактико-техническая тренировка**

Взаимосвязь между тактикой и количеством освоенных элементов техники прямо пропорциональна. Чем богаче арсенал техники ученика, тем

шире его тактические возможности. Помимо этого на тактику оказывают и такие данные, как ловкость, быстрота, реакция, строение тела (рост, длина рук и ног) и др.

Тактико-технические тренировки условно можно разделить на несколько видов в зависимости от решаемых задач.

На тренировке по основам тактико-технической подготовки занятия идут в составе группы. Во время этих занятий изучаются общие вопросы тактико-технических действий (финты, маневр и маневрирование, обманные действия, вызов, угроза, опережение, разведка боем, перехват инициативы), нанесение ударов на дальней, средней и ближней дистанциях, постановка блоков и уход с линии атаки. Ученики отрабатывают эти действия на месте и в движении путем имитации или боя с тенью.

На тренировке по базовой тактико-технической подготовке занятия проходят в составе группы в парах. На этих занятиях отрабатываются контроль дистанции, маневр и маневрирование, комбинации с применением разнообразных тактико-технических действий (финт, обман, опережение), переход от защиты к контратаке и от атаки к защите по заданию с постепенным увеличением скорости проводимых комбинаций. Учитель и инструкторы контролируют и анализируют выполнение тактико-технических действий и правильность решения тактических задач применительно к возникшим ситуациям.

На тактико-технической тренировке занятия проходят в парах в форме 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). При этом Учитель или инструктор дает соответствующую тактическую установку ученикам, контролирует ее выполнение, а также анализирует ошибки, возникшие вследствие невыполнения заданий. В нужный момент Учитель или инструктор прерывает поединок и анализирует выполнение задач применительно к возникающим ситуациям. Он объясняет ученикам, что надлежит делать в той или иной ситуации, дает советы по более эффективному применению того или иного тактико-технического действия в создавшейся ситуации. В такой подготовке участвуют все ученики группы.

На занятии по отработке индивидуального тактико-технического почерка ученика Учитель дает соответствующую тактическую установку

каждому занимающемуся, исходя из его индивидуальных психофизических качеств и антропологических данных. Во время поединка Учитель или инструктор контролирует выполнение установки и в нужные моменты прерывает поединок, с тем чтобы проанализировать причины возникших ошибок и дать рекомендации по более выгодному способу ведения поединка тому или иному ученику. Целесообразно также узнать мнение и самого ученика по поводу манеры ведения поединка. Это вынуждает ученика быть более внимательным, самостоятельно анализировать и искать лучшие способы тактических решений. Такая подготовка ведется с каждым учеником индивидуально, другой ученик в этом случае играет роль спарринг-партнера. Все остальные ученики в это время либо наблюдают за поединком, анализируя и отыскивая способы тактических решений применительно к своим данным, либо работают самостоятельно над полученными от инструктора заданиями.

### **23.5. Использование технических средств и тренажеров на тренировочных занятиях**

**Технические средства** – это системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе занятий с целью повышения их эффективности.

**Тренажер** (от англ. train – воспитывать, обучать, тренировать) – устройство для обучения и совершенствования техники, развития двигательных качеств, совершенствования аналитических функций организма.

Технические средства и тренажеры могут быть индивидуального и коллективного пользования, а их воздействие на организм – локальным, региональным или общим.

Технические средства и тренажеры различаются по своему конструкторскому решению. Их технические особенности определяются необходимостью преимущественного развития того или иного двигательного качества или одновременно нескольких.

По принципу действия технические средства подразделяются на светотехнические, звукотехнические, электромеханические, цифровые моделирующие, электронные моделирующие, кибернетические и др.

По форме обучения и контроля их можно разделить на средства

индивидуального, группового и поточного использования.

По логике работы технические средства могут быть с линейной или разветвленной программой, то есть они могут воздействовать как на отдельные органы и системы, так и быть комбинированными. А в зависимости от характера сигналов обратной связи технические средства могут быть с альтернативным выбором двигательного действия и со свободным конструированием программы ответа.

Тренажеры классифицируются: по назначению (для развития определенных двигательных способностей, качеств и навыков); по направленности (для освоения геометрии движений, биокинематической или биодинамической структуры); по характеру информационного обмена (с обратной связью, без обратной связи, с использованием звуковых и других каналов связи).

Тренажеры дают возможность занимающимся отрабатывать силу и точность удара, овладевать мельчайшими деталями в технике, развивать отдельные мышечные группы и совершенствовать физические качества.

Применение тренажеров с обратной связью позволяет ученику получать информацию о качестве выполнения упражнений. Если он выполнил упражнение плохо, то может узнать, в чем его ошибки. В зависимости от быстроты получения этой информации тренажеры с обратной связью подразделяются на тренажеры без срочной информации и со срочной информацией о количественных и качественных характеристиках упражнения. Примером простейшего тренажера с обратной связью и срочной информацией может служить зеркало. А к числу тренажеров с обратной связью, но без срочной информации можно отнести, например, видео, при помощи которого ученик может посмотреть на себя со стороны уже после выполнения упражнения.

В условиях работы на тренажерах резко активизируется процесс самоконтроля, то есть сознательной оценки конечного и промежуточного результатов собственной деятельности с последующим ее регулированием для достижения наилучшего эффекта.

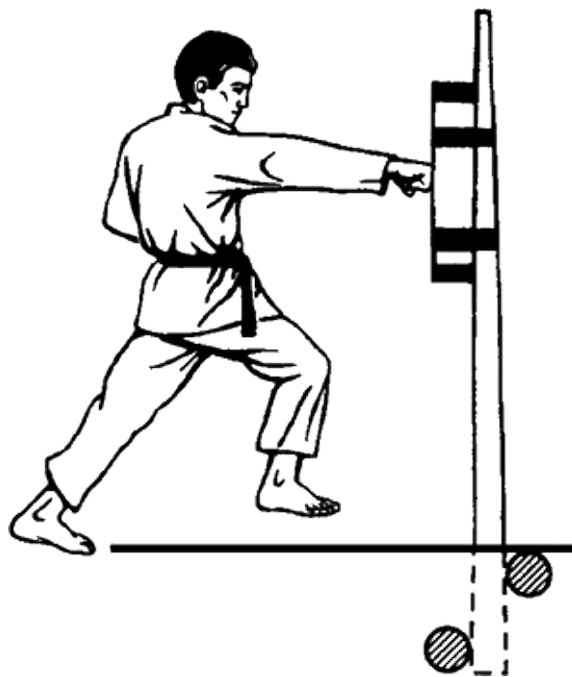
Наряду с техническими средствами и тренажерами в тренировочном процессе применяются инструментальные методы исследований и управления, в частности автоматизированные системы регистрации и обработки информации.

Все это является одной из важнейших предпосылок обеспечения оптимального управления процессом обучения в каратэ.

Ниже дано описание технических средств и тренажеров, наиболее часто используемых на занятиях каратэ.



**Макивара** (рис. 51) представляет собой деревянный брус (доску) высотой приблизительно 1,8–2 метра, прочно закрепленный в полу или зафиксированный около стены (после установки высота его над поверхностью пола составляет немногим более 1,5 метра).



**Рис. 51.** Макивара

В верхней трети макивары устанавливается щит (циновка, соломенное покрытие, кусок резины и др.). В направлении от основания до вершины толщина макивары уменьшается таким образом, чтобы придать ей небольшую гибкость. Конец доски имеет толщину 1–2 сантиметра.

Макивара способствует не только «набивке» частей тела, используемых при ударах и блоках, но и умению концентрировать энергию в ударной поверхности тела в момент соприкосновения с целью, а также правильному выбору дистанции для удара.

Удары по макиваре можно наносить из стационарной стойки, после срыва дистанции, после выполнения блока. Удары по макиваре следует наносить таким образом, чтобы вершина доски отклонялась на 3–4 сантиметра и удары как бы проходили сквозь макивару.

Количество ударов, наносимых по макиваре, зависит от степени подготовленности ученика. Начинать нужно с 20–30 ударов, добавляя на каждом занятии по 5–10 ударов и постепенно доходя до 200–300 ударов. При этом около 30 % наносимых ударов должны выполняться сравнительно медленно в целях отработки техники их выполнения.

На занятиях с помощью макивары отрабатывается и такое упражнение, когда ученику дается задание в течение минуты нанести максимальное количество качественных ударов руками или ногами.

Для отработки точности ударов используются ручные макивары. Инструктор, держа в руках такую макивару, передвигается, меняя дистанцию, наступая и отступая. Задача ученика состоит в том, чтобы с учетом дистанции точно попасть в макивару ударной поверхностью руки или ноги.

**Мешки** производятся самых разнообразных размеров, а вес их варьируется от 15 до 70 килограммов. В качестве их наполнителя могут использоваться различные вещества, такие как песок, опилки, пеноматериалы. Мешок (рис. 52) должен быть подвешен таким образом, чтобы его основание находилось вблизи уровня нижней части живота занимающегося и на расстоянии 80–100 сантиметров от стены.



**Рис. 52.** Мешок

Упражняясь в ударах по мешку, ученики совершенствуют силу, быстроту и точность ударов, своевременность фиксации ударной поверхности при ударе и концентрации энергии в точке удара. При этом упражнения на подвижных мешках позволяют наносить удары в движении, что очень важно для отработки серии ударов при атаке.

С помощью мешка ученики могут разучивать и совершенствовать одиночные удары и серии ударов руками и ногами, направляя их и в верхний, и в средний уровень. При этом, передвигаясь около мешка, ученики отрабатывают различные исходные положения для атаки. Для отработки останавливающих ударов мешок раскачивают, а когда он приближается к тренирующемуся, тот останавливает его ударом руки или ноги.

Таким образом, упражняясь с мешком, ученики имеют большие возможности для отработки атакующих и встречных ударных действий. В то же время эффективность этих упражнений значительно повысится, если ученики будут руководствоваться следующими положениями.

1. Все удары должны наноситься из боевой стойки и с различной дистанции.

2. Одиночные удары должны быть резкими и отрывистыми с акцентированным криком.

3. Серии ударов следует наносить быстро, не «смазывая» ни один из ударов.

4. Нанося удар, необходимо зафиксировать ударную поверхность на цели, концентрируя на ней всю энергию удара, после чего мгновенно вернуть ударную поверхность в исходное положение.

5. Все удары должны выполняться на выдохе.

6. Скорость удара на последней трети пути должна быть максимальной.

7. Не рекомендуется при нанесении ударов отталкивать мешок от себя.

Для отработки точности удара при отходе используют подвижный мешок. Держа мешок в руках, инструктор двигается вперед на ученика, задача которого состоит в том, чтобы передвигаясь, нанести сильный и точный удар из любого положения.

**Пружинные груши** (рис. 53) производятся главным образом двух видов – с односторонними (рис. 53а) и двусторонними (рис. 53б) креплениями. Пружинные груши применяются для развития ритма, реакции и ловкости при отработке ударов.



**Рис. 53.** Пружинные груши: *а* – с односторонним креплением; *б* – с двусторонним креплением

**Водоналивной манекен** (рис. 54) предназначен для отработки ударов руками и ногами по голове и корпусу.



**Рис. 54.** Водоналивной манекен

Манекен состоит из двух основных частей – база и верхняя часть, выполненная в виде человека. База располагается в нижней части и представляет собой емкость, которая наполнена водой. К базе жестко

крепится верхняя часть, изготовленная из высокопрочного травмобезопасного пластизола с полиуретановым наполнением. Поскольку масса базы в разы превосходит массу верхней части, центр тяжести тренажера резко смещен вниз. Это придает устойчивость манекену: он может выдерживать наклоны более 45°, возвращаясь в исходную позицию. Высота манекена регулируется в нескольких положениях в диапазоне от 1,5 до 2 метров.

Огромную пользу для отработки сильных и точных ударов приносит то, что такой манекен, имея достаточную прочность, повторяет малейшие контуры человеческого тела: нос, уши, глаза и т. д. В результате работы на подобном манекене ученики учатся точно бить в конкретные точки человеческого тела.

В настоящее время разработан компьютеризированный манекен, который с помощью встроенных программ позволяет управлять сопротивлением и сообщать о месте нанесения ударов.

Значительный эффект в осмыслении, освоении и совершенствовании атаки, защиты и контратаки дает работа на **лапах** (рис. 55).



**Рис. 55.** Лапы

Систематические занятия на лапах повышают интерес занимающихся и способствуют быстрейшему становлению мастерства.

С помощью упражнений на лапах можно отрабатывать такие умения занимающихся, как:

- 1) четкость выполнения ударного движения;
- 2) точность и силу удара;
- 3) своевременность включения и выключения групп мышц, принимающих участие в ударном движении;
- 4) правильность выбора дистанции для атаки;
- 5) страховку во время нанесения удара и быстроту выхода после атаки;
- 6) четкость выполнения атакующих, встречных, защитных и

контратакующих действий.

При выполнении упражнений на лапах необходимо следить за тем, чтобы ученики наносили удары максимально быстро и сильно в различных ситуациях (при атаке, после защиты, навстречу и т. д.), с различной дистанции, чередуя напряжение мышц во время удара с их расслаблением. В случае если ученик допускает в своих действиях ошибки, ему следует предложить выполнить упражнение сначала в замедленном темпе и лишь после того, как он стал действовать правильно, предложить постепенно увеличивать скорость и силу ударов. Атаку и контратаку с самого начала следует совершенствовать в широком тактическом диапазоне, то есть с различной дистанции, с использованием различных передвижений, из левосторонней и правосторонней стойки.

Для отработки реакции учеников подойдет следующее упражнение на лапах. Инструктор надевает лапы на руки и прячет их за спиной. Затем на доли секунды выносит то одну, то другую руку. Задача ученика состоит в том, чтобы, мгновенно среагировав на действия инструктора, нанести точный сильный, технически правильный, удар.

Большой популярностью у занимающихся каратэ пользуются **тренажеры для растяжки** (рис. 56). Часто такие тренажеры снабжаются специальными измерительными шкалами, позволяющими ученику мгновенно получить все необходимые сведения о нагрузках на различные части его тела.



**Рис. 56.** Тренажер для растяжки

**Кистеукрепитель** (рис. 57) предназначен для укрепления мышц кисти и предплечья. Вращая вал от себя и к себе (поднимая и опуская отягощения), ученик развивает основные мышцы кисти и предплечья.

Работа на тренажере осуществляется в уступающем и преодолевающем режиме.

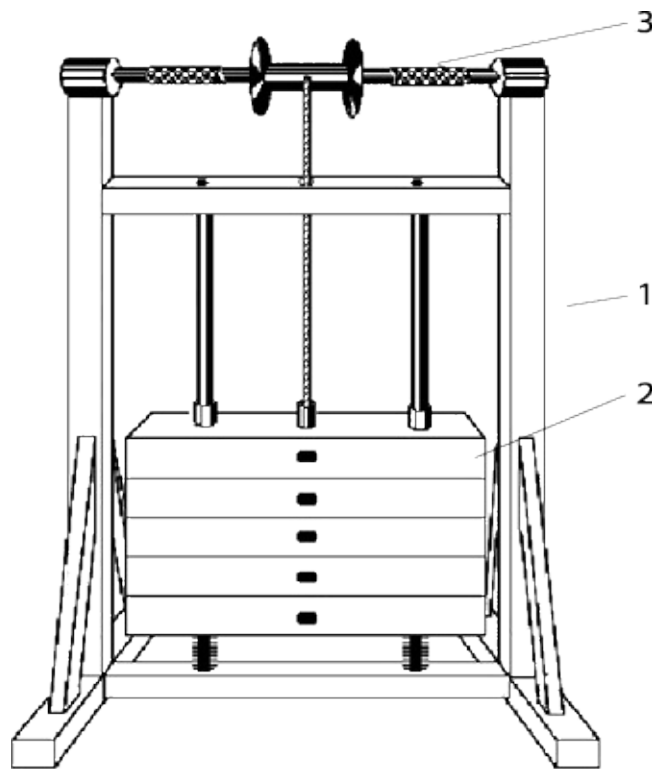


Рис. 57. Кистеукрепитель: 1 – рама; 2 – отягощения; 3 – вал

**Видеозапись** является весьма эффективным вспомогательным средством для изучения новой техники и совершенствования сложных движений. Используя видеоаппаратуру, можно демонстрировать ученикам записи выполненных действий мастерами или записывать выступления учеников на соревнованиях и экзаменах, а затем анализировать их. При этом целесообразно пользоваться режимами замедленного воспроизведения и стоп-кадра для выделения ключевых моментов движения. После просмотра записи следует предложить ученикам повторить только что увиденное ими движение и самостоятельно оценить его, сравнив с мастерским исполнением. Это помогает максимально приблизить уровень собственных действий учеников к мастерскому уровню, о котором они получили самое полное представление.

Эффективное использование технических средств и тренажеров достигается при определенном сочетании их с содержанием и методами обучения. Учитель должен не механически передавать готовые образцы технических действий, а управлять учебно-тренировочной работой

учеников. В настоящее время планирование и проведение того или иного вида тренировочного занятия, использование на занятиях технических средств и тренажеров основываются на научных исследованиях. Об управлении тренировочным процессом в каратэ на основе научных исследований речь пойдет в следующей главе.



## Глава 24

# Управление тренировочным процессом в каратэ на основе научных исследований

*...Одна педагогическая практика без теории – то же, что знахарство в медицине.*

*К.Д. Ушинский, русский педагог*

В настоящее время практическое развитие спорта вообще и каратэ в частности выдвигает на первый план вопрос об усилении научных исследований, о вооружении Учителей, инструкторов научными знаниями и методами научного исследования. Невозможно обучать учеников мастерскому владению каратэ без знания основ психологии и педагогики, без знакомства со свойствами нервной системы, не учитывая индивидуальные особенности черт характера, не имея правильного представления о влиянии каратэ на телосложение, моторные и духовные качества занимающихся. Кроме того, современный Учитель каратэ должен ориентироваться в основных методах научных исследований и уметь их применять в процессе обучения.

К простейшим методам научных исследований, которые широко используются в практике каратэ, относятся: наблюдение, беседа, анкетирование, эксперимент.

Применение в каратэ одного из наиболее распространенных методов научного исследования – **наблюдения** – означает непосредственное восприятие Учителем и инструкторами изучаемых явлений и процессов во время занятий. Наблюдение всегда подчиняется определенной цели. Например, Учитель, наблюдая за учеником во время занятий, стремится к тому, чтобы выявить особенности проявлений его психики и поведения в различных условиях, обстановке, при выполнении различных упражнений, под влиянием утомления и др. Наблюдая за поведением и действиями ученика, Учитель старается не вмешиваться в естественный ход событий. Ученик не должен знать, что за ним наблюдают, поскольку это может вызвать нарушение его естественного поведения.

Наблюдение должно проводиться систематически по заранее разработанному плану, который предусматривает определенные этапы.

Например, для выяснения степени развития таких качеств ученика, как его смелость и настойчивость, необходимо последовательно и систематически наблюдать за учеником в процессе общей и специальной физической подготовки, при выполнении им заданий в обусловленных и свободных поединках, во время соревнований и т. д. При этом действия ученика, его поступки, поведение, высказывания, а также обстановку, в которой он находится, целесообразно фиксировать либо в дневнике наблюдений, либо записывать на диктофон или видео. Конечно, и от самого Учителя и инструкторов требуется умение запоминать, умение делать правильные выводы, анализируя те или иные действия и поступки ученика, целенаправленно и планомерно воспринимать и прогнозировать разнообразные проявления его личных качеств.

В приложении 1 показано, как формировались тактико-технические навыки учеников на протяжении нескольких лет обучения. Эти данные позволяют строить процесс обучения с учетом уровня сформированности тех или иных специализированных качеств учеников.

К другому методу научных исследований, применяемых в каратэ, относится *беседа*. Для успеха беседы важны правильный подбор и чередование вопросов, которые определяют содержание беседы и ее направленность. В процессе беседы важно обращать внимание не только на ответы учеников, но и на их интонацию, эмоциональную окраску речи.

Во время беседы выясняются значимые факты из биографии учеников, условия их жизни, взаимоотношения с окружающими и близкими, интересы, мотивы занятий каратэ и др. Во время беседы очень важно, чтобы обстановка была максимально непринужденная и доброжелательная. Не рекомендуется вести какую-либо запись, лучше всего это сделать после беседы.

В приложениях 2 и 3 приведены обобщенные данные результатов бесед с учениками, которые позволяют определить направленность психологической подготовки учеников и вносить коррективы в их индивидуальную физическую и специальную подготовку.

**Анкетирование** заключается в следующем. Прежде всего составляется анкета, содержащая ряд вопросов, на которые требуется дать определенный ответ. Вопросы могут быть как широкого, общего характера, позволяющие определить особенности мировоззрения ученика, его отношение к окружающему миру, идеалы, так и узкого, индивидуального значения, ответы на которые характеризуют мотивы занятий каратэ учеником, его отношение к занятиям, инструкторам, товарищам. Анкета может быть как адресная, так и анонимная, в которой

ученик с большей долей откровения высказывает свое отношение к проводимым занятиям, товарищам и др. Заполненные анкеты анализируют и на основе экспертных оценок делают определенные выводы по тем или иным проблемным вопросам.

В приложениях 4, 5 и 6 приведены результаты анкетирования, которые позволили определить отношение учеников к некоторым видам занятий и некоторым специализированным качествам, необходимым для занятий каратэ, а также отношение учеников к каратэ в целом (что они ждали от занятий каратэ). Все это позволяет с большей степенью определенности планировать и вносить изменения в различные виды занятий, определять направленность теоретической и морально-волевой подготовки учеников.

Важнейшее место в научных исследованиях занимает **эксперимент**. Его достоинство состоит в том, что Учитель (инструктор) сам вызывает интересующие его явления или процессы, а не ждет их. При этом Учитель (инструктор) имеет возможность проверять влияние различных условий и факторов на эффективность и качество проводимых им занятий лабораторным и естественным путем и повторять свой опыт столько, сколько потребуется, получая при этом необходимые характеристики как непосредственно, так и при помощи специальной аппаратуры.

В приложении 7 приведены данные фиксации изменений скоростно-силовых характеристик учеников в процессе занятий каратэ. Эти данные позволяют строить тренировочный процесс, ориентируясь как на всю группу, так и с учетом индивидуальных особенностей уровня физической подготовки каждого из занимающихся.

Важнейшую помощь в обучении каратэ способны оказать **современные методы исследования операций и компьютерное моделирование**, позволяющие справиться с ситуациями, которые обычно требуют много времени, проб и ошибок.

При решении задач, связанных с обучением каратэ, могут найти применение методы, основанные на использовании линейного, нелинейного и динамического программирования, экспертных оценок, теории игр и теории массового обслуживания.

При этом наиболее подходящими методами исследования в каратэ являются аналитические, обладающие рядом положительных свойств:

- во-первых, зависимости, получаемые при аналитическом решении, не привязаны к определенным числовым значениям параметров исследуемого процесса;

- во-вторых, использование аналитических методов позволяет не только анализировать ситуации, но и находить их оптимальные решения,

делать общие выводы относительно влияния тех или иных факторов на конечные результаты.

В приложении 8 приведены примеры моделирования процесса обучения каратэ в интересах определения цели, задач и эффективности обучения.

На основе проведенных исследований составляются планы общей физической, специальной, психологической, теоретической и индивидуальной подготовки учеников на ближайшую и отдаленную перспективу.

## Глава 25

### Виды подготовки в каратэ

*Надо стараться каждый день расширять свои возможности. Занимайтесь больше, чем вчера. Устанавливайте рекорды. И если границы кажутся непреодолимыми, старайтесь всем своим существом «преодолеть» их. И после преодоления плоти духовная и физическая сила укрепится в вас. Вы станете новой, иной личностью.*

#### *Масутацу Ояма*

Основными видами подготовки в каратэ являются: общая физическая, специальная, психологическая, индивидуальная, теоретическая.

Общая физическая подготовка обеспечивает развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, подвижность в суставах, улучшает функции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

Специальная подготовка способствует совершенствованию таких необходимых в каратэ качеств, как реакция, быстрота действий, специальная выносливость и др.

Психологическая подготовка играет главенствующую роль в каратэ. Очень часто в каратэ победа или поражение зависят не от уровня физической или специальной подготовки, а от психологического настроя. С психологической подготовкой неразрывно связано развитие воли занимающихся каратэ.

Важную роль в каратэ играет и индивидуальная подготовка, позволяющая строить весь тренировочный процесс с учетом природных данных, умственного, духовного и физического развития каждого из учеников.

И наконец, нельзя сбрасывать со счетов значение теоретической подготовки, позволяющей понять сущность и содержание каратэ, смысл изучаемых технических действий, что, в свою очередь, оказывает существенное влияние на становление мастерства.

Рассмотрению особенностей каждого вида подготовки в каратэ и посвящена данная глава.

## 25.1. Общая физическая подготовка

В основе мастерства в каратэ лежит физическая подготовка. Не секрет, что сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость во многом определяют эффективность проведения тактико-технических действий в кумитэ, красоту и зрелищность выполнения ката, являются необходимым условием успешного выполнения тамэшивари.

Основная цель физической подготовки состоит в общем физическом развитии учеников, равномерном развитии их мышечной системы, укреплении костно-связочного аппарата, развитии большой подвижности в суставах, координации движений, умения сохранять равновесие, а также в улучшении функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, в составе группы, индивидуально или с партнером. Они составляют неотъемлемую часть каждого занятия каратэ. Их содержание, направленность, объем и интенсивность зависят от возраста, уровня физического развития и мастерства занимающихся, стоящих перед ними задач, а также от целей каждого периода подготовки и отдельного занятия.

Эффективность физической подготовки определяется путем наблюдений Учителя и инструкторов, врачебного контроля, собственной оценкой занимающихся. Самоконтроль помогает ученикам следить за состоянием своего здоровья, своим физическим развитием и физической подготовленностью. Лучше всего самоконтроль осуществлять с помощью дневника, в который следует регулярно (не реже 1 раза в месяц) заносить сведения о самочувствии, работоспособности, весе, пульсе, периодически анализировать эти сведения и в случае необходимости вносить коррективы в тренировочный процесс.

Упражнения общей физической подготовки необходимо подбирать таким образом, чтобы нагрузка была доступной и увеличивалась по мере роста тренированности учеников, а сами занятия по общей физической подготовке проводились регулярно и были эмоционально окрашены. Во время занятий необходимо также максимально использовать свежий воздух. И еще один важный момент: внимательный, постоянный контроль за дыханием.

В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных

физических качеств у занимающихся или одновременно ряда качеств. Начинать упражнения следует с шеи, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, повторяя каждое упражнение по 10–15 раз.

*Упражнения для шеи* – повороты и вращения шеи в разные стороны; преодоление сопротивления рук при наклонах шеи вперед-назад, влево-вправо и др.

*Упражнения для рук и плечевого пояса* – одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения); сгибание рук в упоре лежа и др.

*Упражнения для туловища* – упражнения для формирования правильной осанки; наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; пружинящие наклоны; круговые движения туловища; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; переходы из упора лежа в упор лежа боком; поднимание и опускание туловища из положений лежа и сидя; поочередное и одновременное поднимание и опускание прямых ног лежа на спине и др.

*Упражнения для ног* – различные движения прямыми и согнутыми ногами; приседания на двух и одной ноге; маховые движения ногами вперед, в стороны, назад; поочередные выпады вперед правой/левой ногой с дополнительными пружинящими движениями туловища вниз-вверх; прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; ходьба и бег на носках и пятках, высоко поднимая бедра или захлестывая голени и др.

Основной задачей общей физической подготовки является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, а также умения правильно дышать.

*Сила* – это физическое качество, выражающееся в способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Как известно, мышцы могут работать:

- 1) без изменения своей длины (удерживающая сила, статический режим работы);
- 2) при уменьшении длины (динамическая сила, преодолевающий режим работы);
- 3) при удлинении (амортизационная сила, уступающий режим работы).

Для развития силовых способностей применяют общеразвивающие и

специальные силовые упражнения. Наибольшую ценность представляют упражнения с гантелями и гириями и силовые упражнения на гимнастических снарядах: поднимание, разведение и сведение ног в висе на гимнастической стенке; лазание по канату и шесту; размахивания, подтягивания и переходы в упоры в висе на перекладине; сгибание рук, сведение и разведение ног в упоре на брусьях; угол в висе на кольцах и др. Важную роль играют также упражнения по нанесению ударов руками и ногами с утяжелителями.

**Выносливость** – это способность длительное время поддерживать работоспособность на высоком уровне.

Главным условием развития выносливости является выполнение упражнений длительное время, несмотря на усталость. Физиологическая сущность развития выносливости состоит в том, что организм, затратив на работу определенное количество энергии, затем, после достаточного отдыха, восстанавливается на более высоком, по сравнению с исходным, уровне. Поэтому для развития выносливости каждое последующее тренировочное занятие необходимо проводить с несколько большей нагрузкой. Однако поскольку тренировка на выносливость оказывает большую нагрузку на сердце, ее следует проводить исходя из самочувствия ученика и только после того, как его организм восстановился после предыдущей тренировки.

Типичными для развития выносливости являются спортивная ходьба, бег и плавание на длинные дистанции, кроссы с переменным темпом и короткими спуртами, продолжительная езда на велосипеде, лыжный марафон, а также многократные повторения любых физических упражнений со снарядами и без снарядов.

**Быстрота** – это комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

В каратэ важную роль играет способность ученика мгновенно реагировать на возникшую ситуацию и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Исследования показывают, что способность действовать на сотые доли секунды быстрее противника имеет подчас решающее значение для достижения победы в поединке. В обыденной жизни эти микроинтервалы времени неразличимы. Подобные способности приобретаются только в результате тренировочных занятий.

Для развития быстроты можно использовать упражнения, позволяющие концентрировать внимание на реакции и быстроте выполнения: рывок на 20–30 метров по команде; резкая смена направления



движения по сигналу; уворачивание от внезапно брошенного мяча и др. Применяется также работа с отягощениями. При этом движения с отягощениями должны выполняться в состоянии наивысшей работоспособности и с максимальной быстротой. После нескольких упражнений с отягощениями обязательно надо проделать эти же упражнения в максимально быстром темпе без отягощения (например, в максимально быстром темпе наносить удары (прямые, боковые, снизу) с гантелями в руках, а затем те же удары в максимальном темпе без гантелей).

***Гибкость** – это качество, выражающееся в способности выполнять движения с возможно большей амплитудой.*

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Гибкость нужна для правильного выполнения ударов и постановки блоков, она позволяет избежать травм, помогает выйти из затруднительного положения, в которое ученик может попасть во время поединка.

Упражнения на гибкость целесообразно включать в каждое тренировочное занятие. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо как следует разогреть мышцы. Упражнения выполняются двумя-тремя сериями по 10–20 повторений в каждой серии. После каждой выполненной серии нужны упражнения на расслабление мышц.

В упражнения на гибкость включаются всевозможные растяжки, махи ногами, наклоны, выпады и другие подобные упражнения.

***Ловкость** – это физическое качество, выражающееся в способности учеников четко и целесообразно использовать свои возможности.*

Ловкость является наиболее комплексным из физических качеств, так как не просто имеет многообразные и тесные связи с остальными физическими качествами, но и во многом зависит от них. Так, проявление ловкости связано с тем, насколько точно ученик управляет своими движениями во времени и пространстве и как быстро он способен перестроиться с одного на другие виды двигательной деятельности.

Для развития ловкости используются упражнения на гимнастических снарядах, прыжки с поворотами на 90°, 180° и 360°, кувырки, перекаты, вращения, стойки на голове и на руках, упражнения с балансированием и др. Помимо этих упражнений важным средством развития ловкости служат подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол), а также акробатические упражнения (подъем разгибом, колесо, фляг, сальто назад и вперед).

Подводя итог, необходимо отметить, что ученик, занимающийся каратэ, должен уметь бегать, прыгать в длину и высоту, играть в

спортивные игры, выполнять сложные акробатические упражнения, уметь плавать и т. д. Естественно, что в других видах спорта он не должен стремиться к высоким результатам. Целесообразно овладеть лишь техникой выполнения упражнений в том или ином виде спорта, помня, что эти упражнения носят прикладной характер. Сила, быстрота, выносливость, гибкость – эти качества, формируемые общей физической подготовкой, являются основой для обучения специфическим приемам каратэ.

«Система общеразвивающих упражнений как бы обеспечивает накопление и развитие „пластического материала“ в организме, специальные же упражнения способствуют отлиту из него совершенных форм специальных навыков», – отмечал профессор А. В. Коробков. Вопросам специальной подготовки посвящен следующий параграф.

## **25.2. Специальная подготовка**

Суть специальной подготовки состоит в том, что она способствует совершенствованию необходимых качеств учеников с учетом специфики их проявления непосредственно в каратэ.

Чем правильнее подобраны специальные упражнения для учеников разной подготовленности и возраста, тем успешнее решается задача подготовки мастеров высокого класса. При этом необходимо помнить, что любой элемент техники, входящий в специальное упражнение, должен быть в начале правильно изучен, а затем совершенно точно выполняться.

Средствами специальной подготовки служат специальные упражнения (ситтэй иппон кумитэ, кихон иппон кумитэ, дзию иппон кумитэ, дзию кумитэ) и специально-подготовительные упражнения (ката, имитационные упражнения, упражнения на снарядах – макиваре, мешке, груше и др.).

В поединке большинство действий соперников носит характер ответных реакций на определенные сигналы (положение друг относительно друга, перемещения), а быстрота двигательной реакции проявляется в защите, атаке или контратаке. Чем лучше ученик владеет тем или иным приемом или контрприемом, тем быстрее он отвечает действием на возникшую обстановку, сокращая время реакции. В свою очередь быстрота двигательной реакции зависит также от:

- 1) индивидуальных способностей ученика;
- 2) практического опыта в оценке действий противника;
- 3) степени сложности ответного действия;

4) степени утомления.

Индивидуальные способности ученика характеризуются, прежде всего, его врожденной реакцией, которую, в принципе, можно развивать, но у каждого ученика в своих пределах.

Если ученик способен правильно оценивать действие или положение противника, то он сумеет быстро и правильно на них среагировать. Однако если у него недостаточно практического опыта, то и оценка его может быть неверной, и в одном случае он пропустит атаку противника, а в другом – не использует благоприятный момент для своей атаки. Поэтому при развитии специальных качеств учеников больше времени необходимо уделять практике ведения поединка.

При отработке элементов кумитэ ученики могут иметь различную установку: опередить соперника встречным контрударом, провести бросок или подсечку, уйти с линии атаки и контратаковать и т. д.

Скорость, с которой выполняются технические действия, различна для элементарных и сложных движений. Чем проще и экономичнее структура сложного движения, тем с большей скоростью оно осуществляется. Поэтому к выбору наиболее рациональной структуры того или иного приема или комбинационной связки следует подходить с позиций экономичности, простоты движений.

При утомлении скорость реакции значительно снижается. Однако следует учитывать, что поединок можно проиграть или выиграть и на последних секундах, пропустив атаку противника или же, наоборот, проведя свою атаку или контратаку. Поэтому периодически следует выполнять скоростные упражнения после значительной нагрузки в состоянии утомления.

Для результативности многих технических действий в каратэ бывает важна скорость в начальной фазе движения: она позволяет застать соперника врасплох за счет резкого срыва дистанции и нанесения удара или серии ударов, вывести его из равновесия или бросить на татами, провести опережающий удар или комбинацию ударов. Поэтому развивать скоростные качества учеников нужно с первых занятий.

Главная задача методики развития скоростных качеств состоит в том, чтобы этот процесс проходил в условиях, близких к соревновательным, например в виде эстафеты, соперничества друг с другом и т. п.

При отработке быстроты действий необходимо учитывать и уровень подготовки учеников. Если ученик не может выполнить достаточно быстро сложное упражнение целиком, это упражнение нужно расчленить на две-три части и каждую из них выполнять с постепенным нарастанием

скорости до максимальной. Затем освоенные части упражнения соединяются, и упражнение совершенствуется в целом при определенной скорости.

Упражнения для развития скоростных качеств, как правило, выполняются в начале занятия, когда ученики еще не устали. Однако следует учитывать, что в поединке ученики должны быть готовы к мгновенным действиям на протяжении всего времени. Поэтому периодически упражнения для развития быстроты следует выполнять и в конце занятия. Лучше всего для этого использовать спортивные игры (футбол, баскетбол, регби), которые повышают эмоциональность и мобилизуют энергию учеников для дополнительной скоростной работы.

Методика развития специальной быстроты предусматривает развитие быстроты реакции при ударах и защитах, быстроты движений в одиночных и серийных ударах, защитах и передвижениях. Быстрота реакции при ударах и защитах вырабатывается во время имитационных упражнений без снарядов, со снарядами и с партнерами. Удары и защиты при передвижении и на месте выполняются на быстрый счет, ритм которого все время меняется, а также на внезапные сигналы, определенные положения снарядов или партнеров.

Специальная выносливость учеников вырабатывается на занятиях путем повышения плотности занятий, постепенного увеличения сложности и интенсивности выполняемых упражнений и их темпа.

Специальная ловкость развивается имитационными упражнениями, построенными на координационных основах техники каратэ, а также путем выполнения привычных упражнений в непривычных и сложных условиях.

В целом следует отметить, что специальная подготовка ученика, занимающегося каратэ, во многом отличается от подготовки спортсмена, занимающегося другими видами спорта. При этом основными средствами воспитания специальных качеств в каратэ являются упражнения, связанные с овладением и совершенствованием техники ведения поединков. С ними во многом связана психологическая подготовка в каратэ.

### **25.3. Психологическая подготовка**

Для достижения мастерства в каратэ, в одном из наиболее жестких видов единоборств, особо важную роль играет психологическая подготовка. Под психологической подготовкой понимается воздействие на психику учеников со стороны Учителя и инструкторов с учетом

индивидуальных особенностей физического развития, черт характера и уровня подготовки каждого из занимающихся.

Занятия каратэ по-разному воздействуют на психику людей, вызывают у них разные психические состояния. Например, в поединках на тренировочных занятиях некоторые ученики не могут сосредоточить свое внимание на опережающих встречных ударах, а на соревнованиях это им хорошо удается. У других, наоборот, в тренировочных боях хорошо получаются атакующие и контратакующие комбинации, а на соревнованиях их действия скованы, внимание рассеяно, и весь арсенал действий состоит только из одиночных ударов и блоков.

Перед началом соревнований некоторые ученики бывают чрезмерно возбуждены, растеряны, но во время выступления собираются, действуют четко и быстро, тогда как у других в результате нервного перенапряжения во время выступления отмечается вялость, апатичность, неспособность к точным действиям.

Нередко ученики, проявляющие на тренировочных занятиях решительность и настойчивость, на соревнованиях становятся неуверенными и апатичными. При выполнении ката они не могут собраться и допускают грубые ошибки, а в поединке не борются за победу, мысленно проигрывая еще до начала боя. В то же время некоторые безынициативные, вялые на тренировках ученики на соревнованиях преображаются. При исполнении ката они действуют четко и уверенно, в поединках захватывают инициативу, диктуют соперникам свою волю и часто буквально «вырывают» победу.

Для того чтобы умело управлять состоянием учеников, воспитывать в них необходимые бойцовские качества, в том числе волю и характер, необходимо знать психологические особенности каждого из них, знать условия их деятельности и то, в каком направлении проявляются и формируются их психические процессы в этих условиях.

Успешное совершенствование специальных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости – требует от учеников полного понимания задач и смысла упражнений и достаточно высокого уровня развития волевых качеств. Например, в процессе развития силы и выносливости ведущую роль играют дисциплинированность и настойчивость; в развитии быстроты и ловкости – инициативность, решительность, смелость.

В процессе овладения тактико-техническими навыками много внимания уделяется свободе движений, концентрации энергии, правильному дыханию и чередованию напряжения и расслабления, ритму

действий. Много времени уходит и на то, чтобы осмыслить и исправить ошибки в технике учеников. При этом некоторые ошибки бывает очень трудно устранить, так как они вызваны рядом психологических причин.

К психологическим причинам ошибок можно отнести: непонимание смысла действий, недостаточное внимание, плохое развитие эмоционально-волевых черт характера, замедленность мышления.

Кроме того, некоторые ученики, особенно те, кто пришел в каратэ из других видов спорта, имеют собственные представления о технике выполнения некоторых действий, собственное двигательное мышление. Это ставит их перед психологически трудной задачей: во-первых, пересмотреть свои представления о тех или иных действиях, а во-вторых, избавиться от некоторых закрепившихся навыков. В результате такие ученики испытывают чувство неуверенности и внутреннего сопротивления новому. Им приходится исправлять не только структуру действия, его скоростно-силовые характеристики, но и изменять волевые усилия, сопровождающие исправляемое действие.

Психологические трудности совершенствования техники каратэ связаны и с особенностями восприятия учениками собственных действий, автоматизированных в навыке, а также с необходимостью переориентировать свое внимание.

Неумение преодолеть эти трудности в связи с недостаточно развитым мышлением и настойчивостью зачастую приводит к тому, что способные ученики остаются на среднем уровне, не поднимаясь до высот мастерского владения техникой.

С течением времени у ученика формируется индивидуальная манера ведения поединка, которой присуще сочетание определенных тактико-технических приемов с собственным мышлением. Это сочетание со временем может сделаться стереотипным и привести к тому, что их тактика в кумитэ будет негибкой и неразнообразной. Поэтому процесс тактико-технического совершенствования учеников необходимо связывать с совершенствованием интеллектуальной направленности их действий, формируя систему психических процессов, соответствующую складывающейся обстановке, структуре и характеру действий противника.

Различные психические процессы и волевые качества учеников в большей или меньшей степени проявляются во время занятий.

Так, во время проводимых в большом темпе на месте и при ходьбе быстро сменяющихся специально-подготовительных упражнений ученики контролируют, главным образом, темп, ритм, резкость и скорость движений. При этом они не сосредотачивают внимания на форме и

амплитуде движений. Воспроизведение этих упражнений обычно не требует анализа, и они проводятся после показа или словесного указания Учителя или инструктора.

Во время выполнения ката ученики распределяют внимание: следят за качественными особенностями движений, за их формой и точностью. Выполняя ката, ученики подвергают анализу правильность выполнения действий, опираясь на зрительные и мышечно-двигательные ощущения. При этом они стараются представить соответствующие боевые ситуации и положения воображаемого (воображаемых) противника (противников), не только контролируя особенности передвижений, защиты, атаки и контратаки, но и распределяя внимание на моментах концентрации энергии, напряжения и расслабления мышц, на дыхании. Мышление при выполнении ката оперирует наглядными образами и носит действенный характер.

В ситтэй иппон кумитэ внимание распределяется на ограниченный комплекс запрограммированных действий. Таким образом, мышление сводится к анализу и решению ограниченного числа операций.

В упражнениях на макиваре, с мешком и на лапах воспроизводятся определенные ударные действия. При этом внимание учеников сосредотачивается на конечной фазе удара, хотя нередко они могут переключать внимание и на другие элементы (работу бедер, распределение веса тела и т. д.). При этом качество удара и его структура тщательно анализируются.

Особой психологической подготовки требует участие учеников в соревнованиях и сдаче квалификационных экзаменов. На ученика, особенно новичка, впервые участвующего в соревновании или сдаче квалификационных экзаменов, оказывает возбуждающее воздействие присутствие зрителей, внимание товарищей и родителей. Особое волнение вызывают новые, необычные условия, в которых ему предстоит выступить, неизвестные противники и представители судейской коллегии. В связи с этим у некоторых неопытных учеников, не умеющих управлять своими эмоциями, снижается координация движений, замедляется быстрота реакции.

Поэтому психологически готовить учеников к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно проводить совместные тренировочные занятия с учениками из других клубов и школ каратэ, организовывать занятия в форме соревнований на лучшее исполнение ката, проводить внутренние

первенства по ката и кумитэ. Это приучает учеников к умению демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с отрицательными эмоциями.

Нельзя забывать и об отрицательных эмоциях учеников, которые могут возникнуть в связи с суждением соревнований или оценкой их выступления при сдаче квалификационных экзаменов. Поэтому на занятиях, наряду с объяснением правил проведения соревнований и сдачи квалификационных экзаменов, необходимо разъяснять причины субъективности судей в оценке технических действий, связанные с различным пониманием смысла этих действий, площадью обзора и расстоянием, с которого эти действия оцениваются, а также уровнем квалификации самих судей. Целесообразно во время занятий время от времени практиковать оценку технических действий самими учениками, с тем чтобы они воочию смогли убедиться в субъективности своих оценок.

Психологические переживания учеников перед соревнованиями, квалификационными экзаменами разнообразны. Характер этих переживаний во многом зависит от волевых качеств учеников, их предварительной морально-волевой и психологической подготовки к предстоящим испытаниям.

Новички плохо скрывают свои чувства и переживания перед соревнованием, сдачей экзамена. Поэтому Учитель, хорошо знающий своих учеников, без особого труда может определить, спокоен его ученик или нервничает, а если нервничает, то каков характер его волнения: нормальная предстартовая возбудимость, состояние чрезмерной возбудимости или, наоборот, пониженная возбудимость, страх, угнетенное состояние.

Степень возбудимости новичков перед соревнованиями или экзаменами можно регулировать с помощью разминки. Так, с учениками с нормальной предстартовой возбудимостью следует провести обычную разминку, чтобы разогреть их мышцы. С учениками с повышенной возбудимостью разминку следует проводить со сравнительно медленными движениями успокаивающего характера и малой интенсивности. С теми, у кого возбудимость понижена, лучше всего сделать разминку повышенной интенсивности с большим количеством технических действий, выполняемых с большой скоростью.

Победа или поражение в поединке, сдача или провал квалификационных экзаменов на многих учеников производит сильное впечатление. В связи с этим необходимо учитывать психологию и волевые качества отдельных учеников, находить способы морального воздействия



на них при успехе или неудаче.

В случае успеха необходимо поощрить ученика и в то же время предостеречь его от переоценки своего успеха, объяснив ему, что этот успех – только этап на долгом пути восхождения к мастерству.

При неудаче в беседе с учеником можно привести примеры того, как многие выдающиеся мастера каратэ терпели поражения. Если причиной неудачи явилось то, что ученик не использовал всех своих возможностей, – в беседе необходимо затронуть тему морально-волевой подготовки. Однако такую беседу следует проводить не сразу после соревнования или экзамена, а немного позже, когда ученик сам проанализирует свои действия.

Приходится сталкиваться и с таким отрицательным явлением, как отказ от участия в соревнованиях, сдаче квалификационных экзаменов по причине нежелания или откровенной боязни участвовать в них. В этом случае следует проявлять особую требовательность, добиваясь, чтобы все ученики прошли эти испытания, так как только во время соревнований и экзаменов в полной мере воспитываются такие качества, как воля, решительность, смелость, настойчивость, самообладание. Здесь можно сыграть на самолюбии учеников, чувстве их собственного достоинства, объяснив, что без участия в соревнованиях и сдаче квалификационных экзаменов невозможно добиться мастерского совершенства.

По мере приобретения соревновательного опыта, опыта сдачи квалификационных экзаменов, переживания учеников понемногу уменьшаются, однако роль психологической подготовки не становится меньше, а наоборот, увеличивается.

Важнейшее место в психологической подготовке занимает воспитание необходимых волевых качеств учеников. Этой задаче мы посвятим отдельный параграф.

#### **25.4. Воспитание волевых качеств**

В истории моей тренировочной деятельности было много случаев, когда физически одаренные ученики, обладающие хорошей растяжкой, координацией и моторикой не достигали больших успехов и бросали занятия только потому, что не обладали необходимыми волевыми качествами и не воспитывали их во время тренировок, не осмысливали сущности изучаемых тактико-технических действий, невнимательно воспринимали советы и указания Учителя или в связи с отрицательными

чертами характера не могли соблюдать нормальные отношения с товарищами и инструкторами. И наоборот, нередко «средние» по своим физическим качествам и способностям ученики достигали высоких результатов в овладении искусством каратэ исключительно благодаря своей воле и настойчивости.

В целом вся деятельность учеников в каратэ связана с тем, что они постоянно на каждом этапе обучения ставят перед собой определенные задачи: совершенствовать свои физические качества, овладеть техникой нанесения ударов, постановки блоков и выполнения ката, научиться грамотно и хладнокровно вести поединки, используя при этом определенный тактико-технический арсенал и др.

Для того чтобы решить поставленные задачи, ученикам приходится преодолевать всевозможные трудности, переносить физические напряжения, бороться с болью, неприятными чувствами и ощущениями. При этом успех в деятельности учеников по овладению техникой и тактикой каратэ целиком и полностью зависит от того, насколько развита их воля.

Под **волей** понимается *способность человека целенаправленно управлять своими действиями, чувствами, эмоциями, вниманием при преодолении различного рода трудностей*. Воля проявляется в преднамеренных действиях, направленных на решение поставленных задач.

*Сформировавшиеся в процессе жизни способности человека к проявлению воли при преодолении определенных трудностей называются **волевыми качествами** человека.*

Волевые качества – это смелость, самообладание, решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность.

Основой *смелости* является воля, направленная на борьбу с чувством страха. Чувство страха свойственно всем людям, однако не все люди могут его подавить. Преодолеть это чувство на занятиях помогают различного рода упражнения, связанные с некоторым риском (прыжки через препятствия, кувырки через партнера, элементы акробатики), а также обусловленные поединки с более сильным партнером.

Кроме чувства страха существуют и другие отрицательные чувства и эмоции, такие как ощущение боли, раздражительность, гнев и т. п. Для того чтобы ученики умели бороться с этими чувствами, имели *самообладание*, целесообразно проводить с ними беседы о философии боевых искусств, проповедующей незамутненность сознания и бесстрашность, рассказывать им о выдающихся мастерах, проявляющих

хладнокровие в различных экстремальных ситуациях.

В сложных ситуациях разные люди поступают по-разному. Одни долго размышляют над тем, как поступить в том или ином случае, какой способ избрать, чтобы выйти из затруднительного положения. Приняв решение, такие люди очень часто останавливаются на полпути при его реализации. Другие, более решительные, попав в неблагоприятную ситуацию, сразу же начинают действовать. Для воспитания *решительности* целесообразно использовать ситуации, в которых ученик должен немедленно действовать. Например, в обусловленном поединке отрабатывать с ним уходы от атаки, поставив его в позицию защищающего у стены, чтобы на атаку соперника он либо уходил с линии атаки, либо работал навстречу.

На пути к достижению поставленной цели перед человеком всегда возникают трудности и препятствия. И в каратэ на пути достижения мастерства с первых шагов ученики сталкиваются с рядом трудностей. К ним относятся, прежде всего, трудности координационного характера, то есть связанные с овладением комбинационными действиями в различных вспомогательных упражнениях, при выполнении ката. В дальнейшем возникают трудности, связанные с кумитэ: необходимость проявлять быструю реакцию, тратить большие мышечные усилия, преодолевать усталость и болевые ощущения. Некоторые ученики пасуют перед этими трудностями и прекращают занятия. Другие не останавливаются ни перед чем и достигают вершин мастерства – таких учеников называют *настойчивыми*, обладающими непоколебимым духом, то есть способными продолжительное время проявлять свою волю.

Наконец, учеников можно оценивать по их поведению в коллективе, по их отношению к коллективу, к его интересам. В коллективе не каждый способен по собственной воле браться за решение возникающих задач (например, сделать уборку в зале, выступить в качестве ассистента при изучении сложного приема). Некоторые стараются уйти от решения общих задач, предпочитают сначала подождать, подумать и, если можно, переложить ответственность на других. Однако есть ученики, которые не уходят от решения и не перекладывают его на других. Таких учеников называют *инициативными*. Инициатива – это тоже одно из проявлений воли.

В волевых действиях учеников немалую роль играет и *дисциплинированность*. Основа дисциплины закладывается четкой организацией занятий. Занятие не может пройти организованно, если ученики опаздывают на него, отвлекаются при объяснении и отработке

технический действий, заканчивают выполнение упражнений до команды и т. п. Поэтому важная составляющая работы Учителя – воспитание у учеников чувства ответственности за свое поведение на занятиях каратэ.

Во время занятий ученики проявляют как положительные (уверенность, бодрость), так и отрицательные (неуверенность, робость, смущение, подавленность) эмоции. Роль волевой подготовки в данном случае заключается в том, что она помогает занимающимся преодолевать отрицательные эмоции, учит брать себя в руки, управлять своими чувствами.

Главное средство воспитания воли – преодоление трудностей.

В каратэ к объективным, специфичным трудностям относятся, прежде всего, трудности, связанные с овладением техники. Одни ученики с упорством и настойчивостью пытаются овладеть техникой изучаемых приемов и последовательности действий, другие делают это лишь под «нажимом» Учителя или инструкторов и готовы в любую минуту отвлечься от занятий.

Многие трудности связаны с необходимостью проявления быстрой реакции, большой скорости и силы, выносливости. Не всем это удается. Здесь многое зависит от Учителя, его требовательности к действиям учеников: ни один случай, связанный с проявлением или не проявлением волевых качеств, не должен оставаться без внимания. В первом случае необходимы поощрение и похвала ученика, во втором – порицание и принуждение.

В целом все трудности, связанные с занятиями каратэ, можно разделить на объективные и субъективные.

*Объективные трудности* обусловлены специфическими особенностями каратэ. К ним относятся трудности тренировочных занятий, трудности поединков, трудности соблюдения определенных правил поведения и этикета в повседневной жизни.

К *трудностям тренировочных занятий* относятся трудности, связанные с большим объемом и интенсивностью нагрузок, прежде всего физических, а также трудности, связанные с многократным повторением одних и тех же действий и движений до их полного усвоения без ошибок и погрешностей, необходимостью большого внимания и быстрого реагирования при выполнении большинства заданий и упражнений.

К *трудностям, вызванным поединками*, относятся, прежде всего, активное противодействие противника (который маневрирует, защищается, атакует и контратакует) и связанная с этим необходимостью мгновенного принятия решений и перехода от ударных действий к защитным и,

наоборот, необходимость терпеть боль и др.

К трудностям соблюдения определенных правил поведения и этикета в повседневной жизни относятся необходимость соблюдения гигиенического режима труда и отдыха, борьба с вредными привычками и др.

Субъективные трудности – это трудности, связанные с особенностями характера и темперамента учеников, их эмоциональными состояниями, которые не зависят от специфических особенностей самого каратэ, но снижают работоспособность и восприимчивость конкретных учеников к усвоению тактико-технических приемов во время занятий. К этим трудностям относятся всевозможные опасения получить травму при выполнении тех или иных сложных приемов на занятиях, опасение пропустить сильный удар во время поединка, неуверенность в собственных силах, личные переживания, стеснительность, рассеянность, накопившаяся усталость и т. п.

Для того чтобы научиться преодолевать эти трудности, необходима повседневная и целенаправленная работа. Большую роль в этом деле играет Учитель, который каждое занятие строит таким образом, чтобы его ученики проявляли те или иные волевые усилия, в зависимости от особенностей их характера и темперамента. При этом в соответствии с методическими принципами систематичности и последовательности обучения каратэ процесс преодоления трудностей во время занятий должен идти по нарастающей. Это достигается за счет увеличения интенсивности занятий, моделирования трудностей (например, проведение обусловленных поединков с все более увеличивающимся количеством партнеров), ужесточения требований к качеству выполняемых приемов во время занятий.

При этом воспитание воли, смелости, решительности и самообладания путем специально подобранных упражнений и заданий целесообразно сочетать с выработкой у занимающегося веры в свои силы, с осознанием того, что им по силам выполнить любое упражнение, а в поединке с любым противником они смогут успешно противопоставить свою технику и тактику.

Очень часто ученик, не отличающийся волевыми качествами, смелостью и решительностью, проиграв в поединке, окончательно теряет веру в себя, в свои силы. Поэтому весьма важно, чтобы первая официальная встреча такого ученика в поединке закончилась бы его победой или ничьей, в крайнем случае незначительным поражением (для этого необходимо учитывать силы будущих противников). Поражение не

должно вызвать у ученика большого разочарования. При этом его надо убедить в том, что если бы он немного постарался, не допустил бы некоторых ошибок, то, несомненно, одержал бы победу. Нужно убедить ученика в том, что поражения неизбежны, что они необходимы для его дальнейшего совершенствования, а смелость и решительность – это качества, которые основываются на уверенности в своих силах, знании своих положительных сторон и достоинств, умении разбираться в любых условиях обстановки.

Исправляя с помощью Учителя свои недостатки, встречаясь на занятиях в обусловленных поединках с более опытными и подготовленными партнерами, ученик сможет вновь обрести потерянную уверенность в себе и в своих силах.

Для развития необходимых волевых качеств учеников применяются разнообразные методы: разъяснение, убеждение, примеры из жизни выдающихся мастеров каратэ, одобрение, похвала, награждение, просьба, требование, критика, приказ, наказание. В отдельных случаях можно воздействовать на самолюбие ученика.

Эффективность этих методов во многом зависит от авторитета Учителя, его умения увлечь учеников, подобрать нужные слова и примеры, оказывающие на них эмоциональное влияние, от логичности, образности и ясности речи Учителя, правильности его замечаний.

Первостепенная задача Учителя состоит в том, чтобы выработать у своих учеников целеустремленность. Когда ученик поймет значение цели, к которой он должен стремиться, – совершенствование своих физических, умственных и духовных качеств посредством занятий каратэ, у него неизбежно появится стремление достигнуть намеченной цели и найти для этого силы, в том числе и путем самосовершенствования.

Учителю необходимо также с первого дня занятий довести до сознания своих учеников мысль, что для достижения цели им придется преодолевать множество трудностей и препятствий, неприятных переживаний и ощущений и что только сознательное и упорное преодоление трудностей закалит их характер, укрепит дух, а в конечном счете сформирует судьбу. Ярким тому примером служат биографии выдающихся мастеров каратэ прошлого и современности, которые не обладали изначально физическими способностями, но благодаря своей воле и целеустремленности смогли добиться выдающихся успехов и в каратэ, и в жизни. Это Фунакоши Гитин, Чак Норрис, Масатоши Накаяма и многие другие.

Формирование волевых качеств учеников не будет происходить

достаточно эффективно, если они сами не научатся управлять собой. Ученик должен *хотеть* воспитывать свой характер, закаливать свою волю, учиться управлять своими эмоциями, регулировать свое психическое состояние в любых условиях. Иными словами, ученики сами должны включиться в процесс самовоспитания. В этом деле опять-таки большую роль играет Учитель, от которого во многом зависит, сумеют или нет его ученики настроиться на самовоспитание, смогут ли продолжить его при встрече с жизненными неудачами и преградами.

Основу процесса самовоспитания волевых качеств составляют следующие положения:

- научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;
- совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, точно, аккуратно, стараясь предвидеть результаты и последствия своих действий;
- следить за собой и всегда искать причины неудач и успехов, прежде всего в себе самом, а не в субъективных причинах или других людях, – быть самым строгим судьей для самого себя.

Подчеркнем еще раз: воспитать волевые качества учеников можно лишь в том случае, если они сами осознают их значение для овладения техникой, тактикой и стратегией каратэ, для своего физического и духовного совершенствования, поймут важность умения преодолевать трудности не только на занятиях каратэ, но и в повседневной жизни.

Воспитание волевых качеств учеников неотделимо от их духовного и умственного развития. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ученика. В этом плане важную роль играет индивидуальная подготовка.

## **25.5. Индивидуальная подготовка**

Индивидуальная подготовка чрезвычайно важна в овладении боевым искусством каратэ. Необходимость индивидуальной подготовки определяется тем, что в мире нет одинаковых людей по умственному, физическому и психологическому развитию. Невозможно найти двух схожих людей, которые не отличались бы друг от друга какими-то интеллектуальными свойствами, особенностями восприятия, внимания, темпераментом, чертами характера, привычками и т. д. Поэтому на занятиях необходимо в полной мере учитывать особенности каждого

ученика.

Например, если ученик недостаточно решителен и не уверен в своих силах, то с ним необходимо работать над развитием этих качеств, если заметно, что ученик – трус, то с самого начала работы с ним необходимо развивать у него смелость и умение преодолевать страх путем специально подобранных физических упражнений, связанных с определенным риском (прыжки через препятствия, кувырки через партнера, преодоление полосы препятствий). Для этого прежде всего необходимо создавать у него уверенность в том, что предлагаемое задание выполнимо (давать сначала более легкое задание, а затем постепенно увеличивать сложность его выполнения, отрабатывать сложные технические действия по частям, подбирать для поединков более сильного партнера, предупредив того о необходимости не проявлять своего преимущества и т. д.).

Основополагающую роль в становлении мастерства учеников играет Учитель, который, исходя из их индивидуальных физических, психологических и интеллектуальных качеств, создает у них определенные эмоциональные состояния, вырабатывает своеобразные жизненные установки, ставит каждому собственный стиль и формирует у каждого собственные, только ему присущие качества.

Индивидуальная подготовка основывается на правильном планировании тренировочных занятий и их корректировке на основании постоянного наблюдения за каждым учеником. Для этого, наряду с применением научных методов подготовки учеников, необходим постоянный сбор, анализ и творческое использование информации о самих учениках – уровне их тактико-технического мастерства, самочувствии, показателях функционального состояния. Эта информация в зависимости от способа ее получения и дальнейшего применения может быть стратегической, тактической и оперативной.

*Стратегическая информация* служит для разработки годового плана подготовки учеников. Она включает в себя анализ следующих данных:

- психологические функции, двигательные качества и показатели основных систем организма;
- уровень тактико-технического мастерства;
- динамика достигнутых результатов и функциональное состояние организма;
- план проводимых в течение года мероприятий и условия подготовки к ним.

*Тактическая информация* собирается перед началом различных этапов



подготовки учеников (этап начальной подготовки, этап совершенствования, этап подготовки к предстоящим соревнованиям, сдаче экзаменов) и включает анализ:

- психологических функций, двигательных качеств и показателей основных систем организма, на которые следует обратить особое внимание на каждом этапе подготовки;
- тактико-технических действий, имеющих приоритетное значение на данном этапе подготовки;
- условий проведения занятий, сборов, состязаний.

На основе тактической информации определяется план подготовки на каждый этап (продолжительность подготовки на данном этапе, режим занятий и отрабатываемые тактико-технические действия).

*Оперативная информация* является результатом комплексного анализа самочувствия и функционального состояния учеников до, во время и после тренировочных занятий и педагогического наблюдения за их действиями непосредственно во время занятий. Оперативная информация необходима для коррекции плана занятий и тренировочных нагрузок в соответствии с самочувствием и функциональным состоянием учеников.

Основным методом при анализе информации о состоянии и уровне подготовки учеников является индивидуально-сравнительный метод. В данном методе используются данные динамики изменения медико-биологических и функциональных состояний учеников под влиянием тренировочных и соревновательных нагрузок, а также показатели количества и качества изученных учениками тактико-технических действий.

Индивидуальное планирование учебно-тренировочного процесса позволяет эффективно совершенствовать технику, тактику и специальные качества учеников в зависимости от их природных данных, умственного, духовного и физического развития.

## **25.6. Теоретическая подготовка**

Практический опыт показывает, что в большинстве доморощенных клубов по изучению каратэ теоретические занятия не проводятся вообще. В результате ученики, занимающиеся в этих клубах, не знают не только элементарных основ физической культуры, но подчас и вообще не имеют представления о том, чем именно они занимаются, что собой представляет

их школа или клуб, совершенно искренне считая каратэ школой «мордобоя».

Это совершенно недопустимо. Прежде всего, ученики должны знать название школы и стиля, которым они занимаются, их историю и традиции. Важную роль в овладении искусством каратэ играет также знание философии, правил этикета и поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Кроме того, ученики должны знать строение своего тела, свою физиологию и то, какое действие на их организм оказывают занятия каратэ. Необходимо также как можно раньше научить учеников правильным действиям при получении травмы. Например, при растяжении необходимо приложить на травмированное место холод и наложить тугую повязку и не раньше чем через сутки, а при сильном растяжении и через двое суток, применять горячие ванны и массаж.

При овладении искусством массажа ученики должны знать, что ни в коем случае нельзя массировать внутри локтевого и подколенного сгибов, в паху или подмышкой, так как в этих местах расположены узлы лимфатических желез и массаж может их повредить, массаж нужно делать вокруг этих мышц и суставов. Массировать можно только при растяжениях, а при ушибах, особенно костных тканей, массаж делать не следует.

Важную роль в предупреждении травматизма играет изучение с учениками правил проведения соревнований. Знание правил позволяет еще до начала поединка уменьшить опасность травматизма, а во время поединка удерживает учеников от необдуманных и рискованных действий.

Необходимо также учитывать, что ученики, занимающиеся каратэ, со временем и сами будут проводить занятия, судить соревнования и принимать экзамены. Поэтому необходимо заблаговременно изучать с ними вопросы, связанные с методикой овладения тактико-техническим арсеналом каратэ, правилами организации и проведения соревнований и экзаменов.

Говоря о теоретической подготовке, выделим следующие основные разделы и вопросы (см. табл.), которыми должны владеть ученики при освоении искусства каратэ.

Разделы теории каратэ	Изучаемые вопросы
<p>I. Сущность и содержание каратэ. История развития каратэ. Школы и стили каратэ. Традиции каратэ</p>	<p>Каратэ — одно из важнейших средств укрепления здоровья, физического, духовного и умственного развития людей, их подготовки к труду и защите Отечества.</p> <p>Сущность каратэ, история его развития. Ошибки относительно каратэ. Возможности каратэ. Философия каратэ.</p> <p>Краткая характеристика состояния каратэ в настоящее время и перспектив его дальнейшего развития. Основные школы и стили каратэ, их история и традиции.</p> <p>Международные организации каратэ, их организационная</p>

	структура, проводимые ими мероприятия.
II. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности	<p>Краткие сведения о строении организма человека. Роль центральной нервной системы в его деятельности. Костно-связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, сердце и сосудах. Дыхание и его значение для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и органы выделения, обмен веществ.</p> <p>Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Влияние занятий каратэ на центральную нервную систему, костно-связочный аппарат, мышцы, сердечно-сосудистую систему, органы дыхания.</p> <p>Социальная значимость каратэ. Роль каратэ в формировании всесторонне развитого человека, в совершенствовании взаимоотношений людей. Каратэ как система физической и духовной культуры личности, средство военно-патриотического и эстетического воспитания. Влияние занятий каратэ на воспитание дружбы и товарищества. Каратэ как средство подготовки допризывной молодежи, личного состава ВС, МВД и спецслужб.</p>
III. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня	<p>Личная гигиена: гигиена тела, одежды и обуви, сна, жилища. Гигиеническая характеристика мест занятий каратэ (додзё).</p> <p>Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности организма и его сопротивляемости простудным заболеваниям. Роль закаливания в каратэ. Гигиенические основы закаливания водой, с использованием солнечных и воздушных ванн, банных процедур. Программы закаливания. Закаливание в процессе занятий каратэ.</p> <p>Основы массажа. Приемы и программы массажа и самомассажа. Общие рекомендации по проведению массажа и самомассажа. Противопоказания массажа.</p> <p>Питание как фактор сохранения и укрепления здоровья. Действие продуктов питания на психофизиологическое состояние человека. Принципы питания. Понятие об энергетических затратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат. Общие рекомендации по приему пищи.</p> <p>Гигиенические основы здорового образа жизни. Гигиенический режим труда и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Вредные привычки и борьба с ними.</p>
	<p>Врачебный контроль как обязательное условие занятий каратэ. Показания и противопоказания к занятиям каратэ. Самоконтроль,</p>

<p>IV. Врачебный контроль и самоконтроль. Самопомощь и первая (доврачебная) помощь при травмах и заболеваниях</p>	<p>его содержание и значение при занятиях каратэ. Объективные (вес, показатели динамометрии и спирометрии, пульс, давление) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность) данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>Травмы в каратэ. Общая характеристика травм в каратэ и их причин. Общие меры профилактики и предупреждения травм. Самопомощь и первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях связок, при перегревании и переохлаждении организма. Нокаут, его физиологическая характеристика. Первая помощь при нокауте. Порядок проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Инфекционные болезни, их профилактика и меры борьбы с ними.</p>
<p>V. Основы методики обучения каратэ</p>	<p>Обучение каратэ как педагогический процесс. Понятие о методах и дидактических принципах обучения каратэ. Значение физической, морально-волевой и психологической подготовки в каратэ. Задачи и содержание занятий каратэ.</p> <p>Индивидуальный подход в обучении каратэ. Учет возрастных, умственных, антропологических и психологических особенностей занимающихся. Самостоятельная подготовка в каратэ.</p> <p>Организация занятий каратэ в условиях рыночной экономики. Информационное обеспечение занятий каратэ. Особенности в организации и проведения занятий по каратэ среди сельского и городского населения, в специализированных и неспециализированных учреждениях. Возрастные и половые особенности занимающихся каратэ. Методики организации занятий каратэ среди детей, подростков, молодежи, мужчин и женщин зрелого и пожилого возраста.</p> <p>Виды тренировочных занятий каратэ. Использование функциональной гимнастики, мануальной терапии, медитации, саморелаксации и самовнушения в каратэ. Закаливание (набивка) поверхностей тела.</p> <p>Методика использования технических устройств и тренажеров в каратэ. Управление тренировочным процессом в каратэ на основе научных исследований. Предсоревновательная (предэкзаменационная) подготовка в каратэ.</p>
	<p>Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся каратэ: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития. Техника каратэ: стойки, передвижения в стойках, удары, защиты. Ката. Кобудо. Тамэшивари.</p> <p>Значение тактики в каратэ. Тактические средства каратэ.</p>

<p>VI. Техника, тактика и стратегия каратэ</p>	<p>Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях.</p> <p>Стратегия каратэ. Правила этикета. Дух воина. Роль каратэ в совершенствовании характера. Роль учителя (инструктора) в каратэ.</p>
<p>VII. Правила соревнований, их организация и методика судейства</p>	<p>Базовые аспекты судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка.</p> <p>Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.</p> <p>Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.</p>

Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде кратких (15–20 минут) бесед. Теоретические занятия целесообразно проводить с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой (доврачебной) помощи можно проводить с приглашением медицинского работника.

Несколько слов о самостоятельной подготовке. Для полноценного овладения искусством каратэ ученики в обязательном порядке должны сами изучать некоторые теоретические разделы, повторять технику, изученную во время тренировочных занятий, в домашних условиях, использовать специальные и общеразвивающие упражнения в повседневной жизни. Систематически проводимые, продуманные самостоятельные занятия свидетельствуют о том, что ученик ответственно относится к овладению искусством каратэ, обладает необходимыми для этого качествами или сознательно их воспитывает. При этом немаловажную роль в подготовке учеников играют гигиенические факторы, о которых пойдет речь в следующей главе.

## Глава 26

### Гигиенические факторы занятий каратэ

*Главные медикаменты – это чистый воздух, холодная вода, пила и топор.*

*В.Д. Поленов, русский художник, академик*

Одним из эффективных средств, повышающих мастерство занимающихся каратэ, является гигиеническое обеспечение их подготовки. Оно включает в себя рациональный режим труда и отдыха, закаливание, рациональное питание, гигиенические условия при проведении тренировочных занятий и др.

В разных странах и у разных мастеров боевого искусства было свое представление о гигиенических факторах тренировки.

В качестве примера можно привести распорядок дня в течение нескольких месяцев японского мастера каратэ, создателя стиля Кёкусинкай, Масутацу Ояма.

- 4 часа утра – подъем. Медитация с закрытыми глазами, 10 минут. Бег трусцой по горам, 2 часа.

- 7 часов утра – приготовление пищи.

- 8 часов утра – трапеза, совмещающая завтрак и обед.

- 9 часов утра – начало тренировок. Десять раз выполнить комплекс из пяти упражнений: 1) поднять 20 раз 60-килограммовую штангу; 2) отжаться на пальцах 20 раз; 3) отжаться в стойке на руках 20 раз; 4) подтянуться на перекладине 20 раз; 5) нанести 20 ударов кулаком справа и слева по макиваре. После выполнения каждого комплекса сделать дыхательные упражнения и немедленно приступить к следующему комплексу. После десятикратного выполнения указанного комплекса отдых до 11 часов.

- 11 часов утра – выполнение ката. При этом ежедневно выполнять по 100 раз какую-либо одну ката.

- 2 часа дня – поднятие тяжестей. Поднять 60-килограммовую штангу 20 раз, затем постепенно наращивать нагрузку. Сделать 1000 отжиманий: 200 раз на двух пальцах, 200 раз на четырех пальцах, 400 раз на пяти пальцах. Перед каждым комплексом сделать небольшой перерыв. Иногда для разнообразия делать 1000 отжиманий на кулаках с перерывом после

500.

- 3 часа дня – разработка приемов спарринга, работа на макиваре, лазание по канату, упражнения на пресс, разбивание камней.
- 5 часов дня – приготовление пищи. Ужин.
- 6 часов вечера – медитация и отход ко сну.

В добавлении к этому необходимо добавить, что многие энтузиасты каратэ придерживались подобного распорядка не год и не два, а десятки лет своей жизни, а то и всю свою жизнь.

Однако цель этой главы – не анализ условий тренировок выдающихся мастеров, для которых каратэ стало делом всей жизни, а определение необходимых гигиенических требований к занятиям каратэ обычных людей.

Построение тренировочного процесса в обстановке, не удовлетворяющей требованиям гигиены, без соблюдения учениками рационального режима труда и отдыха, как правило, приводит к резкому снижению уровня их подготовки, является причиной заболеваний и травм.

В то же время занятия с учетом основных гигиенических требований обеспечивают высокий уровень здоровья, неуклонный рост мастерства учеников, стабильность спортивной формы и служат одним из важных факторов воспитания. В этом деле первостепенная роль отводится правильному составлению режима дня.

## **26.1. Режим дня**

Обязательным условием построения тренировочного процесса в каратэ является учет общих физиологических закономерностей функционирования организма.

На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим периодам. Наиболее высокий уровень работоспособности организма отмечается в утренние часы (с 10 до 12), затем наступает некоторое снижение и повторное повышение работоспособности с 16 до 18 часов.

В связи с этим и тренировочный режим должен быть основан на физиологических закономерностях подъема и снижения работоспособности организма человека. Например, тренировочные занятия, направленные на совершенствование техники, быстроты и точности движений, целесообразно проводить в 10–12 и в 16–18 часов, так



как именно в это период времени отмечается наиболее высокий уровень психофизиологических функций организма.

Следует также учитывать и тот факт, что работоспособность человека изменяется не только на протяжении дня, но и на протяжении недели. Так, в понедельник, после выходного дня, человек работает менее продуктивно по сравнению со средними недельными показателями, во вторник – уже лучше, наиболее высокого уровня работоспособности достигает в среду и четверг, затем постепенно снижает в пятницу и более значительно – в субботу. Параллельно сдвигам работоспособности изменяется и производительность труда. Поэтому тренировочный процесс следует строить таким образом, чтобы наиболее тяжелые в физическом и функциональном плане занятия приходились на те дни, когда работоспособность находится на высоком уровне.

Кроме того, как уже отмечалось, при построении тренировочного процесса необходимо учитывать индивидуальные особенности учеников (состояние здоровья, возраст, уровень подготовки), а также условия их работы, учебы и быта.

Периодическое чередование бодрствования и сна также является одним из проявлений биологических ритмов. Сон – это отдых. Продолжительность сна должна быть не менее 7–8 часов, а лучшее время для сна – с 22 до 6 часов. Быстрому засыпанию и спокойному глубокому сну способствуют хороший труд в течение дня, постоянное время отхода ко сну, вечерние прогулки перед сном, свежий воздух, комфортная температура, чистота и тишина в помещении для сна. Постоянное же недосыпание способствует накоплению утомления, провоцирует различные отклонения в состоянии здоровья, которые закрепляются и переходят в хроническое состояние. Излишний сон также бесполезен. Люди, спящие чрезмерно долго, обычно бывают апатичными, вялыми, работоспособность их падает, а жизненный тонус понижается.

Процессы торможения в коре головного мозга, возникающие во время сна, необходимо утром заменять процессами возбуждения, которые стимулируются зарядкой, завтраком, прогулкой.

Утренняя зарядка ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует центральную нервную систему, активизирует работу всех органов, создает бодрое и жизнерадостное настроение. Целесообразно проводить зарядку на свежем воздухе, начиная со спокойной ходьбы, переходящей в бег. Во время зарядки следует выполнять упражнения невысокой интенсивности, которые постепенно вовлекают в работу большие мышечные группы тела (сгибания и разгибания, приседания,

упражнения на гибкость). Хорошо включать в зарядку выполнение отдельных ката.

Нагрузку во время зарядки следует распределять равномерно на все мышечные группы, начиная с мышц шеи и постепенно переходя к мышцам рук, плечевого пояса, туловища и ног. После выполнения серии упражнений нужно 20–30 секунд отдохнуть и расслабить мышцы. Каждое упражнение следует выполнять в определенном темпе, обращая внимание на правильность дыхания. Дышать следует глубоко и свободно. Нецелесообразно выполнять утром упражнения статического характера, с отягощениями, а также упражнения на выносливость. Желательно включать упражнения со скакалкой, мячами, эспандером.

После зарядки обязательно выполняются водные и другие закаливающие процедуры.

Общая продолжительность зарядки 15–20 минут. После нее должно оставаться чувство бодрости. В случае появления сильного утомления следует сократить время и число упражнений.

Рациональный режим дня создает необходимые условия для укрепления здоровья, улучшения физического развития, достижения высоких результатов в каратэ. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности организма, в результате чего появляется возможность выполнять ту или иную работу в определенное время с максимальной эффективностью.

Правильное построение учебно-тренировочного процесса и сохранение высокой работоспособности невозможны без регулярных наблюдений самих учеников за состоянием своего здоровья. Самоконтроль помогает учитывать индивидуальные особенности организма и вовремя заметить признаки переутомления.

Желательно, чтобы ученики проводили наблюдения ежедневно в одни и те же часы: утром, до и после тренировки. Показатели самоконтроля должны заноситься в *дневник*.

Обычно учитываются и записываются следующие показатели: самочувствие, работоспособность, желание тренироваться, сон, аппетит, пульс, вес.

Наблюдение за пульсом лучше всего проводить утром, лежа в постели. Резкое замедление или учащение пульса по сравнению с предыдущими данными являются одним из симптомов перетренировки. Наблюдая за изменением частоты пульса, рекомендуется применять так называемую *клиноортостатическую пробу*. Пульс подсчитывается сначала в покое лежа,

а затем в положении стоя. При этом частота пульса в положении стоя обычно больше, чем в положении лежа на 8–14 ударов в минуту. Увеличение этой разницы, как правило, указывает на нарушение здоровья.

Оценка состояния здоровья по данным самоконтроля должна проводиться с учетом всех показателей, так как они дополняют друг друга.

Ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, отсутствие желания тренироваться, нарушение сна, падение аппетита, снижение веса, значительное замедление или учащение пульса в покое – все это признаки наступления утомления и перетренированности. Однако ученики должны помнить, что данные самоконтроля только дополняют, а не заменяют врачебное наблюдение. Поэтому их следует предостеречь от поспешных выводов при изменении показателей самоконтроля. Прежде чем менять распорядок дня и тренировочный режим, необходимо посоветоваться с врачом и Учителем.

## 26.2. Закаливание

Для достижения высоких результатов в каратэ необходима высокая степень устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды. Поэтому систематическое закаливание – неотъемлемая часть занятий каратэ.

*Закаливание организма – это систематическое проведение закаливающих процедур, направленных на укрепление терморегуляционного аппарата, благодаря чему человек получает способность переносить жару или холод без ущерба для здоровья.*

Закаливание организма можно проводить с использованием воды, солнечных и воздушных ванн или бани. Одним из элементов закаливания является сон на свежем воздухе или при открытой форточке в любое время года.

При закаливании организма необходимо соблюдать следующие правила:

1) проводить закаливание с учетом индивидуальных особенностей организма;

1) закаливать организм постепенно, начав с обтирания и последовательно переходя к более сильнодействующим процедурам, увеличивая при этом продолжительность действия раздражителя;

1) закаливать организм не от случая к случаю, а по определенной схеме и системе, так как длительные перерывы ведут к ослаблению или

утрате защитных реакций организма;

1) использовать разнообразные средства и методы закаливания, так как систематическое применение какого-либо определенного раздражителя ведет к привыканию только к нему. Поэтому чтобы быть всесторонне закаленным, легко переносить жару и холод, дождь и ветер, надо использовать солнце, воздух и воду, как порознь, так и вместе.

Лучшее время для систематического закаливания – утренние часы, сразу же после сна, когда кожа равномерно согрета, а прекрасным временем года для начала закаливания является весна с ее теплыми днями и лето. Но начав закаливание в теплое время, не следует прекращать его и зимой.

Первым этапом в **закаливании водой** является *обтирание* тела мокрым полотенцем или губкой. Обтирание производится в следующей последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина. Длительность обтирания составляет 1–2 минуты. Начальная температура воды для обтирания составляет 30–32 °С зимой и 26–28 °С летом. В дальнейшем целесообразно снижать температуру воды для обтирания на 1–2 °С каждую неделю, доведя ее в конце концов до температуры водопроводной воды (10–12 °С). Обтирание – наиболее подходящий способ начального закаливания.

Второй этап – *обливание*. Это более сильнодействующая процедура, поэтому начинать обливание лучше летом с температуры воды 20–25 °С, а затем постепенно понижая ее до 10–12 °С. Снижение температуры целесообразно производить раз в неделю на 1–2 °С. Обливаться надлежит в течение 1–2 минут в следующей последовательности: спина, грудь, живот, руки, ноги. После окончания обливания тело следует насухо вытереть.

Третьим этапом в закаливании должен быть *контрастный душ* (горячая вода, затем холодная и так 3 раза по 30–40 секунд, при этом продолжительность действия горячей воды – 20–30 секунд, холодной – 8–10 секунд). Контрастный душ значительно повышает устойчивость организма к изменениям температуры окружающей среды и, кроме того, способствует восстановлению организма. Начинать принимать душ целесообразно с температуры 24–26 °С, постепенно увеличивая перепад температур, сначала на 5–7 °С, а впоследствии на 15–20 °С. Заканчивать процедуру целесообразно на холодной фазе. Определяющим критерием при приеме контрастного душа должны быть собственные ощущения и переносимость.

Четвертый этап – *купание в реке или естественном водоеме в летний период*. Начинать купаться лучше с температуры воды 18–20 °С в течение

4–5 минут, постепенно доводя купание до 20–30 минут в зависимости от температуры воды и личных ощущений. Купаться следует за час до еды или спустя 1,5–2 часа после еды.

Пятый этап закаливания водой – *купание в ледяной воде* в течение 0,5–2 минут. Купание в ледяной воде возможно только при соответствующей подготовке организма. Для этого целесообразно начать купание летом и не прекращать его осенью, постепенно увеличивая продолжительность сезона купания. Основным критерием здесь также является собственное самочувствие.

Умеренное воздействие ультрафиолетовых лучей также повышает защитные силы организма, ферментную активность, тонус нервной и мышечной системы. Вместе с тем избыточное воздействие солнца угнетает защитные свойства организма, нарушает его обменные функции, неблагоприятно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Поэтому при **приеме солнечных ванн** следует придерживаться следующих правил:

- не принимать солнечные ванны на голодный или полный желудок;
- во время приема солнечной ванны стараться больше двигаться;
- использовать для защиты головы от действия солнечных лучей головной убор, а для защиты глаз – солнечные очки;
- перед приемом солнечной ванны не смачивать кожу водой, так как, во-первых, она препятствует проникновению ультрафиолетовых лучей вглубь кожи, а во-вторых, может стать причиной ожогов;
- после солнечной ванны принять душ или искупаться.

Лучшее время для закаливания солнцем – с 8 до 11 часов. Первый сеанс целесообразно ограничить 10–15 минутами. Затем продолжительность сеанса можно увеличивать ежедневно на 3–5 минут, доводя ее постепенно до 30–60 минут. При этом через каждые пять дней целесообразно делать перерыв и один день принимать только воздушные ванны.

Оптимальным оздоравливающим эффектом обладают солнечные ванны в движении, то есть в сочетании с играми, гимнастикой или работой. Весьма полезны тренировки на открытом воздухе. Показателем эффективности солнечных ванн при этом является собственное самочувствие.

**Воздушные ванны** доступны в любое время года и в любых условиях. Принимать их лучше всего на открытом воздухе, но можно и в комнате с открытым окном. Продолжительность первой ванны должна быть 10–15

минут, а температура воздуха 18–20 °С. Затем время каждой следующей ванны увеличивается на 10 минут и может быть доведено до 1–2 часа, а температура понижена до 10 °С. Воздушные ванны полезно сопровождать физическими упражнениями и чередовать их с солнечными ваннами. После воздушной ванны рекомендуется принять душ или сделать обтирание.

Физиологическое действие **банной процедуры** на человека многогранно и складывается из ряда сложных процессов, развивающихся в организме под воздействием воды и пара. В результате их действия повышается сопротивляемость организма, повышается работоспособность, происходит восстановление эластичности мышц, улучшается внутриклеточный обмен веществ.

Однако следует помнить, что баня полезна далеко не всем, поэтому перед посещением бани необходимо получить консультацию врача.

Известны бани паровые, водные и суховоздушные. У каждой из них есть свои достоинства и недостатки.

Лучшее время для посещения бани – утро. Необходимо взять с собой сменное белье, веник, полотенце, мыло или шампунь, мочалку, шляпу (для парной), тапочки, расческу. Можно захватить с собой бутерброды, фрукты, овощи, термос с чаем.

Скамью в моечном отделении обливают горячей водой, чтобы она стала горячей. Затем в один таз наливают кипяток и в него опускают веник, а другим накрывают.

Если в бане есть бассейн, полезно до посещения парной поплавать в течение 15–20 минут, для того чтобы разогреть мышцы.

Перед посещением парной нужно сначала принять тепловатый душ и осушить тело. В парную следует входить в шляпе с опущенными на глаза полями, для того чтобы защитить глаза от инфракрасного излучения, исходящего от деревянной обшивки парной.

В первый раз достаточно побыть в парилке внизу (в зоне комфорта) не более 5 минут. Затем с каждым разом продолжительность посещения парной можно увеличивать на 1 минуту и постепенно перейти к 2–4-разовым заходам, доведя продолжительность пребывания в парилке до 15–35 минут (в зависимости от возраста, самочувствия, температуры).

В целом же банная процедура должна занимать не более 2–3 часов, а в парной целесообразно проводить не более 35 минут, независимо от количества заходов.

Париться с веником лучше всего после первого или второго захода. Для парения используют березовые, дубовые, эвкалиптовые, хвойные

веники. Каждый из них обладает особыми свойствами, а запаривание и пользование ими имеет определенные особенности.

Парение проводят так. Вначале производят легкое *поглаживание* тела от головы до стоп 2–3 раза. Далее, захватив веником горячий воздух, следует *прижимание* веника рукой на 1–3 секунды 3–4 раза к пояснице и столько же – к коленным суставам.

Следующий прием парения – *постегивание*, которое выполняется быстрыми постегивающими движениями концевой частью веника в течение 1 минуты. Вначале постегивают спину, затем поясницу, таз, бедра, икроножные мышцы и стопы. Заканчивают постегивание поглаживанием в течение 1 минуты, но движения на этот раз уже более быстрые, чем первоначальные.

Затем приступают к основному и более сильному приему – *похлестывание* в сочетании с компрессом. Веник поднимают вверх (захватывают горячий пар) и делают 2–3 похлестывания по мышцам (по схеме: спина, грудь, поясница, ягодицы, бедра, голени, стопы), а затем делают компресс, то есть прижимают веник рукой.

В конце парения применяют *растирание*: одной рукой веник берут за ручку, а ладонью другой, слегка надавливая на листовенную часть, растирают туловище круговыми движениями, а конечности – вдоль.

При выходе из парильного отделения нужно 2–3 минуты походить, принять теплый душ и хорошо отдохнуть в течение 10–15 минут в комнате отдыха, укрывшись простыней или надев халат. Можно выпить стакан чая или сока.

Сразу после парения можно провести массаж (до 15 минут). Каждый прием массажа повторяется 3–4 раза. После массажа принимают теплый душ и приступают к мытью.

Очень полезно после парилки принять снежную ванну. Снежная ванна очень сильно возбуждает эндокринные процессы, в результате чего в значительной мере возрастает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

## 26.3. Питание

Питание – один из важнейших факторов для поддержания хорошей спортивной формы. От правильного питания во многом зависит координация движений, развитие гибкости, выносливости, быстроты, силы, ловкости, то есть всех тех качеств, которые необходимы человеку,

занимающемся каратэ.

В настоящее время существуют тысячи методик для тех, кто занимается спортом, в том числе и боевыми искусствами, по набору продуктов и их совместимости, диетам и строгим диетам, сложнейшие формулы по расчету необходимого количества потребляемых калорий, сотни рекомендаций по поддержанию веса, советов по употреблению разнообразных пищевых добавок.

На наш взгляд, есть нужно то, что хочется, и прислушиваться к своему организму, который даст ответ, что для него подходит и в каких количествах, а что – нет. Исходя из этого, приведем несколько советов о том, как принимать пищу.

1. Есть нужно то, что хочется, но не до полного насыщения, не до состояния «не могу». Лучше есть часто и понемногу, чем редко и помногу.

2. Есть надо свежее, только что приготовленное и, по возможности, сырое. К примеру, чем меньше обрабатываются овощи, тем лучше.

3. Пить следует столько, сколько хочется, за исключением, конечно, алкоголя. Жидкое предпочтительнее сухого. К примеру, в выборе между первым и вторым блюдом должен победить суп, а в борьбе между бутербродом и соком – сок.

4. Питаться желательно в одно и то же время, не закливаясь на одном каком-то блюде, а меняя продукты.

5. Лучше есть теплое, чем холодное, и лучше холодное, чем горячее.

6. От еды надо получать максимум удовольствия. Пища должна приниматься с благоговением, с мыслью о том, что вы принимаете дар природы, который наполнит вас силой и энергией.

7. Если вы устали, то перед приемом пищи необходимо немного отдохнуть, так как в усталом теле и желудок усталый.

8. Никогда не следует есть, когда злитесь или охвачены другой отрицательной эмоцией, так как энергия, извлекаемая из еды, будет служить усилению злобы и низменных инстинктов.

9. При приеме пищи для лучшего ее усвоения целесообразно самовнушение о пользе принимаемых продуктов для организма, его жизнедеятельности.

10. Жевать при приеме пищи надо как можно дольше.

11. Отдавать предпочтение нужно тем продуктам, которые способствуют хорошей спортивной форме. Например, яблоки помогают сосредоточиться; грибы противодействуют усталости; лук препятствует рассеянности и агрессивности; картофель помогает сохранить работоспособность; мед способствует мозговой деятельности; лимон



помогает восстановить силы; дыня очищает организм и активизирует его деятельность.

В общем случае правильное питание предполагает соблюдение трех основных принципов:

1) соблюдение равновесия между энергией, поступающей с пищей и энергией, расходуемой человеком;

2) удовлетворение потребностей организма в необходимых ему пищевых веществах;

3) соблюдение режима питания.

Количество необходимой человеку пищи зависит от его энергетических затрат. Но для нормального функционирования организма необходимо удовлетворение организма во всех необходимых ему веществах. Поэтому наиболее важным в рационе питания является его разнообразие и использование в основном натуральных свежих продуктов с минимальной (особенно термической) их обработкой.

Большое значение для сохранности пищевой ценности продуктов имеет правильное их хранение. При длительном хранении, особенно при несоблюдении рекомендуемых условий (температуры, влажности, освещенности) происходит разрушение некоторых витаминов, загнивание, появление плесени. При гниении и заплесневании образуются весьма вредные яды, проникающие и в непораженные части продуктов. Поэтому при появлении признаков недоброкачества продукт лучше выбросить. Однако самое главное – это соблюдать известные рекомендации, касающиеся условий и сроков хранения продуктов.

С точки зрения гигиены питания способы приготовления пищи ухудшаются в следующем порядке: приготовление на пару – тушение – варка – жаренье. Длительная и высокотемпературная обработка пищевых продуктов лишает их витаминов и других ценных веществ, необходимых организму. Предпочтительнее применять минимальную тепловую обработку продуктов с последующим минимальным сроком хранения пищи после приготовления.

Кроме того, следует ограничить употребление в пищу консервированных, копченых продуктов, так как все они содержат различные консерванты, как правило вредные.

Немаловажным вопросом при рассмотрении проблемы питания является вопрос о соблюдении правильного режима питания.

Основу *режима питания* составляют следующие принципы:

- регулярность питания, то есть приемы пищи в одно и то же время;
- равномерное (не менее трех раз в день) питание в течение суток.

При регулярном приеме пищи вырабатывается условный рефлекс, пища в этом случае попадает на подготовленную желудком почву и энергично переваривается. Однако если промежутки между приемами пищи составляют 8 часов и более, то аппетит достигает крайних пределов, граничащих с сильным чувством голода. В итоге человек съедает намного больше, чем это необходимо организму. Поэтому надо стараться распределить суточный рацион по возможности равномерно.

Очень важно, чтобы принятая пища хорошо усвоилась организмом. Для этого она должна быть хорошо и вкусно приготовлена и разнообразна. Чем аппетитнее выглядит приготовленное блюдо, тем больше на него выделяется желудочных соков и тем лучше и полнее оно усваивается. Поэтому во время еды надо создавать все условия, необходимые для поддержания аппетита, включая и саму обстановку, в которой принимается пища.

Необходимо также сказать о вреде резких изменений, как в пищевом рационе, так и в режиме питания. Следует воздерживаться от обильных приемов пищи на различных торжествах, праздниках и других мероприятиях, поскольку это приводит к значительной нагрузке всей пищеварительной системы и к ее последующему ослаблению.

И, в заключение, несколько слов о получивших в последнее время широкое распространение самых различных диетах, таких, например, как сыроедение, исключение мяса, вегетарианство, резко ограниченное питание.

Все эти диеты строго научно не обоснованы, а иногда и явно противоречат всем известным фактам. Так, например, вегетарианство и диеты, исключаящие мясо, не вяжутся с тем фактом, что народности Севера питаются почти исключительно мясом и при этом едва ли уступают в здоровье другим народностям. Следует обратить внимание на то, что для сохранения здоровья имеют значение не надуманные диеты, а тот рацион, к которому приспособлен организм конкретного человека. А это, скорее всего, диета его ближайших предков, от которых он унаследовал биохимию, и диета, на которой человек вырос в детстве.

Что касается резко ограниченного питания, то его вред заключается в нехватке отдельных составляющих пищи. Следует заметить, что при определенной конституции тела резкое ограничение в пище не способствует здоровью, и потерянные за счет ограничения в пище килограммы очень быстро набираются по истечении небольшого промежутка времени. Поэтому лучше не ограничивать до предела рацион

всевозможными диетами, а увеличивать физические нагрузки.

## 26.4. Массаж

**Массаж** – метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека, производимого руками массажиста или (реже) специальными аппаратами.

Массаж оказывает не только механическое воздействие на суставы и мышцы, восстанавливая их функции, снимая усталость, повышая работоспособность, но и способен как возбудить, так и успокоить нервную систему.

Проще всего воспользоваться услугами профессионального массажиста. Однако по разным причинам это не всегда возможно. Поэтому в целях снятия утомления, нервного напряжения, повышения жизненного тонуса и работоспособности целесообразно ученикам самим овладеть приемами массажа и самомассажа.

К основным приемам массажа относятся: поглаживание, растирание, разминание (выжимание), вибрация (потряхивание), ударные приемы – поколачивание, похлопывание, рубление.

*Поглаживание* заключается в скольжении одной или обеих рук по коже. Это легкий скользящий поверхностный прием, действующий физически лишь на кожу, выполняемый ладонями при расслабленной кисти (четыре пальца согнуты, большой отведен до предела) ритмично и спокойно. Поглаживанием обычно начинают и завершают массаж. Этот прием эффективен для снятия возбуждения, при эмоциональном перенапряжении, при страхе, стрессах, а при продолжительном применении создает даже обезболивающий эффект.

*Растирание* отличается от предыдущего приема тем, что проводится более энергично и в различных направлениях. При растирании рука кладется как при поглаживании, но при этом она не скользит по коже, а сдвигает ее в разных направлениях прямолинейно или кругообразно более энергично и сильнее. Растирание может проводиться как подушечками всех пальцев или буграми больших пальцев, так и пальцами, сжатыми в кулак (суставами между первыми и вторыми фалангами). Растирание способствует рассасыванию затвердеваний в мышцах, повышает их тонус. В качестве восстановительного массажа после физических упражнений

растирание, усиливая кровообращение, способствует более быстрому окислению и выведению из организма недоокисленных продуктов. Кроме того, растирание заметно повышает работоспособность.

*Разминание* выполняют одной или двумя руками путем захвата мышцы пальцами, сжатия ее и смещения вращательными движениями, зигзагообразно или «елочкой» (правой рукой вправо, а левой рукой – влево). При выполнении этого приема пальцы должны как можно глубже проникать в массируемую мышцу. Разминание улучшает питание тканей и усиливает обмен веществ, ускоряет выведение из организма продуктов распада. Под влиянием этого приема улучшается кровообращение не только массируемого, но и близлежащих участков, усиливается лимфоотток, происходит прирост мышц. На центральную нервную систему разминание действует возбуждающе, а на весь организм оказывает стимулирующее влияние.

*Выжимание* заключается в движении основания ладони по телу с нажимом, при котором кожа сначала бледнеет, а затем розовеет. Выжимание осуществляет перекачку крови и лимфы, способствуя питанию кожи и мышц, устранению застойных явлений и отеков. Выжимание поднимает тонус кожи и мышц, уменьшает боли в мышцах и укрепляет их. Этот прием используется при подготовке мышц к большой и резкой физической нагрузке, для восстановления работоспособности мышц после утомления, а в комплексе с другими приемами служит для профилактики травм и различных мышечных заболеваний. Особенно широко выжимание используется в банях.

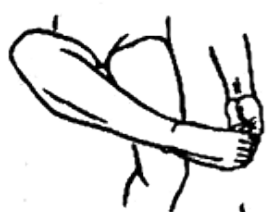
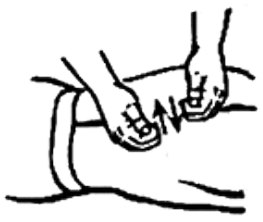
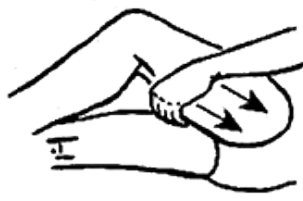
*Потряхивание* выполняется на предельно расслабленных мышцах вдоль мышечных волокон быстрыми колебаниями кисти из стороны в сторону. Потряхивание хорошо снимает напряженность, улучшает кровообращение и лимфоотток, успокаивающе действует на центральную нервную систему.

*Ударные приемы* (поколачивание, похлопывание, рубление) используются, когда необходимо быстро поднять тонус мышц, и обычно применяются на не уставших, но вялых и апатичных мышцах. Ударные приемы способствуют усилению притока крови к массируемому участку, повышают возбудимость центральной нервной системы. Они проводятся ритмично с частотой 3–5 ударов в секунду.

*Поколачивание* проводится ребром ладони перпендикулярно массируемому участку.

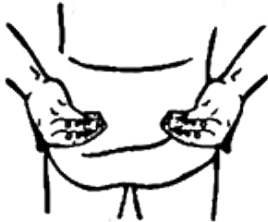
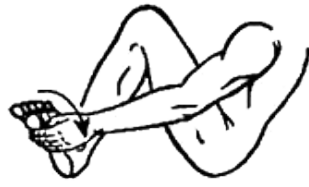
*Похлопывание* проводится расслабленной ладошкой, сложенной так, чтобы образовалась воздушная подушка, смягчающая удар.

*Рубление* проводится боковой поверхностью расслабленной ладони с растопыренными пальцами, чтобы при ударе пальцы смыкались.



**Рис. 58 (а).** Приемы самомассажа

Основные приемы самомассажа показаны на рис. 58.





## Рис. 58 (б). Приемы самомассажа

Продолжительность массажа зависит от его цели, массы тела, возраста, состояния человека, но в любом случае не должна превышать 45–50 минут.

Различают две формы массажа: общий и частичный.

В сеансе *общего массажа* массируется все тело.

В сеансе *частичного массажа* массируются отдельные части тела – спина, руки, группа мышц, сустав и т. п.

По участкам тела время массажа распределяется следующим образом:

- спина, шея, таз – 6 минут;
- бедра, коленные суставы, голени, голеностопные суставы, стопы – 15 минут;
- плечи, предплечья, локтевые суставы, кисти и пальцы рук – 7 минут.

Массаж может быть восстановительным, стимулирующим, лечебным.

*Восстановительный массаж* проводится при выраженном физическом утомлении. Время массажа 35–40 минут, при этом 50–60 % времени занимают тонизирующие приемы (разминание и выжимание), остальное – успокаивающие приемы (поглаживание, потряхивание и растирание).

*Стимулирующий массаж* применяется для активизации организма перед предстоящей интенсивной тренировкой. Массаж проводится в энергичном темпе 5–10 минут, при этом 60–70 % времени занимают тонизирующие приемы (разминание и ударные приемы) и 30–40 % успокаивающие (поглаживание и потряхивание).

Каждый прием массажа проводится минимум 5–8 раз, при этом сильные приемы чередуются со слабыми. Массаж не должен вызывать болевых ощущений.

Тело массируется обнаженным (для массажа через одежду применяется минимальное число приемов), мышцы и суставы должны быть максимально расслаблены.

Массаж можно проводить практически в любых условиях, но если тело обнажено, температура воздуха должна быть не ниже 20 °С.

Перед массажем целесообразно принять душ или обтереться влажным полотенцем. Более полезен массаж, выполняемый без каких-либо смазывающих средств, однако с лечебной целью можно использовать различные присыпки и мази.

Массаж противопоказан при повышенной температуре, острых

воспалительных процессах, кожных заболеваниях и повреждениях кожи. Нельзя массировать лимфатические узлы.

При проведении *самомассажа* (см. рис. 58) следует придерживаться следующих правил.

1. Все массажные движения следует выполнять по ходу лимфатических путей от периферии к центру, то есть руки надо массировать от пальцев к локтевому и плечевому суставам, ноги – от ступней к коленному и далее к тазобедренному суставам, грудь – от грудины к подмышечным впадинам, спину – от позвоночника к подмышечным впадинам, шею – сверху-вниз к ключицам.

2. Все массажные движения следует совершать по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, которые находятся в локтевой ямке, подмышечной впадине, подколенной ямке, в паху. Области, где расположены лимфатические узлы, массировать нельзя.

3. При выполнении массажных приемов следует стремиться к наибольшему расслаблению массируемых мышц. Этому помогает правильный выбор исходных положений.

Самомассаж всего тела принято начинать со стопы, переходя далее к массажу голени и бедра. После ног массируются ягодицы, поясница, шея, волосистая часть головы, грудь, руки и в последнюю очередь живот. Однако этот порядок может быть изменен в зависимости от условий и цели массажа.

Программа проведения самомассажа зависит от требований, которые к нему предъявляются. Если нужно снять болевые ощущения, появившиеся после интенсивной мышечной работы, – делают спокойные поглаживания, несильные выжимания и разминания, а также потряхивания. Такой самомассаж проводят на ограниченном участке 3–4 раза в день по несколько минут.

Основные задачи самомассажа, проводимого во время утренней зарядки, – повысить работоспособность организма, вызвать чувство бодрости. С этой целью широко используются энергичные поглаживания, растирания, разминания, ударные приемы.

При сильном возбуждении, усталости следует ограничиться спокойными, несильными растираниями, разминаниями. Ударные приемы в этих случаях применять не рекомендуется.

## **26.5. Гигиенические требования к додзё**

Зал для занятий каратэ (додзё) должен иметь размеры не менее 18 × 18 метров. Стены должны быть гладкими, окрашенными в светлые тона и допускать уборку влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не должна иметь выступов (пилястр, полуколонн и т. п.). Двери должны быть без выступающих наличников.

Температура воздуха в додзё – 14–15 °С, относительная влажность воздуха – 35–60 %, скорость движения воздуха – 0,5 м/с. Для обеспечения нормального воздухообмена должно быть предусмотрено устройство приточно-вытяжной вентиляции с расчетом на подачу 80 м<sup>3</sup> воздуха на одного занимающегося в час. В крайнем случае можно применять местную искусственную вентиляцию, а также максимально использовать проветривание додзё через фрамуги и форточки.

Додзё должен иметь прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения должна быть не менее 0,5. Искусственное освещение, которое устраивается с помощью светильников рассеянного или дневного света, должно быть равномерным и обеспечивать освещенность на горизонтальной поверхности додзё не менее 150 люкс.

Пол должен быть деревянным. Желательно в додзё иметь зеркала. Тогда, глядя в них, занимающиеся могут самостоятельно контролировать правильность выполнения техники. Кроме того, стоя перед зеркалом, можно имитировать бой с воображаемым противником.

Во время тренировок в додзё должна быть аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. В аптечке должны быть: раствор адреналина, жидкость Черняка, хлорэтил, нашатырный спирт, эфир, вазелин, йод, борная кислота, лейкопластырь, марлевые салфетки, вата, ватные тампоны на палочке, бинты, ножницы.

В хорошо оборудованном додзё предусмотрены макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления. Ниже приведен вариант оснащения додзё оборудованием и инвентарем для занятий группы в составе 15–20 человек.

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1	Макивара	2 шт.
2	Мешки от 15 до 70 кг разных размеров	5 шт.
3	Груши насыпные (наливные)	4 шт.

4	Накладки на кисть	20 пар
5	Накладки на голень	20 пар
6	Лапы	2 пары
7	Скакалки	20 шт.
8	Гантели разного веса от 0,5 до 2 кг	15 пар
9	Утяжелители на руки	15 пар
10	Утяжелители на ноги	15 пар
11	Бо	20 шт.
12	Дзё	20 шт.
13	Нунчаку тренировочные	20 шт.
14	Мячи теннисные	20 шт.
15	Мячи футбольные (баскетбольные, волейбольные)	6 шт.
16	Тренажерные блоки с грузами	2 шт.
17	Гимнастическая стенка	1 шт.
18	Штанга	1 шт.
19	Гимнастические скамейки	3 шт.
20	Кольца гимнастические	1 пара
21	Перекладина	1 шт.
22	Брусья	1 шт.
23	Коврики для выполнения упражнений сидя и лежа	20 шт.
24	Настенное зеркало	1 шт.
25	Секундомер	1 шт.
26	Аптечка	1 комп.

## **Глава 27**

# **Особенности в организации и проведении занятий по каратэ в современных условиях**

*...Каратэ нельзя обучиться из книг.*

*Масутацу Ояма*

### **27.1. Особенности организации занятий каратэ в специализированных и неспециализированных учреждениях, среди городского и сельского населения**

Организация занятий каратэ в специализированных и неспециализированных учреждениях имеет свои отличия и характеризуется своими достоинствами и недостатками.

Преимуществом организации занятий каратэ в неспециализированных учреждениях (спортивные залы общеобразовательных школ, вузов) служит то, что ученики занимаются в известном им окружении. Им не надо привыкать к незнакомой обстановке, адаптироваться к новым условиям, узнавать, где находятся вспомогательные помещения (гардероб, туалет и др.). С большинством из занимающихся они также знакомы по совместной учебе в школе (вузе) и им не надо «притираться» друг к другу.

Кроме того, набор в группы каратэ в неспециализированных учреждениях провести значительно легче, чем в специализированных, так как здесь проще разместить информацию и провести рекламную кампанию, охватывающую большой контингент учащихся и сотрудников самого учреждения. В неспециализированных учреждениях больше возможностей посмотреть занятия со стороны, побывать на показательных выступлениях с участием своих товарищей, да и сами занимающиеся в группах каратэ очень часто делятся впечатлениями о занятиях со своими соучениками, что обеспечивает дополнительный приток новичков.

Однако, с другой стороны, привычная обстановка несколько расхолаживает занимающихся, а знакомые по школе (вузу), присутствующие на занятиях, в большей степени отвлекают внимание, чем незнакомые. Привычка «выяснять отношения» на переменах (перерывах) в школе (вузе) толчками и другими подобными «безобидными» действиями

переносится и на тренировочные занятия, когда, «забывшись», ученики по-приятельски начинают задирать друг друга.

Если же занятия проводятся в специализированных учреждениях (спортивных школах и клубах), то это в большей мере способствует настрою занимающихся на рабочий лад, а технические устройства и тренажеры, которыми специализированные учреждения оснащены лучше, чем неспециализированные, где все приходится изготавливать собственными силами, помогают более качественно отрабатывать технические приемы.

При организации занятий в неспециализированных учреждениях недостатком является то, что приходится считаться с плановыми занятиями в спортивных залах и помещениях этих учреждений и определять время тренировок, подстраиваясь под деятельность этих учреждений, а не исходя из удобства расписания для инструкторов и самих учеников.

В то же время затраты на обучение в неспециализированных учреждениях значительно ниже, чем в специализированных, хотя последние компенсируют это более высоким качеством обучения.

В целом вопрос о преимуществах и недостатках организации и проведения занятий в специализированных и неспециализированных учреждениях в достаточной степени второстепенный. Главное, чтобы занятия были качественными и шли на пользу ученикам.

Если сравнивать особенности организации и проведения занятий по каратэ среди сельского и городского населения, необходимо, прежде всего, отметить принципиальную разницу в возможностях по реализации досуговых интересов городских и сельских жителей. В городских условиях функционирует множество спортивных, технических, художественных организаций и заведений, в сельской местности количество действующих клубов и секций по интересам резко ограничено.

Поэтому у городских жителей, с одной стороны, есть большой выбор занятий «по душе», а с другой – существует большой соблазн вместо занятий спортом провести время в прокуренном зале дискотеки, поучаствовать в разборках фан-клубов или же «потусоваться» на каком-либо рок-концерте, что, в общем-то, мало согласуется со здоровым образом жизни. Кроме того, у городского населения больше возможностей по приобретению наркотиков и большой риск приобщения к ним, нежели чем у населения сельского.

В то же время ограниченный выбор кружков и секций по интересам в сельской местности, а порой и полное их отсутствие толкает многих молодых сельчан в руки разного рода шарлатанов, в том числе и

шарлатанов от каратэ.

Положительным моментом в организации и проведении занятий по каратэ в сельской местности является то, что многие родители сами заинтересованы, чтобы их дети были хоть чем-то заняты и не попали под пагубное влияние «улицы», поэтому в полной мере ощущается их помощь и поддержка в материально-техническом обеспечении занятий, в проведении различного рода мероприятий. Проведение занятий каратэ в сельской местности отличается значительно меньшим числом пропуска занятий учениками, большей организованностью занимающихся.

В то же время в городских условиях больше возможностей по посещению и участию в различных турнирах по каратэ, проводимых разными школами боевых искусств, более комфортабельные условия занятий, лучшая оснащённость тренажерами, снарядами и приспособлениями. Кроме того, в городских условиях проще организовать семинар с приглашением ведущих мастеров школы, провести инструкторско-методическое занятие с привлечением инструкторов различных клубов, организовать просмотр видеозаписей соревнований. В сельской же местности все зависит от компетентности и уровня квалификации инструктора, его умения организовать занятия, возможности как самому посещать соревнования, семинары и сборы, так и вывозить на них своих учеников.

Поэтому в целом нельзя сказать о преимуществе занятий каратэ в сельской местности или же в городских условиях. Везде есть свои достоинства и недостатки, которые необходимо учитывать при организации и проведении занятий.

## **27.2. Возрастные особенности занятий каратэ**

Каратэ дает широкие возможности для развития физических, умственных и духовных качеств. Но одновременно это и один из самых «тяжелых» видов занятий. В связи с этим возникают вопросы: в каком возрасте можно приступать к занятиям каратэ и до какого возраста можно им заниматься?

Практика показывает, что отсутствие противопоказаний привлекает в секции и клубы каратэ людей самых разных возрастных групп – от 4 до 60 лет и старше. Это накладывает свои особенности на организацию и проведение занятий с людьми различных возрастов.

Дети в возрасте 4–5 лет физически не готовы к однообразной,

требующей определенной выносливости тренировке и не имеют устоявшихся интересов. Это обстоятельство может привести к тому, что у них раз и навсегда будет отбита охота к занятиям каратэ. Поэтому в этом возрасте на занятиях каратэ дети должны больше играть, забавляться.

Кроме того, для детей этого возраста характерны хорошая гибкость и плохая координация движений. Неумение оценивать свои движения в пространстве и во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что тот или иной технический прием закрепляется с ошибками, не говоря уже о возможных травмах. В связи с этим дети должны усваивать технику небольшими частями, начиная с самых простых и легких форм.

Практически каждый ребенок в возрасте от 4 до 11 лет требует персонального внимания и индивидуального подхода. В этом возрасте им присущи плохая концентрация внимания и резкая смена настроений: от желания самозабвенно заниматься до полной апатии и капризов. По этой причине занятия с детьми этого возраста должны быть как можно больше разнообразными и продолжаться не более 1–1,5 часов. Информационная нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно – от простейших, не связанных между собой движений до синхронных движений отдельными частями тела (например, удар рукой с одновременной постановкой стопы). Ни в коем случае нельзя заставлять детей многократно (до автоматизма) повторять одно и то же упражнение – они будут выполнять его чисто формально, потому что им неинтересно. Каждую тренировку следует разнообразить, изучая новый и повторяя пройденный материал в различной форме, внося в него новые интересные элементы.

В целом же занятия каратэ, помимо силы, гибкости, ловкости, координации движений, развивают у детей внимание, память, логическое и образное мышление. Кроме того, дети становятся более уверенными в себе, учатся управлять своими эмоциями, воспитывают силу воли, целеустремленность. Все это говорит в пользу занятий каратэ детьми младшего возраста, при условии внесения в эти занятия необходимых корректив, перечисленных выше.

Для подростков 12–17 лет характерна высокая возбудимость и лабильность мышечного аппарата, что способствует значительному развитию быстроты движений. Скорость мышечных сокращений у подростков достигает максимума, поэтому в этом возрасте следует преимущественно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость, не забывая при этом и упражнения на гибкость.



Подростки обычно стремятся к самостоятельности и преувеличивают свои возможности. Желая быстрее выучить технические действия, они мало внимания обращают на детали техники их выполнения.

Поэтому на занятиях по каратэ с подростками необходимо научить их:

- 1) критически оценивать результаты своих действий;
- 2) описывать технику выполнения изучаемого элемента, используя различные формы (устная, графическая, мысленное проговаривание), с тем чтобы они больше внимания уделяли деталям его выполнения;
- 3) оказывать помощь товарищу в изучении элементов техники.

Есть и еще один аспект: подростки неслыханно честолюбивы. Их амбиции очень часто доминируют над инстинктом самосохранения и самоконтроля. Поэтому плохо организованная, без надлежащего контроля тренировка может пагубно отразиться на их здоровье. А слишком раннее привлечение их к участию в свободных поединках и соревнованиях способно привести к тяжелой травме, как физической, так и психической.

С взрослыми меньше всего проблем при организации и проведении занятий каратэ. У них уже хорошо развито внимание, понятийный аппарат, логика, координация движений, они имеют устойчивую мотивацию к занятиям. Дисциплина на занятиях каратэ с взрослыми на порядок выше, чем на занятиях с детьми. В то же время типичными недостатками взрослых являются закрепощенные мышцы, низкая, по сравнению с детьми и подростками, подвижность и гибкость суставов. Поэтому при выборе упражнений для взрослых необходимо исходить, прежде всего, из их индивидуального уровня развития силы, гибкости и выносливости. Взрослый уже сам способен разобраться, что ему нужно делать, для того чтобы выполнить задание так, как его показывает и как того требует инструктор. Поэтому взрослым можно предлагать достаточно большой по объему материал, затрачивая на занятия 2–3 и более часов и отрабатывая некоторые упражнения многократно, до автоматизма, до тех пор пока они не будут «записаны» в мышечной памяти.

При организации занятий каратэ с взрослыми необходимо учитывать и то, что в отличие от других видов спорта, таких как бокс, кикбоксинг, борьба вольная или греко-римская, дзюдо, где спортсмены достигают пика своей формы в среднем к 20–30 годам жизни, в каратэ пик формы наступает в период между 40–50 годами. Об этом свидетельствует Масутацу Ояма в своей книге «Философия каратэ»: «Так как физическое соответствие и сила для спортсменов имеют основное значение, то они достигают лучшей формы в возрасте 20–30 лет. Но благодаря тому, что восточное боевое искусство связано с духовным единством и зрелостью,

что душа и тренировка – занятия более важные, чем талант, каратэка находится в своей лучшей форме между 40 и 50 годами. Теперь, когда я участвую в схватках с молодыми людьми, я всегда могу предвидеть, что они будут делать, настолько, что никогда не применяю ударов рук или ног. Я могу просто отступить в сторону или применить прием опрокидывания противника, не прибегая к жестоким методам. Но это стало возможно к 40 годам после 30-летних тренировок» [Ояма М., 2000]. Поэтому при организации занятий каратэ с взрослыми людьми необходимо учитывать и эту особенность.

Как правило, каратэ не прекращают заниматься по причине возраста. Многие мастера каратэ занимались им до конца жизни и только благодаря каратэ, по их убеждению, прожили достаточно долго. По свидетельству многих мастеров каратэ, находящихся в преклонном возрасте, именно каратэ обеспечивает им хорошее самочувствие и полноценную жизнь.

Для того чтобы люди могли заниматься каратэ в преклонном возрасте и не бросали эти занятия в старости, целесообразно все упражнения, применяемые в каратэ, выполнять с ними в медленном темпе. Техника ударов и блоков при медленном их выполнении является хорошей гимнастикой для рук и ног. Растягиваются мышцы и сухожилия, улучшается кровоток в конечностях. Медленное нанесение ударов и постановка блоков укрепляют двуглавые, плечевые, икроножные мышцы, мышцы груди, предплечья, таза. Поэтому в преклонном возрасте более всего подходит выполнение технических действий с концентрацией внимания на правильности и точности движений, в ущерб их силе, резкости и быстроте.

### **27.3. Половые особенности занимающихся каратэ**

Половые особенности занятий каратэ тесно связаны с возрастом занимающихся. Так, если в детском возрасте организационных проблем, связанных с занятиями представителей разного пола, как правило, не возникает и методика обучения каратэ, по существу, одинаково подходит для представителей обоих полов, то при организации занятий с юношами и девушками, мужчинами и женщинами необходимо вносить определенные коррективы, делая поправку на пол занимающихся.

Прежде всего, это связано с менструальным циклом, начинающимся у девушек с 10–12 лет, который сопровождается некоторым недомоганием. В этих случаях не представляется возможности подстраивать занятия под

отдельных учениц, перенося занятия на другие дни. И пропускать по 2–3 занятия каждый месяц тоже вроде бы не очень здорово. Поэтому в этот период больше всего подходят теоретические занятия, занятия, связанные с отработкой техники, например чистоты выполнения отдельных элементов ката в ущерб их скорости и резкости.

Вообще, на наш взгляд, при организации занятий каратэ с девушками больше всего времени необходимо уделять отработке формальных упражнений – ката (до 70 % бюджета времени на занятиях) за счет сокращения времени на физическую подготовку и кумитэ, оставляя на долю последних 30 %, в то время как с юношами это соотношение должно быть 50 на 50.

Особенно внимательным на занятиях необходимо быть при отработке с девушками техники кумитэ. Здесь, впрочем как и на занятиях кумитэ с юношами, следует всеми способами не допускать возможности нанесения сильных ударов, особенно в голову. Опыт обучения каратэ показывает, что один сильный удар, пропущенный учеником на занятии, способен отвлечь его от занятий не только каратэ, но и вообще ударными единоборствами. При этом девушки, в отличие от юношей, более болезненно относятся к пропущенным ударам, больше переживают по поводу случившегося.

У девушек, в отличие от юношей, больше развито самолюбие. И если на занятиях они начинают отставать в технике выполнения отдельных элементов или не могут выполнить какое-либо упражнение, то очень часто это становится причиной прекращения ими занятий каратэ.

На наш взгляд, идеальная организация занятий каратэ была бы в том случае, если бы юноши и девушки, мужчины и женщины занимались отдельно, причем занятия с девушками и женщинами вели бы опытные мастера каратэ женского пола. В этих условиях можно было бы в полной мере учесть все особенности занимающихся. Однако на практике в настоящее время это не представляется возможным, и поэтому приходится вносить определенные коррективы в тренировочный процесс, учитывая в том числе и особенности мужского и женского организма.

Вообще, говоря о женском каратэ, следует отметить, что оно вызывает у разных людей противоречивые чувства. Для одних – это возбуждающее зрелище, щекочущее нервы, для других – безобразное, противоречащее всей женской природе.

Давайте постараемся разобраться в этом вопросе, рассматривая его с различных точек зрения: физиологии, эстетики и др.

С физиологической точки зрения занятия каратэ, как мужчинами, так

и женщинами, позволяют, с одной стороны, развивать такие необходимые в повседневной жизни качества, как сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, целеустремленность, воля. С другой стороны, участие женщин в кумитэ чревато травмами. При этом специалисты считают, что женщины травмируются несколько чаще мужчин. Это объясняется тем, что, во-первых, несмотря на большую эластичность мышц, связок, суставных сумок, у женщин слабее, чем у мужчин, развит мышечный корсет, а во-вторых, стремление женщин уходить от захватов и болевых приемов не за счет мышечных усилий, а за счет большой гибкости во много раз травмоопаснее. Кроме того, жесткие удары при падении, частые удары в область груди являются, по свидетельству медиков, одной из причин онкологических заболеваний.

Если исходить из эстетической точки зрения, то здесь следует заметить, что некоторых людей прельщает вид «сражающихся амазонок». Тем не менее, на наш взгляд, женское каратэ противоречит женскому естеству. И если развитая мускулатура, «бычья» шея, сломанный нос, рубцы и синяки украшают мужчину, то женщину такие атрибуты занятий каратэ вряд ли делают краше. Конечно, умение постоять за себя, дать отпор бесчинствующему хулигану или насильнику – не последнее из необходимых для выживания в этом непростом мире качеств. Но не слишком ли дорогой ценой платят за это женщины? Ведь для того чтобы достичь определенных высот в каратэ или же в действительности быть способной постоять за себя, а не просто выучить пару-тройку приемов для показательных выступлений, необходимы годы упорных тренировок. Ну а специфическое влияние на организм занятий каратэ общеизвестно: это и развитие мышц плечевого пояса, груди и рук, «набивка» кентусов и других частей тела. Лично у меня не вызывают восторга женщины с могучими бицепсами или «набитыми» кентусами.

Конечно, выполнение женщинами формальных упражнений – ката, благодаря их большей по сравнению с мужчинами гибкости и пластичности, выглядят достаточно зрелищными и эстетичными. Точно так же зрелищно и красиво выглядят и показательные выступления женщин, когда они заранее договариваются о том, кто из них будет проводить тот или иной прием. Но, во-первых, все это имеет мало общего с самой сущностью каратэ, а во-вторых, в реальных поединках для достижения победы требуется не просто провести тот или иной прием, а очень часто необходимо сломать волю соперника, преодолеть боль, мобилизовать все свои силы и мужество, что, согласитесь, в исполнении женщины малопривлекательно.

Поэтому, на наш взгляд, занятия каратэ с женщинами лучше проводить в форме тренировок с использованием защитных средств и в обусловленных поединках, а не в реальных схватках. Это и безопаснее и эстетичнее. Ну а для самозащиты можно использовать и газовый балончик, и электрошоковую дубинку, и газовый или травматический пистолет, наконец. И чтобы там ни говорили, а практика показывает, что большинству из занимающихся каратэ женщин тяжело противостоять мужчине. Только некоторым из их числа удастся достичь необходимой резкости и силы удара, способного нейтрализовать противника-мужчину. Также немногим женщинам удастся освоить бросковые приемы, которые затем можно успешно использовать для нейтрализации распоясавшегося хулигана. Только тем, для кого каратэ стало жизнью. Но о них разговор особый. Постоянные физические и психические нагрузки, связанные с усиленными тренировками, необходимость соблюдения режима питания – все это, конечно, не способствует укреплению здоровья женщин, основной жизненной функцией которых является все же продолжение рода – вынашивание и рождение здорового ребенка. Конечно, есть случаи, когда знаменитые спортсменки, из числа тех, кто занимался или занимается каратэ, рожали детей. Однако нам неизвестны исследования того, как сказываются занятия женщинами каратэ на здоровье их детей.

Тем не менее проведение национальных чемпионатов, чемпионатов Европы и мира по каратэ среди женщин толкает многих функционеров от каратэ на пропаганду этого вида спорта среди прекрасной половины человечества. Для них – это престиж клуба, федерации, страны, да и свой собственный престиж. Для них это премии и звания за каждую подготовленную чемпионку или призерку первенства. Вот только сколько стоит чемпионство в пересчете на здоровье будущей матери – трудно подсчитать.

Тем не менее многие женщины сами страстно желают заниматься каратэ. Одних толкает интерес к такому способу выяснения отношений кто кого сильнее, другие утверждают права женщин на «мужские» занятия, третьими движет честолюбие, четвертыми – желание подзаработать. В общем, как говорил один из политиков, «процесс пошел» и остановить его трудно, да практически и невозможно. Поэтому как бы кто ни относился к женскому каратэ, процесс его развития необратим, и с каждым годом он будет набирать обороты, вовлекая в свои круги все новых и новых учеников женского пола, расширяя масштабы своей деятельности и увеличивая тем самым интерес к этим занятиям.

## **27.4. Влияние рекламной деятельности и информационного обеспечения на эффективность и массовость занятий каратэ**

Одним из эффективных средств пропаганды каратэ как здорового образа жизни является рекламная и информационная деятельность. К сожалению, заполонившие экраны кинотеатров и телевизоров низкопробные боевики с участием далеких от истинного мастерства каратэ киногероев очень часто способствуют пропаганде каратэ со знаком минус. Насмотревшись на многочисленные «чудеса», которые творят на экранах люди, в общем-то слабо знакомые с техникой и тактикой реального боя, увидев, как герой становится мастером боевых искусств всего за несколько занятий, многие новички, решив заниматься каратэ, ожидают и для себя таких же чудес. Тем больше ждет их разочарование, когда изо дня в день начинается кропотливая, монотонная и довольно-таки однообразная работа по отработке того или иного технического действия, а результаты растут не с такой быстротой, как это было показано в кино и как это им самим представлялось. В связи с этим каждый год после объявления о наборе в секцию каратэ идет волнообразный (наподобие девятого вала) поток учеников, из которых, по опыту нашей работы, после первого месяца занятий остается меньше половины, а к концу года лишь пятая часть.

Конечно, реклама каратэ нужна. Не будем забывать, что бум каратэ в Японии начался после показательных выступлений Ф. Гитина, а в Америке – М. Ояма, на которых они демонстрировали всевозможные трюки. Однако реклама должна быть продуманной, реальной, а не исходить из области циркового искусства. Лучше всего, если демонстрация возможностей каратэ сопровождается комментариями ведущего специалиста, поясняющего действия мастеров, раскрывающего методику достижения мастерства.

Антирекламе каратэ способствует и деятельность некоторых доморощенных «сэнсэев», обещающих приобщить к тайнам боевых искусств всего за два-три месяца занятий и раздающих, а чаще всего продающих, пояса и соответствующие им разряды и звания без разбору направо и налево. Именно деятельность таких «сэнсэев», для которых каратэ – это значит бить руками и ногами и которые понятия не имеют о существующих школах и стилях каратэ, их особенностях, методике обучения тем или иным техническим действиям, не говоря уже о морально-психологической подготовке, приводит к тому, что у попавших к ним новичков раз и навсегда отпадает охота заниматься не только каратэ,

но и вообще какими-либо единоборствами. К сожалению, их негативное отношение к тем «мастерам» каратэ, с которыми им «посчастливилось» встретиться, как правило, переносится на всех, кто занимается каратэ, в том числе и на истинных мастеров каратэ, и очень быстро это воззрение распространяется среди сверстников.

Что касается печатных изданий, то в последнее время можно отметить увеличение количества выпускаемых издательствами книг по каратэ, в том числе и отечественных авторов. Однако большинство печатных изданий доморожденных мастеров является либо дайджестом книг Ф. Гитина, М. Ояма, М. Накаяма и других выдающихся зарубежных мастеров каратэ, либо плодом собственных изысканий, в которых много места отводится личным впечатлениям о занятиях каратэ и очень мало – самому каратэ как таковому. Естественно, что подобные размышления о собственном «Я» в каратэ не способствуют пониманию истинного смысла каратэ и привлечению к занятиям других людей.

Распространившийся обмен информацией по сети Интернет в значительной мере затронул деятельность многих федераций каратэ. Сейчас большинство клубов и федераций стремятся разместить свои сайты в сети Интернет с информацией о своем стиле, своих достижениях и планах работы. Вместе с тем в российских условиях информация, размещенная на сайте в сети Интернет, доступна далеко не всем, и, кроме того, этой информацией интересуются в большинстве своем люди, профессионально занимающиеся каратэ. Поэтому очень редко встречаются те, кто начал заниматься каратэ после того, как прочитал о нем в сети Интернет.

По нашему опыту организации занятий каратэ, наибольший приток занимающихся обеспечивает непосредственное общение: показательные выступления с демонстрацией приемов, наиболее ярко характеризующих стиль; рассказ об истории и традициях школы каратэ; ответы на вопросы.

Важную роль играют дни открытых дверей в спортивных клубах, фестивали и праздники боевых искусств, привлечение к показательным выступлениям людей, имеющих определенный опыт занятий каратэ и проживающих в одном районе, с приглашенными на выступление зрителями.

Большую роль в обеспечении притока новичков в секцию каратэ играют стенды с информацией о стиле, его лучших представителях, проводимых мероприятиях, результатах выступлений в соревнованиях и сдаче квалификационных экзаменов. Так, по опыту нашей работы, порядка 20 % новичков пришли в клуб в надежде на то, что в скором будущем и их

фамилия появится на стенде наравне с теми, кто уже проявил себя на соревнованиях и при сдаче квалификационных экзаменов.

Обеспечение занятий каратэ необходимой информацией происходит за счет деятельности международных и национальных федераций каратэ, ведущих мастеров школ и стилей, работы инструкторов. Большой объем информации занимающиеся получают во время инструкторских занятий и сборов, которые проводят ведущие мастера каратэ или же сами создатели стиля (Со-шиханы), руководители национальных федераций (Шиханы).

Несмотря на кажущееся изобилие информации о каратэ, ощущается определенный дефицит в обеспечении занимающихся наглядными пособиями, в которых достаточно квалифицированно были бы объяснены те или иные технические действия в каратэ, особенно ката (бункай).

Конечно, книга и видео не заменят инструктора, однако для лучшего усвоения техники каратэ занимающиеся должны иметь качественное пособие, чтобы правильно закреплять изученную на тренировочных занятиях технику в домашних условиях.

Еще больший дефицит в информационном обеспечении занятий каратэ ощущается в сельской местности и в отдаленных регионах страны. Зачастую здесь процветает деятельность доморощенных «сэнсэев», чьи познания в каратэ так же далеки от истинного знания, как познания шаманов в медицине.

В связи с этим важнейшую роль в информационном обеспечении занятий каратэ в отдаленных регионах приобретают выездные сессии и семинары ведущих мастеров и инструкторов. Тем самым распространяется информация об истинном каратэ. Занимающиеся и инструктора в отдаленных регионах получают определенный запас знаний, обеспечиваются необходимой литературой и видеоматериалами. Целесообразно также проведение двух-трехдневных сборов один раз в полгода (год) инструкторов отдаленных районов в одном из Центров боевых искусств, где наряду с отработкой тактико-технических действий можно было бы получить определенную информацию о стиле, планируемых мероприятиях, происшедших изменениях в технике выполнения отдельных действий, судействе и др. При организации сборов для инструкторов отдаленных районов не играет большой роли то, какой стиль практикует тот или иной инструктор. Главное, чтобы было поменьше шарлатанов от каратэ. В конце концов, мы – одна семья, и большинство стилевых организаций входит во Всемирную организацию каратэ-до, а многие мастера, как прошлого, так и настоящего, имели или имеют высокую квалификацию в различных стилях каратэ.



## **27.5. Особенности организации и проведения занятий каратэ в условиях рыночной экономики**

Переход нашей страны с планового социалистического развития хозяйства на рыночную экономику внес свои коррективы в организацию и проведение занятий каратэ.

Если в советские времена занятия проводились в основном энтузиастами каратэ, безгранично преданными своему делу и в большинстве своем бессребрениками, то в условиях рыночной экономики на свет появилось множество дельцов от каратэ, главной целью которых стало получение личных выгод от организации и проведения занятий и соревнований.

Необходимо также отметить, что рыночные отношения у нас в стране поставили многие школы и клубы каратэ на грань выживания, когда необходимость оплаты аренды зала, вне зависимости от числа занимающихся, вынудила многих руководителей и инструкторов взвинтить цены за обучение, что, в свою очередь, резко уменьшило число занимающихся, особенно из малообеспеченных семей.

В настоящее время доходы клуба обеспечиваются в основном за счет спонсоров, которые вкладывают свои денежные средства в подготовку охранников и телохранителей, в том числе и для своей организации. Доходы клуба за счет спонсоров составляют до 70–80 %, в то время как членские взносы – лишь пятую часть доходов и очень часто даже не покрывают расходов клуба на аренду зала для занятий. Еще 5–10 % дохода приносят показательные выступления, лекции, инструкторско-методические занятия и другая подобная деятельность. В некоторых клубах небольшой доход обеспечивается за счет продажи печатных изданий, символики клуба, экипировки. Однако все это мало способствует поднятию клубного бюджета. Поэтому большинство клубов и школ каратэ в настоящее время занято поиском богатых спонсоров, способных оплатить расходы на организацию и проведение занятий и соревнований, получая от этого небольшую компенсацию за счет рекламы и снижения ставки налогов за благотворительную и/или образовательную и оздоровительную деятельность. Те же, кто не имеет богатых спонсоров, стараются всеми способами уйти от налогов, объясняя это тем, что все обучение в клубе построено на добровольном пожертвовании занимающихся, либо занижая количество занимающихся в клубе учеников.

Рыночная экономика отрицательно сказалась и на чистоте помыслов

учеников, и на качестве их обучения. В настоящее время некоторые из учеников приходят в каратэ не для того, чтобы самосовершенствоваться, а для того, чтобы получить определенные навыки, необходимые для лицензии на охранную деятельность или работы в качестве телохранителя. Некоторые в каратэ видят один из способов заработка, не более того, для других каратэ – это способ поддержания формы, необходимой в криминальных «разборках».

Рыночный подход сказался также на уровне подготовки некоторых «мастеров». О каком принципиальном подходе к оценке уровня мастерства можно говорить, когда за квалификационный экзамен заплачена кругленькая сумма и, естественно, экзаменуемый как должное ожидает повышение уровня своей квалификации?! И с другой стороны, экзаменаторы, получившие от сдающих экзамены сумму, значительно превышающую их трудозатраты по приему экзамена, тоже испытывают определенные колебания в случае возникновения у них сомнений по поводу соответствия того или иного ученика квалификационным требованиям. Ведь не получив очередного квалификационного свидетельства, ученик на следующий экзамен может и не прийти, да и занятия может забросить. А это напрямую скажется на доходе учителя. Вот и растет число «черных» поясов с уровнем «белого». А главное – такой подход не соответствует духу каратэ, развращает людей, вместо духовного и морального роста способствует распространению меркантильности и цинизма. Именно отсюда в условиях рыночной экономики исходит главная опасность для дальнейшего развития каратэ.

Об этом еще в прошлом веке предупреждал гранд-мастер Масутацу Ояма в своей книге «Философия каратэ»: «Стремление к немедленному успеху проникло и в мир каратэ, и в другие виды боевого искусства до такой степени, что некоторые готовы присуждать дан и степени за плату. Иностранцы с деньгами могут получить 4-й или 5-й дан в мгновение ока. Это возмутительно. Я знаю одного иностранного маклера по продаже титулов, чей общий дан в различных видах боевого искусства достигает 20. Подобные вещи были бы немыслимы в прошлом, когда требовалось 10 или 20 лет, чтобы получить дан от мастера. А подтверждающий документ, вручаемый за столь долгий период, обычно был листком белой бумаги с несколькими основными правилами. Это не указывает на отсутствие значимости боевого искусства. Но это означает то, что такое огромное значение нельзя выразить словами. В них нет необходимости. Человек, тренировавшийся 10 лет и более, сделает это значение неотъемлемой частью своего существования. В такой преданности для мгновенных

успехов и многословных документов просто нет места» [Ояма М., 2000].

Конечно, за науку, за искусство, за обучение платили еще в давние времена. Однако настоящий Учитель использовал плату своих учеников не для себя, а для того, чтобы дать бесплатный кров и пищу новым ученикам. При этом ученик ни в коем случае не должен был думать, что он «покупает знание». И после обучения ученик не получал от Учителя никаких отличий, за исключением техники поединка голыми руками или с оружием. А в настоящее время многие ученики больше озабочены не тем, как усовершенствовать свои физические возможности, как повысить свой технический уровень, а тем, как получить пояс или звание, что явится свидетельством их отличия от «простых смертных». Вот на это и надо, прежде всего, обращать внимание Учителям (именно Учителям, а не функционерам от каратэ) при организации занятий каратэ в условиях рыночной экономики.

## **27.6. Отбор в каратэ**

Для того чтобы добиться необходимого уровня подготовки в каратэ, занимающиеся должны тренироваться круглогодично, в течение многих лет, затрачивая на занятия от 2–3 дней в неделю в первые 3–4 года, до 5–6 дней в неделю в последующие годы занятий. Достижению мастерского уровня подготовки во многом способствует начало занятий каратэ в раннем возрасте. Однако далеко не всем начавшим заниматься каратэ в детские годы удается достичь высокого мастерства, развить необходимые физические и духовные качества. Некоторые прекращают занятия уже после одной-двух тренировок, поняв, что это не их стезя, другие уходят из каратэ, прозанимавшись год-полтора. В меньшей степени отсев происходит после 3–4 лет занятий каратэ, хотя и здесь есть определенный процент ухода, связанный в основном с травмами или накопившейся усталостью от занятий.

Ниже представлены причины отсева из клуба, которым я руковожу на протяжении более 15 лет. В общей сложности в клубе за все время его существования занималось более 500 человек.

Причины отсева занимающихся	Количество отсеявшихся, %
Разочарование в каратэ	54
Физическая и духовная неготовность к постоянным нагрузкам	16
Несоответствие духу каратэ	10
Неготовность к постоянной работе	7
Боязнь трудностей и опасностей	5
Другие причины	8

Как видно из таблицы, большинство из выбывших (54 %) разочаровались в своем ожидании «чуда» от занятий каратэ, другие (16 %) не справились с нагрузками, третьи (10 %) по своим моральным качествам не соответствовали духу каратэ, четвертые (7 %) не были готовы к постоянной, кропотливой работе на тренировочных занятиях, пятые (5 %) испугались трудностей и опасностей, встречающихся на тернистом пути каратэка, остальные (8 %) называли другие причины, среди которых усталость и потеря интереса к занятиям, переезд на другое место жительства и др.

Значительный процент отсева вызван несоответствием физических и психологических качеств людей требованиям каратэ. Особенно большой отсев происходит, когда во время занятий каратэ новичок попадает в опасные и рискованные ситуации, испытывая при этом большие эмоциональные нагрузки. Наряду с неспособными новичками часто отсеиваются и одаренные, но недостаточно психически и физически подготовленные ученики, по отношению к которым допускается неправильный методический подход.

Этот естественный отбор не позволяет многим школам каратэ решить проблему подготовки резерва. Для решения этой проблемы необходимо глубокое изучение индивидуальных особенностей новичков, их способности заниматься каратэ, и главное – их психологических особенностей. Мой опыт обучения каратэ свидетельствует, что многие физически крепкие новички прекращали занятия именно из-за неспособности преодолеть трудности психического характера: преодолеть страх, выдержать боль, выполнять сложные действия в условиях жесткого лимита времени. И наоборот, физические слабые, но сильные духом новички достигали мастерских высот благодаря своей способности справляться с трудностями, не теряться в опасных и рискованных

ситуациях, умению мобилизовать себя на тяжелую работу.

Для того чтобы выбрать правильное направление в обучении новичков искусству каратэ, необходимо, прежде всего, выяснить, почему они начали заниматься каратэ. В результате моих индивидуальных бесед с учениками выявились следующие причины, которые привели их в каратэ:

1) стремление стать сильным, научиться драться, чтобы постоять за себя на улице и отомстить обидчикам (55 %);

2) романтика каратэ, желание стать таким же, как избранный киногерой из множества боевиков (25 %);

3) подражание отцу, старшему брату, соседу, знакомым (10 %);

4) настояли родители (5 %);

5) «за компанию», пошел потому, что нечего было делать, не было других спортивных секций (5 %).

Большинство новичков (более половины) начали заниматься каратэ для того, чтобы научиться постоять за себя. При этом многие из них считали, что позанимавшись две-три недели и изучив пару-тройку приемов, они станут «крутыми» и будут способны доказывать свое превосходство на улице. К сожалению, такому превратному представлению способствует множество низкопробных фильмов о каратэ, заполонивших экраны кинотеатров и телевизоров, в которых герой от каратэ одним ударом руки или ноги разметает толпу врагов, пробивает головой или протыкает пальцами железобетонные стены, уворачивается от пуль и совершает многие другие «чудеса», возможные только в кино. Поэтому частенько приходится разочаровывать вновь прибывших новичков в «сверхъестественных» возможностях каратэ, настраивая их на каждодневную тяжелую работу, успех в которой, как и во всем, на 1 % зависит от таланта и на 99 % – от труда.

Многих новичков приводят в клуб родители, которые так же поверхностно судят о каратэ, как и их дети. Для них каратэ – тоже нечто экзотическое, с налетом таинственности, познав которое, их ребенок сможет стать суперменом. Подобное представление о каратэ как о чем-то сверхъестественном следует сразу же развеять, пригласив родителей в зал на тренировку, чтобы они увидели то, чем занимаются их дети. При этом, приветствуя тех родителей, которые интересуются успехами и достижениями своих детей, регулярно посещают тренировки и соревнования с их участием, необходимо удерживать их от того, чтобы они насильно заставляли ребенка заниматься каратэ, если у него не лежит к этому душа. Ведь на свете есть много других прекраснейших и достойных

занятий, в которых ребенок может проявить себя, а в истории человечества был, наверное, только один человек, достигший высот гениальности, занимаясь в детстве из-под палки, – это Паганини.

Некоторые из новичков, пришедшие в школу каратэ, оказались неподготовленными к занятиям боевыми искусствами по своим моральным качествам. Для них каратэ представлялось средством получения преимущества над другими людьми, способом возвыситься. Очень быстро эти «горе-каратэки» проявляли себя неуважительным отношением к партнерам на тренировках, нарушением дисциплины, демонстрацией своей силы сверстникам на улице. Поэтому с такими учениками я расставался незамедлительно и без сожаления. Да и сами они очень скоро понимали свою непригодность к занятиям каратэ, где каждая тренировка начинается и заканчивается с поклона реликвиям, создателю стиля, Учителю и друг другу, где за любое неуважительное отношение к партнеру следует наказание в виде дополнительной физической нагрузки, а нарушитель этических норм поведения занимающихся каратэ немедленно изгоняется из клуба.

Одной из причин отсева занимающихся является и «звездная болезнь», когда прозанимавшись 1,5–2 года, некоторые ученики начинают воображать себя непревзойденными мастерами, которым уже не нужно отрабатывать стойки, передвижения в стойках, работать над ударами и блоками, им подавай только ката для черных поясов и свободный спарринг. Как правило, в подобных случаях результат не заставляет себя ждать: новички, упорно занимающиеся на тренировках, начинают обходить этих «звезд» в ката и в кумитэ. Многие из таких «мастеров» не смогли выдержать удара по самолюбию и вынуждены были оставить каратэ.

Как показывает моя более чем 15-летняя практика инструкторской работы, продолжительность занятий каратэ учениками различной квалификации неодинакова. Так, основной отток учеников происходит через 2–3 месяца после начала занятий среди новичков с белыми поясами. Среди учеников, имеющих квалификацию (желтые и оранжевые пояса), отток наблюдается через 1,5–2 года занятий. Средняя продолжительность занятий учеников с голубыми и фиолетовыми поясами составляет 3–4 года, а с зелеными – 5–6 лет. Очень редко наблюдается отток среди учеников, имеющих коричневый пояс и, тем более, имеющих мастерскую квалификацию. Конечно, продолжительность занятий каратэ зависит, прежде всего, от самого ученика, его характера и силы воли, однако немаловажную роль играет и то, насколько интересно построены сами

занятия каратэ.

*Для выработки и поддержания интереса к занятиям каратэ рекомендуется:*

1) подробно и доходчиво объяснять ученикам сущность каратэ, влияние занятий каратэ на организм человека, его физическое, духовное и умственное развитие;

2) использовать на занятиях и соревнованиях видеоаппаратуру, фиксирующую действия учеников, их успехи и ошибки с последующим тщательным разбором действий каждого ученика;

3) анализировать с каждым учеником перспективы повышения его мастерства;

4) широко применять технические средства и тренажеры на занятиях, творчески проводить занятия, каждый раз ставя разные задачи и избегая однообразия;

5) соблюдать в ходе занятий принципы сознательности, активности, постепенности, доступности, наглядности, индивидуализации, не допускать грубых действий и неконтролируемых ударов во время занятий;

6) специально отводить время для самостоятельного физического и технического совершенствования учеников;

7) приглашать на занятия, семинары, сборы и соревнования ведущих мастеров, демонстрирующих высшую технику каратэ;

8) проводить показательные выступления в различных организациях с привлечением наиболее хорошо подготовленных учеников;

9) активно готовить учеников к сдаче квалификационных экзаменов и участию в соревнованиях и допускать к ним только подготовленных в физическом, техническом и моральном плане учеников;

10) вести этическое, эстетическое и военно-патриотическое воспитание среди занимающихся;

11) интересоваться личной жизнью учеников, их бытовыми и материальными условиями, учебой, работой.

Что касается отбора в каратэ, было бы неверно утверждать, что сами Учителя и инструкторы не осуществляют его различными способами. Каждый Учитель проводит отбор наиболее способных, по его мнению, новичков, руководствуясь собственным опытом и представлениями, подчас довольно разными и противоречивыми. Одни считают ведущими качествами смелость, силу удара, другие – скорость реакции, координацию движений, третьи отдают предпочтение непоколебимости духа. А поскольку критериев, достаточно четко описывающих роль этих качеств

для становления мастерства учеников, нет, то отбор носит случайный и сугубо субъективный характер.

Многие новички, обладающие врожденными способностями для занятий каратэ, не стали мастерами только потому, что попали к учителям, не сумевшим или не умеющим подобрать те средства и методы обучения, которые позволили бы им максимально проявить и развить свои природные задатки. Одновременно следует подчеркнуть, что наличие задатков и одаренность новичков не всегда определяет успех в каратэ, оно лишь свидетельствует о возможности достижения успеха в случае, если, с одной стороны, имеются личные установки и определенные способности, а с другой – если они попали к Учителю, умеющему найти средства и методы, позволяющие полностью проявиться способностям учеников.

Наиболее важным фактором формирования и развития личности учеников является воздействие Учителя во время занятий. Например, если в ходе занятий Учитель недостаточно внимания уделяет «неперспективным» ученикам, у них могут развиться отрицательные черты характера, ухудшиться психические процессы. Ученик, который избегает на тренировках работать в обусловленном или свободном поединке с более сильными партнерами, а при встрече с ними не может заставить себя смело и решительно атаковать, отступает, поворачивается спиной, закрывает глаза, может вырасти в труса или истерика, если Учитель не будет работать над воспитанием его смелости.

Следует иметь в виду, что побуждения, заставляющие детей и подростков заниматься каратэ (как, впрочем, и другими видами деятельности), никогда не бывают постоянными и окончательно устоявшимися. В детском и подростковом возрасте пристрастия человека еще не определены, не сформировалось его отношение к окружающему миру и самому себе, а его поведение определяют эмоциональные, не всегда осознанные побуждения. Даже у взрослых, незнакомых с сутью, истинным смыслом каратэ, первоначальные мотивы в ходе занятий претерпевают значительные изменения.

Очень часто эти изменения происходят при достижении определенной степени мастерства, когда ученики сами начинают стремиться глубже понять сущность каратэ, глубинный смысл выполняемых действий в ката, тщательно изучить и отработать тактико-технические приемы кумитэ, достичь высокого уровня физического совершенствования, овладеть искусством медитации, мануальной терапии, воспитать непоколебимый дух и умение владеть собой в различных жизненных ситуациях.

Одновременно с этим сама атмосфера занятий каратэ, Учитель и



коллектив оказывают воздействие на тех, кто по каким-либо причинам не соответствует духу каратэ, кто руководствуется в своем поведении и отношении к занятиям мотивами, имеющими узколичную направленность (болезненное самолюбие, гипертрофированное честолюбие и тщеславие, меркантильные соображения). Этим людям приходится либо изменять свои взгляды на жизнь, окружающий мир и собственное поведение, либо прекращать занятия.

## **27.7. Травмы и охрана здоровья занимающихся каратэ**

По мнению многих противников каратэ, травма присуща самой его специфике. Ведь без хорошо поставленного удара, способного проломить доску толщиной в несколько сантиметров, невозможно себе представить мастера каратэ. Но действительно ли удар в каратэ делает его очень травмоопасным?

Прежде всего следует заметить, что при подготовке учеников в каратэ существуют некоторые особенности. С одной стороны, их учат наносить резкие и сильные удары различными частями тела, применяя при этом и такие упражнения, как тамэшивари – разбивание предметов. Но с другой стороны, неизмеримо больше усилий вкладывается в то, чтобы научить их умению избежать ударов или смягчить их, используя для этого всевозможные блоки, подставки, отбивы, уходы, уклоны и нырки. При этом важно подчеркнуть, что на каждый удар как элемент атаки ученика обучают десяткам защитных действий. Поэтому подавляющее количество ударов в поединке либо не достигает цели, либо значительно снижается, что делает их не травмоопасными.

Кроме того, с ростом мастерства растет и умение учеников контролировать свои удары, останавливать их в непосредственной близости от цели, давая при этом понять сопернику и судьям, что при желании этот удар будет «поражающим». Растет и понимание учеников необходимости заботиться о безопасности, как своей собственной, так и своих товарищей по занятиям и соперников, с которыми им еще не раз придется встретиться на татами. Все это вместе взятое снижает травмоопасность каратэ.

Конечно, травмы в каратэ возможны. Об этом говорилось в главе 15. Перечислим еще раз основные виды травм и кратко охарактеризуем действия, призванные снизить до минимума последствия полученных травм.

Одна из часто встречающихся в каратэ, да и во многих других единоборствах, где присутствуют удары, травм – нокаут. *Нокаут* – это травма, которая вызывает кратковременное, но иногда опасное по последствиям расстройство какого-либо важного органа человека. Чаще всего нокаут встречается после нанесения удара в голову. При этом нарушается координация, возникает головокружение, звон в ушах, тошнота. В тяжелых случаях может наступить кратковременная потеря сознания из-за недостаточного снабжения кровью мозга. Опасность последнего особенно возрастает, когда каратэка одновременно вследствие потери сознания падает, ударяясь головой о татами. В этих случаях возможно сотрясение мозга. Первая помощь при ушибе и сотрясении головного мозга заключается в создании полного покоя и применении холода на голову.

Иное воздействие и другой характер имеют удары в область сердца и в солнечное сплетение. В этих случаях наступает *кратковременное нарушение кровообращения*, что может привести к потере сознания. Для приведения пострадавшего в сознание следует ему дать понюхать нашатырный спирт, обрызгать лицо водой, после чего обеспечить полный покой.

Нарушение деятельности симпатической нервной системы может вызвать кратковременное *поражение диафрагмы*. Тогда каратэка чувствует характерную сильную боль и не может сделать ни правильного вдоха, ни правильного выдоха. Сознание при этом не теряется, а боль и чувство удушья быстро проходят. Подобный же характер имеют удары в печень.

*Удары в пах* могут вызвать шокоподобную реакцию, а подчас и шок от болевого воздействия. В большинстве случаев боль можно перенести с помощью подскоков и приземления на выпрямленные ноги, на пятки.

Иногда в результате пропущенного удара в лицо возникает *носовое кровотечение*. В этом случае пострадавшего следует усадить, немного наклонив туловище вперед. В кровоточащую ноздрю засунуть ватный тампон, смоченный 3 %-м раствором перекиси водорода или просто холодной водой, зажать ноздрю пальцами и держать так примерно 5 минут. На область носа можно положить пузырь со льдом или кусочек ткани, смоченной холодной водой. Не следует класть пострадавшего горизонтально или сильно закидывать голову назад, так как кровь, попадая в глотку, может вызвать рвоту.

Встречаются также повреждения рук, запястий, стоп. Это могут быть ушибы, вывихи, растяжения связок, переломы. Основная причина их

возникновения – это неправильно нанесенные удары или неправильно поставленные блоки. При оказании первой помощи при *ушибах* накладывают давящую повязку, придают возвышенное положение пострадавшей части тела, применяют холод, создают покой.

*Вывих* конечности характеризует припухлость, изменение конфигурации сустава, сильные боли при малейшем движении. Поэтому первая помощь при вывихе должна быть направлена прежде всего на уменьшение боли – холодные примочки и лед на пострадавшее место, а при наличии аптечки – применение обезболивающих средств (анальгина, амидопирина). Затем следует зафиксировать конечность в том положении, которое она приняла после травмы, и обратиться к врачу. Недопустимо вправлять вывих самостоятельно.

*Растяжения связок* чаще всего бывают в голеностопном и кистевом суставах. Признаками растяжения являются резкая боль, быстро проявляющаяся припухлость, кровоподтек, болезненность движений в суставе. При растяжении необходимо придание возвышенного положения пострадавшей части тела, применение холода и обезболивающих средств, а также тугая повязка на сустав и обеспечение покоя и неподвижности.

При *переломе* (открытом или закрытом) конечности необходимо исключить возможность ее движения. На место перелома следует наложить шину. Предварительно шину следует выстелить ватой или тряпкой. Шина должна быть такой длины, чтобы ею покрывались суставы, расположенные по обе стороны перелома.

Вообще же, говоря о травмах, следует подчеркнуть, что в каратэ, в отличие от многих других единоборств (бокс, кикбоксинг, муай-тай и т. п.), учат прежде всего не умению наносить удары в жизненно важные точки человеческого тела, а умению их защищать и лишь после этого атаковать противника.

Кроме того, в каратэ много внимания уделяют укреплению «слабых» частей человеческого тела, а также умению оказать квалифицированную помощь (мануальная терапия, катсу).

К занятиям и соревнованиям по каратэ допускают только с разрешения врача. Периодически (не реже 1 раза в год) все занимающиеся каратэ проходят необходимый медицинский контроль.

Все это вместе взятое снижает травмоопасность и обеспечивает охрану здоровья занимающихся каратэ.

## Резюме

1. В процессе обучения каратэ необходимо руководствоваться принципами сознательности и активности, доступности, систематичности и последовательности, прочности, научности, связи теории с практикой, рационального сочетания коллективного и индивидуального обучения. При организации тренировочного процесса необходимо соблюдать правила оптимальной нагрузки организма, разнообразия, индивидуализации, постоянного контроля, цикличности. Основными методами воспитания учеников в каратэ являются широко применяемые в педагогике методы разъяснения и убеждения, поощрения и наказания, а также требовательность и чуткое внимание. Для развития специализированных качеств, необходимых для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ, могут быть использованы разнообразные методы, разработанные и апробированные мастерами единоборств. В то же время выбор методов обучения каратэ не должен быть произвольным. Их набор должен быть научно обоснован и подчинен основной идее каратэ – воспитание физически, умственно и духовно богатых людей.

2. Различают следующие виды тренировочных занятий: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировка техники, тактико-техническая тренировка.

В основе проведения общефизической подготовки лежат упражнения для развития мышц шеи, плечевого пояса, предплечий и кистей, туловища, тазового пояса и ног.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств учеников, необходимых им при занятии каратэ: реакции, гибкости, ловкости.

Типичные тренировки на технику включают в себя подготовительную, основную и заключительную части. Упражнения в подготовительной части ведутся в свободном темпе, при этом особое внимание обращается на точность выполнения и чувство ритма. Основная часть проходит в направлении выработки правильных движений и точности выполнения элементов техники. В заключительной части используются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Тактико-технические тренировки условно можно разделить на несколько видов, в зависимости от решаемых задач. На тренировке по основам тактико-технической подготовки изучаются общие вопросы

тактико-технических действий (финты, маневр и маневрирование, обманные действия, вызов, угроза, опережение, разведка боем, перехват инициативы), нанесение ударов на дальней, средней и ближней дистанциях, постановка блоков и уход с линии атаки. На тренировке по базовой тактико-технической подготовке отрабатываются контроль дистанции, маневр и маневрирование, комбинации с применением разнообразных тактико-технических действий (финт, обман, опережение), переход от защиты к контратаке и от атаки к защите по заданию с постепенным увеличением скорости проводимых комбинаций.

На тактико-технической тренировке занятия проходят в парах в форме 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), дзию иппон кумитэ (спарринг до проведения одной произвольной атаки или одной произвольной контратаки) и дзию кумитэ (свободный спарринг). На занятии по отработке индивидуального тактико-технического почерка ученика Учитель дает соответствующую тактическую установку каждому занимающемуся, исходя из его индивидуальных психофизических качеств и антропологических данных.

Во время тренировочных занятий каратэ широко используются технические средства и тренажеры: макивары, мешки, лапы и др.

3. К простейшим методам научных исследований, которые широко практикуются в каратэ, относятся: наблюдение, беседа, анкетирование, эксперимент.

Основу наблюдения составляет непосредственное восприятие Учителем и инструкторами изучаемых явлений и процессов во время занятий каратэ.

Для успеха беседы важны правильный подбор и чередование вопросов, которые определяют содержание беседы и ее направленность. При этом важно учитывать не только ответы учеников, но и их интонацию, эмоциональную окраску.

Для проведения анкетирования, прежде всего, составляется анкета, содержащая ряд вопросов, на которые требуется дать определенный ответ. Заполненные анкеты анализируются и на основе экспертных оценок делаются выводы по тем или иным проблемным вопросам.

Эксперимент состоит в том, что Учитель (инструктор) проверяет влияние на эффективность и качество проводимых им занятий различных условий и факторов лабораторным и естественным путем, получая при этом необходимые характеристики как вручную, так и при помощи

специальной аппаратуры.

4. Основная цель физической подготовки состоит в общем физическом развитии учеников, равномерном развитии их мышечной системы, укреплении костно-связочного аппарата, развитии большой подвижности в суставах, координации движений, умении сохранять равновесие, а также в улучшении функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения по физической подготовке выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, в составе группы, индивидуально или с партнером. Они составляют неотъемлемую часть каждого занятия каратэ. Их содержание, направленность, объем и интенсивность зависят от возраста, уровня физической подготовки и мастерства занимающихся, стоящих перед ними задач, а также задач периода обучения и отдельного занятия.

5. Специальная подготовка способствует совершенствованию необходимых качеств учеников с учетом специфики их проявления непосредственно в каратэ.

Средствами специальной подготовки служат: специальные упражнения (ситтэй иппон кумитэ, кихон иппон кумитэ, дзию иппон кумитэ, дзию кумитэ) и специально-подготовительные упражнения (ката, имитационные упражнения, упражнения на снарядах – макиваре, мешке, лапах и др.).

Чем правильнее подобраны специальные упражнения для учеников разной подготовленности и возраста, тем успешнее решается задача подготовки мастеров высокого класса. При этом необходимо помнить, что любой элемент техники, входящий в специальное упражнение, должен быть в начале правильно изучен, а затем совершенно точно выполняться.

6. В каратэ психологическая подготовка играет особо важную роль в достижении мастерства. Она предусматривает воздействие на психику учеников со стороны Учителя и инструкторов (поощрение, убеждение, требование, наказание, игра на самолюбии, чувстве собственного достоинства) с учетом индивидуальных особенностей физического развития, черт характера и уровня подготовки каждого из занимающихся.

7. Важную роль в овладении искусством каратэ играет индивидуальная подготовка. Индивидуальное планирование учебно-тренировочного процесса позволяет эффективно совершенствовать технику, тактику и специальные качества учеников в зависимости от их природных данных, умственного, духовного и физического развития.

Особое внимание при индивидуальной подготовке необходимо обращать на формирование у занимающихся необходимых волевых

качеств – смелости, самообладания, решительности, настойчивости, инициативности, дисциплинированности.

Формирование этих качеств не будет происходить достаточно эффективно, если занимающиеся сами не научатся управлять собой. Ученик должен хотеть воспитывать свой характер, закаливать свою волю, учиться управлять своими эмоциями, регулировать свое психическое состояние. Иными словами, ученики сами должны включиться в процесс самовоспитания. В этом деле большую роль играет Учитель, от которого во многом зависит, сумеют или нет его ученики заниматься самовоспитанием.

8. Теоретическая подготовка позволяет занимающимся глубже понять сущность и содержание каратэ, смысл изучаемых технических действий.

9. При организации занятий каратэ необходимо учитывать особенности специализированных и неспециализированных учреждений, место жительства занимающихся, их возраст, пол, длительность занятий, уровень подготовки. От этого во многом зависит успех в овладении занимающимися не только тактико-техническим арсеналом каратэ, но, главное, их правильное воспитание и отношение к боевым искусствам.

Одним из эффективных средств пропаганды каратэ как здорового образа жизни является рекламная и информационная деятельность. В то же время низкопробные боевики, а также деятельность некоторых доморощенных «сэнсэев», ничего общего с истинным боевым искусством каратэ не имеющих, способствуют антирекламе каратэ. В этом плане необходимо, с одной стороны, ставить преграды на пути распространения низкопробных боевиков и деятельности шарлатанов от каратэ, а с другой – всемерно способствовать проведению показательных выступлений подлинных мастеров боевых искусств, оказывать необходимую помощь со стороны государства деятельности официально зарегистрированных в Министерстве юстиции РФ федераций каратэ. Вместе с тем нельзя допускать превращения каратэ в бизнес, источник прибыли дельцов от каратэ.

10. Анализ причин прекращения занятий показал следующее: 54 % разочаровались в своем ожидании «чуда» от занятий каратэ; 16 % не справились с нагрузками; 10 % по своим моральным качествам не соответствовали духу каратэ; 7 % не были готовы к постоянной, кропотливой работе; 5 % испугались трудностей и опасностей; 8 % было обусловлено усталостью и потерей интереса к занятиям, переездом к другому месту жительства и другим.

При этом средняя продолжительность занятий «белых поясов» не превышает 2–3 месяца; ученики, имеющие желтые и оранжевые пояса,

занимаются в среднем 1,5–2 года; средняя продолжительность занятий учеников с голубыми и фиолетовыми поясами составляет 3–4 года, а с зелеными – 5–6 лет. Очень редко наблюдается отток среди учеников, имеющих коричневый пояс и, тем более, имеющих мастерскую квалификацию. В целом средняя продолжительность зависит, прежде всего, от самого ученика, его характера и силы воли, однако немаловажную роль играет и то, насколько интересно построены сами занятия каратэ.

11. Непосредственными мотивами, побуждающими заниматься каратэ, являются: стремление стать сильным, научиться драться, чтобы постоять за себя на улице и отомстить обидчикам; романтика каратэ, желание стать таким же, как избранный киногерой; подражание отцу, старшему брату, соседу, знакомым; настояние родителей; случайное, без прямо поставленной цели («за компанию», нечего делать, не было других секций).

Эти мотивы в процессе занятий претерпевают значительные метаморфозы, особенно при достижении определенной степени мастерства, когда происходит переход от поверхностного к углубленному изучению сути каратэ, осмысление выполняемых действий в ката и кумитэ, возникает стремление достичь высокого уровня физического совершенствования, овладеть каратэ как боевым искусством, а не как спортивным единоборством, и воспитать необходимые для этого качества.

12. Риск получить травму в каратэ гораздо меньше, чем при занятиях многими другими видами спорта (футбол, хоккей, регби).

Говоря о травмах, следует подчеркнуть, что в каратэ, в отличие от многих других единоборств (бокс, кикбоксинг, муай-тай и т. п.), учат прежде всего не умению наносить удары в жизненно важные точки человеческого тела, а умению их защищать и лишь после этого атаковать противника.

Кроме того, в каратэ много внимания уделяют укреплению «слабых» частей человеческого тела, а также умению оказать квалифицированную помощь (мануальная терапия, катсу).

К занятиям и соревнованиям по каратэ допускают только с разрешения врача. Периодически (не реже 1 раза в год) все занимающиеся каратэ проходят необходимый медицинский контроль.

Все это, вместе взятое, снижает травмоопасность и обеспечивает охрану здоровья занимающихся каратэ.



## Раздел IV

# Школы и стили каратэ. Патриархи и выдающиеся мастера каратэ

*В горы!  
Все хотят подняться  
Как можно выше  
И никто не хочет спуститься,  
Чтобы заглянуть в свое сердце.*

*Дзюн Таками, японский поэт*

*Как уже отмечалось, каратэ – это боевое искусство, рационально использующее все доступное человеку для самозащиты, физического и духовного совершенствования. Однако ввиду того, что каждый человек имеет свои особенности и отличительные черты, то и каратэ, как вид боевого искусства, которое создавалось людьми и для людей, характеризуется различными школами, стилями и выдающимися представителями.*

*Представленный в этом разделе материал посвящен анализу особенностей некоторых школ и стилей каратэ, а также жизнеописанию ряда выдающихся зарубежных и отечественных мастеров каратэ. Основу материала составила информация, размещенная в сети Интернет<sup>[5]</sup>, а также публикации некоторых авторов. Конечно же, материал далеко не полон. Он является всего лишь контуром огромного мира каратэ, который также необозрим и неисчерпаем, как и поэзия, живопись, скульптура, архитектура народов мира.*

*За рамками предлагаемого материала оказались многие школы и стили каратэ, многие выдающиеся его мастера. Тем не менее этот раздел позволяет в некоторой степени заполнить существующий пробел в знаниях особенностей каратэ, роли отдельных личностей в развитии и популяризации этого вида боевых искусств.*

## Глава 28

### Школы и стили каратэ

*Различия в стилях проистекают от того, на чем делается акцент. Например, от того, какая техника – жесткая или мягкая (дзю), прямолинейная или круговая – является стержнем школы. Кроме того, техника школ различается по акценту на разрушительную мощь или на маневрирование, на технику ног или на технику рук. Наконец, каратэ само по себе может различаться в зависимости от подхода к нему. Однако у каждого подхода есть свои сильные стороны.*

*Хошу Икеда, основатель стиля Дзёсинмон-Шорин-рю*

Как уже отмечалось, дробление основ каратэ началось со времен его зарождения. Каждый достигший определенной степени совершенства привносил что-то новое, индивидуально-личное в боевое искусство борьбы голыми руками. Этот процесс не прекращается и по сей день. Причина этого – в природе человека, в его неустанном самосовершенствовании, поиске собственного пути, собственных взглядов на жизнь вообще и каратэ в частности. Одно и то же дело разные люди делают по-разному, приспособлявая его под свой характер, физические данные, культуру, менталитет. Поэтому совершенно закономерным было появление сначала вариаций, а позднее – и направлений в каратэ, создание собственных стилей и школ.

Общее число школ и стилей каратэ сегодня неизвестно, то ли их несколько сотен, то ли более тысячи. В то же время любая современная школа или стиль каратэ так или иначе связаны с боевыми искусствами стран Юго-Восточной Азии и имеют два направления – спортивное и боевое (оперативное). Основное различие школ и стилей каратэ проявляется в их философии, технике, отношении к ката, кумитэ, тамэшивари. В разделе I была дана краткая характеристика некоторым школам и стилям каратэ. В этой главе в интересах более полного и цельного понимания боевого искусства каратэ приведена более полная их характеристика (история, традиции, техника, особенности).



Эмблема Сёрин-рю



Эмблема Вадо-рю



Эмблема Сито-рю



Эмблема Дзёсинмон-Шорин-рю



Эмблема Уэти-рю



Эмблема Кёкусинкай



Эмблема Шотокан



Эмблема Сёриндзи-кэмпо

## 28.1. Американское кэнпо-каратэ

*Американское кэнпо-каратэ* (создатель американец *Эд Паркер* (1931–1990) (рис. 59) праправнук короля Камехахеа Первого, правившего на Гавайских островах в начале XIX в.) – это система самозащиты в экстремальных ситуациях современной жизни, рассчитанная на реальные возможности так называемого «среднего человека».



**Рис. 59.** Со-Шихан (создатель стиля Американское кэнпо-каратэ) Эд Паркер

Ее основу составили 150 элементов базовой техники, взятые Паркером из японского дзю-дзюцу, китайского кунгфу и североамериканского вольного бокса. Среди них стойки и захваты, удары и броски, блоки и болевые приемы. Главным критерием выбора техники для Паркера была степень ее соответствия биомеханическим и моторным возможностям человеческого тела. Этим он решительно отличается от создателей восточных боевых систем, стремившихся имитировать движения различных животных и вдохновлявшихся идеями буддийско-даосской философии. В кэнпо-каратэ нет места для мистики, легендарных историй и восточной экзотики. Нет там и «секретных» приемов, которые старый учитель якобы передает в конце жизни избранным ученикам. Это научно обоснованная система. Паркер говорил, что свою концепцию постижения боевого искусства он может сравнить с процессом обучения устному и письменному языку: «Когда ребенок учится говорить, он сначала усваивает отдельные звуки, потом слоги, затем начинает составлять из них слова, а еще позже соединяет эти слова в целые фразы. Если представить, что каждое техническое действие – это звук или слог, то станет понятным, что я имею в виду». Иначе говоря, 150 элементов базовой техники – это своего рода «словарь», дающий возможность «разговаривать» на языке движений в соответствующих ситуациях. Продолжая сравнение с речью, надо отметить, что с помощью одних и тех же слов люди изъясняются по-

разному. Речь одних свободна и выразительна, у других она бедная и косноязычная. Все дело в их способностях и подготовке [Горевалов И. И., 1994, с. 229].

В чисто техническом плане для кэнпо-каратэ характерны следующие особенности.

1. В нем нет так называемой «основной стойки». Стойкой является любое естественное положение тела, удобное для того действия, которое выполняет боец в данный момент. Например, нанося удар кулаком, многие практики кэнпо немного оседают вниз, чтобы увеличить мощь удара.

2. Бойцы кэнпо-каратэ учатся двигаться в бою ровно столько, сколько требует ситуация, предельно расходуя силы. В нем нет акробатических кульбитов и танцевальных па, столь характерных для кунгфу, и мало прыжков. Нет и ложных выпадов (финтов), которые, конечно, могут сбить противника с толку, но забирают много энергии и делают бойца весьма уязвимым, если его противник более опытный и умелый.

3. В кэнпо-каратэ практикуют так называемое «внутреннее дыхание», незаметное для окружающих. Оно неглубокое и синхронизировано с движениями бойца. Специальных дыхательных упражнений, выполняемых вне связи с боевыми приемами, там нет.

4. Все блоки в кэнпо-каратэ стремятся превращать в захваты. Этот принцип Паркер ввел после того, как его друг погиб у него на глазах от предсмертного судорожного удара копытом оленя. Захватив руку или ногу противника, боец получает некоторое время контролировать его действия. Этого времени вполне достаточно для собственной атаки.

5. Захваты сравнительно легко можно продолжить болевыми приемами. Поэтому в кэнпо-каратэ болевые приемы играют важную роль.

6. Удары ногами в верхнем уровне (в голову, грудь, плечевой пояс) не практикуются. Паркер считал их неприемлемыми потому, что они требуют отличной растяжки (которой обладают немногие) и предварительного разогрева тела (чего в драке быть не может), а также занимают больше времени, чем удары в нижнем уровне. Основные удары ногами в кэнпо-каратэ – это удары в пах и в колено, которые выполняются различными ударными поверхностями стопы во всех направлениях.

7. В кэнпо-каратэ нет ставки на один смертельный удар, что отличает его от большинства школ японского каратэ. Паркер считал, что победа одним ударом в реальной уличной схватке скорее всего исключение, чем правило. Поэтому в кэнпо-каратэ реализуется принцип «многократного уничтожения», согласно которому противник выводится из строя серией из нескольких приемов.

8. Атаки и контратаки в кэнпо-каратэ проводятся не в «лоб», а в том месте и на том уровне (чаще всего снизу и сбоку), где противник хуже защищен и не ждет опасности.

9. В кэнпо-каратэ существует следующая система поясов: сначала ученик получает от инструктора белый пояс, затем его сменяет оранжевый, потом фиолетовый, после синий и, наконец, зеленый. Эти цвета отличают младшую группу от старшей, где все носят коричневый пояс – первой, второй или третьей степени. Инструкторы, начиная с 1-го дана, надевают черные пояса, а мастера – красные [Горевалов И. И., 1994, с. 231–232].

## 28.2. Ашихара-каратэ

*Ашихара-каратэ* – это контактный вид единоборств, основанный в 1980 г. японским мастером *Хайдеюки Ашихара* (рис. 60).



**Рис. 60.** Со-Шихан (создатель стиля Ашихара-каратэ) Хайдеюки Ашихара

Он объединил в себе приемы каратэ, бокса и айкидо. Ашихара-каратэ отличается и новым подходом к тренировочному процессу, где основной упор делается на использование эффективной техники поединка. Спортсмены, практикующие этот стиль, могут принимать участие практически во всех видах соревнований по контактным видам единоборств. Во многих странах стиль Ашихара-каратэ используется для

обучения спецподразделений армии и полиции.

Х. Ашихара удалось ввести в технику контактного боя, где любое сближение соперников чревато нокаутом, наиболее эффективную технику выведения противника из равновесия. Большинство стилей каратэ применяют эту технику как бы в отрыве от основного рисунка боя. В Ашихара-каратэ выход на захват и бросок осуществляется ударами коленями и локтями, что обеспечивает реальное выполнение бросков, даже если поединок проходит в жесткой манере обмена ударами. Подобный результат обусловлен тем, что мастер Ашихара сумел наложить арсенал бросков айкидо и дзюдо на жесткий стиль Кёкусинкай. Броски и другие приемы Ашихара-каратэ могут использоваться как в спортивной поединке, так и в реальной схватке с вооруженным противником. Ашихара-каратэ поэтому называют также полицейским стилем. Сам Хайдеюки Ашихара на протяжении многих лет был главным инструктором Высшей полицейской академии Японии.

Основным отличием Ашихара-каратэ является понятие сабаки (яп. решение): очень быстрое (в течение 2–3 секунд) техническое действие, обезвреживающее противника, но, как правило, не травмирующее его. Эта техника может использоваться на тренировках, в спортивных поединках, а также на улице, где она наиболее эффективна, поэтому и применяется армией и полицией.

Ашихара-каратэ еще называют «хитрый Кёкусинкай», так как в этом стиле большое внимание уделяется уходам, ныркам и выведению противника из равновесия. В Кёкусинкай все внимание направлено на бой с противником, на силовую подготовку, обмен ударами. В Ашихара-каратэ основной является отработка техники «проваливания» противника и одновременного нанесения встречного удара. Встречный удар, как правило, бывает нокаутирующим, отключающим соперника. В других направлениях каратэ этим проблемам уделяется меньше внимания или не уделяется вообще. Поэтому даже у хорошо подготовленного бойца, обладающего мощным ударом, часто возникает проблема: он не может попасть в противника и не знает, как подготовить и когда применить свой удар.

Отличие Ашихара-каратэ от других стилей каратэ заключается также в том, что традиционная базовая техника (ката) заменена на более эффективные ката, приближающие занимающихся к реальному поединку. Ката в Ашихара-каратэ, как правило, выполняются с одним или несколькими партнерами, в полный контакт, и у неискушенного зрителя может сложиться впечатление, что идет групповой рукопашный бой.



### 28.3. Вадо-рю

Стиль *Вадо-рю* отличает, прежде всего, методика постановки кумитэ, которому уделяется больше внимания, чем во многих других стилях каратэ. Все виды якусоку кумитэ в Вадо-рю являются подготовительными. В них используются такие действия, как уклоны, тае сабаки, отшагивание в сторону, разрыв дистанции с сохранением реальной возможности достать противника на контратаке, встречная атака.

Кроме того, техника кумитэ Вадо-рю изобилует бросками и болевыми приемами, которые были позаимствованы создателем стиля Хиронори Оцукой (рис. 61) из дзюцу.



**Рис. 61.** Со-Шихан (создатель стиля Вадо-рю) Хиронори Оцука

Отличительными чертами кумитэ стиля Вадо-рю являются разделы *Тантодори* – приемы обезоруживания противника, вооруженного ножом, и *Идори-ката* – бой против противника, в руках которого меч.

Выполнению ката в Вадо-рю уделяют меньшее внимание. Создатель стиля Х. Оцука определил девять основных ката: пять ката группы Пинан, Кушанку, Найфанчин, Сэйсан и Шинто. Остальные ката являются дополнительными. В ката отсутствует распространенный удар ногой йоко гери. Вместо него применяется мае гери.

Вадо-рю отличают также несколько более высокие стойки и высокие блоки, которые в Сито-рю, Шотокане и большинстве окинавских стилей каратэ выполняются на среднем уровне.

Создавая стиль, Х. Оцука сделал акцент прежде всего на духовность:

«Насилие может быть истолковано как путь боевых искусств, однако истинное предназначение боевых искусств состоит в том, чтобы искать и добиваться мира и гармонии».

Поэтому главный смысл тренинга в Вадо-рю состоит не в шлифовке технических приемов, а в развитии внутренней уверенности и спокойствии занимающихся, воспитании уважительного и гуманного отношения к окружающим.

## 28.4. Годзю-рю

Создателем стиля *Годзю-рю* является *Тодзюн Мияги* (1888–1953) (рис. 62). Его преемником стал *Гоген Ямагучи* (1909–1980), внесший значительный вклад в развитие этого стиля. В настоящее время международную федерацию Годзю-рю, в которую входят более 60 стран, возглавляет один из самых известных мастеров современного каратэ *Морио Хигаонна* (9-й дан).



**Рис. 62.** Со-Шихан (создатель стиля Годзю-рю) Тодзюн Мияги

Название стиля Годзю-рю образовано из сочетания двух слов: «го», которое означает жесткое направление, и «дзю» – мягкое. Его возникновение связано с основным принципом каратэ, который учит никогда не нападать первым и применять свое искусство только в случае крайней необходимости. Но уж когда это приходится делать, каратэ Годзю-рю становится очень жестким.

В мирной жизни тренировки в Годзю-рю направлены в основном на воспитание силы духа, воли, сдержанности и чувства собственного

достоинства. Много внимания уделяется пластичности, растянутости, координации. Сочетание двух принципиально разных направлений в этом виде каратэ учит человека быстро переключаться, контролировать себя и не терять терпения.

Особое внимание в Годзю-рю уделяется своевременности атакующим действиям и скорости реакции. Удары наносятся быстро и в скоростной последовательности. В отличие от многих других жестких стилей каратэ, где доминирует линейное приложение сил, в Годзю-рю практикуются уходы в сторону.

Последователи Годзю-рю специализируются на амортизации ударов таким образом, чтобы минимизировать их физиологический эффект, что достигается особыми дыхательными приемами и искусственным напряжением мышц. В поединке стремятся посредством обмена ударами достичь нужного исхода. Поэтому в этом стиле большее, нежели в других, значение придается силе удара. Очень ценятся выносливость, твердость духа, терпимость к боли.

Важную роль в Годзю-рю играют упражнения *какисэ* (обычно это слово переводят как «толкающие руки» или «липкие руки»), которые представляют собой несколько типов обусловленного спарринга с участием двух партнеров с заведомо известным набором имитаций нападения (толкания). В этих упражнениях (рис. 63) реализуется комплекс приемов ближнего боя (болевые приемы, броски, воздействия на болевые центры, удушения, удержания, удары).

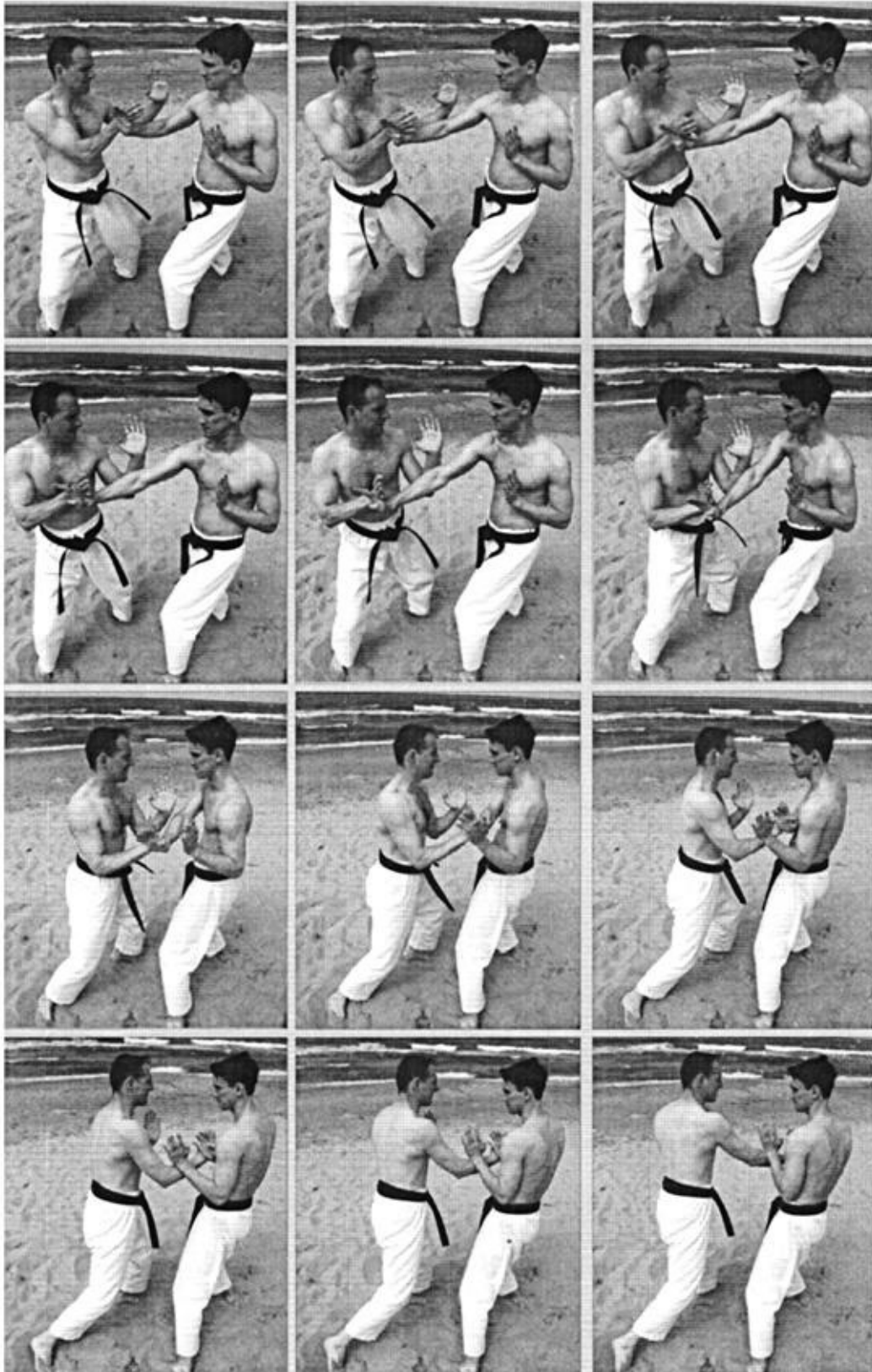


Рис. 63. Упражнение какиэ

Ката в Годзю-рю очень твердые. Особенностью стиля является также специфический глубокий выдох с характерным горловым звуком и одновременным совершением движений, исполненных внутреннего напряжения.

Последователи Годзю-рю часто критикуют принятые в настоящее время формы спортивного соперничества, считая, что они искажают принципы каратэ. Существующие правила кумитэ, по их мнению, оказывают предпочтение быстрым и ловким, которые в настоящем бою могут быть отнюдь не лучшими. В спортивной поединке очки начисляются за «обозначенный» удар, а в бою все решает результат нанесенного удара. Сильный каратэка предпочитает принять удар, чтобы тут же ответить более сильным и эффективным.

Именно поэтому часть спортсменов Годзю-рю предпочитает выступать в стиле Кёкусинкай, где все приемы разрешается выполнять с полной силой, за исключением уровня дзёдан (шея, голова) и опасных техник, например нукитэ. Еще одна группа применяет предохранительные щитки и работает в стиле Рэмбукай – здесь поединок проходит в реальной обстановке, но соперники хорошо защищены.

Годзю-рю весьма популярен в Японии и Южной Америке. Сильные центры преподавания этого стиля расположены также на Гавайях и в Таиланде.

## 28.5. Госоку-рю

*Госоку-рю* – стиль каратэ, созданный американцем японского происхождения Сокэ Кубота Такаюки (рис. 64), который более 30 лет вел курсы самообороны для сотрудников ФБР, Бюро по борьбе с наркотиками, а также для полиции Лос-Анджелеса (США).



**Рис. 64.** Сокэ Кубота Такаюки

Госоку-рю – жесткий и быстрый стиль, сочетающий в себе технику стилей Шотокан и Годзю-рю. Основное отличие Госоку-рю состоит в том, что он совмещает прямолинейные мощные движения из Шотокана с быстрыми и мягкими круговыми движениями из Годзю-рю.

Акцент в Госоку-рю ставится на практическое применение изученной техники и спарринги (бои). В Госоку-рю распространены быстрые подсечки и броски, кумитэ часто заканчиваются на полу.

От других стилей Госоку-рю отличает быстрая работа ногами, которая добавляет скорости и мощи за счет вращения бедер. Для боя на полу в Госоку-рю используется техника айкидо, дзюдо и дзю-дзюцу, а также техника контроля ограничения движения, применяемая в правоохранительных органах.

Обучение в Госоку-рю начинается с освоения базовых принципов и техники традиционного стиля Шотокан. Однако выполнять блоки и технические приемы (удары и т. п.) стремятся как можно мощнее. Затем переходят к изучению техники в уникальной интерпретации Сокэ: айкидо, дзюдо, дзю-дзюцу. При этом особое внимание обращают на изучение того, как от мягких движений переходить к быстрым и жестким.

Особенность техники в Госоку-рю заключается также в том, что технические действия начинаются со свободной, расслабленной стойки. В Госоку-рю стойки в основном короче, чем, например, в стиле Шотокан, однако присутствуют переходы в более длинные стойки для выполнения мощных движений.

Движения начинаются мягко, затем набирают скорость и заканчиваются мощно. «Нет необходимости в мощных движениях, потому

что почти каждая техника начинается практически без мощи», – утверждает Сокэ.

Атака в Госоку-рю также начинается мягко, но заканчивается жестко. Мягкая часть атаки позволяет сконцентрировать силу перед своим телом, а жесткая часть позволяет ударить с максимальным эффектом.

Особое внимание в Госоку-рю уделяется блокированию атак противника и защите наиболее уязвимых частей тела. При блокировании нет никаких лишних движений, только самые необходимые, которые осуществляются быстро и жестко.

Вся техника в Госоку-рю выполняется по кратчайшей, в пределах корпуса, траектории. Например, при блоке рукой она не должна выходить за пределы корпуса. «Нет ничего, что вам нужно защищать за пределами вашего личного пространства, и любое лишнее движение служит тому, чтобы сделать вас более уязвимой целью для оппонента», – считает Сокэ Кубота Такаюки. Эта концепция Госоку-рю отражает принцип экономии движений.

Выполняющий блок в момент столкновения максимально напрягает мышцы, а затем немедленно расслабляет их. Это действие напоминает удар кнудом: та же скорость и разрушительная сила. Если блок выполняется правильно, то удар противника отбивается с молниеносной скоростью и минимальными движениями. При этом выполняющий блок не покидает устойчивой и удобной стойки и готов сразу же контратаковать.

Кроме блоков, выполняемых рукой, сжатой в кулак, используются также блоки, выполняемые открытой рукой. Такой блок позволяет увеличить скорость и упростить ответные действия. Если, например, наносится удар рукой в голову, то, отбив его ладонью, минимальным движением руки, можно повернуть блокирующую руку и ударить руку противника своим предплечьем или суставом большого пальца по болевым точкам. Если блок открытой рукой используется против удара ногой, то становится проще после блокирования сделать захват ноги противника для последующего броска.

При защите от кругового удара ногой используются обе руки для блока, затем ближайшей рукой захватывается нога противника. Одновременно с нанесением свободной рукой удара разворачиваются бедра и плечи и осуществляется толчок рукой, захватившей ногу противника, на кулак бьющей руки.

В Госоку-рю после блока немедленно следует мощная контратака. Поскольку блокирующее движение в идеале выполняется очень быстро, то есть возможность направить удар в любую точку противника раньше, чем

тот успеет перестроить свою оборону.

После блока в Госоку-рю нет необходимости замахиваться для удара, потому что энергия для удара высвобождается от напряжения живота, поворота бедер, и мощь в итоге такая же, как и при ударе с замахом.

Сокэ всегда обучает своих учеников продолжать контратаковать до тех пор, пока противник не упадет и последний удар или два не будут выполнены по воздуху.

Ключевым моментом в Госоку-рю является энергия ки. Выполняющий блок или удар высвобождает эту энергию при повороте бедер и напряжении мышц живота в конце движения. Немаловажным является также боевой крик (киай) в конце движения. Крик не только помогает усилить удар или блок, но также укрепляет дух и тело бойца.

В Госоку-рю изучаются ката стиля Шотокан и 50 собственных ката, разработанных непосредственно Сокэ Кубота Такаюки. Также в Госоку-рю практикуется кобудо. В додзё изучается техника работы со следующим оружием: куботан, тонфа, кама, дзё, бокуто, боккэн, синай, катана и цуэ.

В целом характеризуя стиль Госоку-рю, его создатель Сокэ Кубота Такаюки говорит так:

«Я обучаю стилю Госоку-рю. Он не выглядит чересчур эффектно, но он очень эффективен. Я учу, как использовать силу, когда необходимо ответить силой, как использовать скорость, когда надо ответить скоростью, я даже учу, как использовать бегство, когда бегство является единственным выходом.

Нет такой техники, которая способна эффективно работать в любой ситуации. Каждая ситуация уникальна, имеет слишком много переменных. Вам нужна разнообразная техника, потому что люди различны, и вы должны иметь инструменты, чтобы иметь дело с различными противниками. Вам необходимо владеть всеми необходимыми психическими элементами, а также разумом, который их эффективно скомбинирует.

Поскольку я изучал различные стили, я понимаю их сильные и слабые стороны. Например, некоторые стили каратэ очень хороши наступательными маневрами, но у них недостаточный набор защитных действий. Вот почему настолько важны спарринги против представителей многих и различных стилей. В Госоку-рю я объединил много разных методов».

## **28.6. Дзёсинмон-Шорин-рю**



Элитный стиль каратэ-до **Дзёсинмон-Шорин-рю** («Врата непоколебимого духа») берет начало в системе боевого искусства монастыря Шаолинь. Основателем Шорин-рю является японский мастер боевых искусств **Мацумура Сокон** по прозвищу Мунехиде – правительственный чиновник острова Окинава, живший в XIX в. и в течение нескольких лет по специальному заданию совершенствовавший свои знания в воинских искусствах в Китае в монастыре Шаолинь. После долгого обучения у мастеров Шаолиня Мацумура Сокон систематизировал свои знания, создав школу **Шорин-рю** (Шорин – японская транскрипция Шаолинь). Сам Мацумура был удостоен звания Верховного наставника воинских искусств острова Окинава. Он пропагандировал жесткое, силовое каратэ в классической старошаолиньской манере, обращая особое внимание на быстроту, резкость, силу и четкое знание базовой техники.

Современная интерпретация Дзёсинмон оформлена Со-Шиханом **Хошу Икедой** (Япония, 9-й дан) (рис. 65). Хошу Икеда родился в 1942 г. Свои занятия каратэ он начал в возрасте 12 лет. Многолетний труд и изучение громадного наследия школы Шорин-рю позволило мастеру Икеде создать свою собственную интерпретацию под названием **Дзёсинмон** («Врата непоколебимого духа»), которая была зарегистрирована во Всеяпонской федерации каратэ-до в 1969 г. Его название как нельзя более точно отражает смысл традиционного боевого искусства, которое учит владеть не только телом и оружием, но и духом. Духом в первую очередь, ибо побеждает в конечном итоге не техника рук или ног, а совершенное владение самим собой. «Побеждает тот, кто обладает „непоколебимым духом“ (дзёсин), так как поколебать можно все что угодно, только не „пустоту отрешенности“», – утверждает Хошу Икеда.



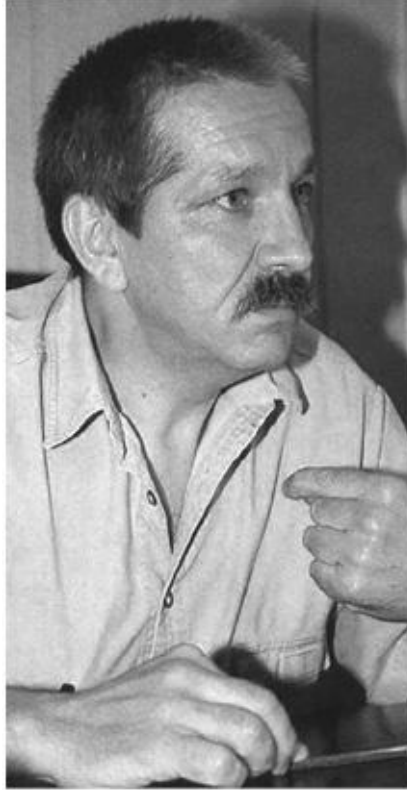
**Рис. 65.** Со-Шихан (создатель стиля Дзёсинмон-Шорин-рю) Хошу Икеда

В 1969 и 1971 гг. Хошу Икеда приезжал на Кубу, где принял экзамены и аттестовал несколько учеников. Среди них был президент национальной федерации каратэ Кубы *Рауль Рисо* (1934–2011) (настоящее имя – Доминго Родригес Окендо) (рис. 66) и руководитель сборной этой страны по каратэ *Рамино Чирино* (1949–2002), внесшие значительный вклад в развитие и совершенствование стиля. Стиль Дзёсинмон-Шорин-рю весьма популярен на Кубе, где является одним из основных стилей каратэ («каратэ – оружие революционеров», как неоднократно говорил Фидель Кастро).



**Рис. 66.** Президент Национальной федерации каратэ Кубы Рауль Рисо

У нас в стране первая динамовская группа была организована в 1971 г. В январе 1975 г. была образована секция каратэ Московского городского совета «Динамо», а в ноябре 1976 г. был образован опорно-методический центр рукопашного боя и каратэ Центрального совета «Динамо». В ноябре 1978 г. в Москву по приглашению Центрального совета «Динамо» прибыл президент национальной федерации каратэ Кубы Рауль Рисо и руководитель сборной этой страны по каратэ Рамино Чирино. Они провели трехмесячные сборы, на которых осваивалась техника оперативного каратэ (рукопашный бой) и техника школы Дзёсинмон. По окончании сборов была проведена аттестация ее участников. Среди них был и будущий президент Международного союза Дзёсинмон-Шорин-рю *Юрий Евгеньевич Маряшин* (рис. 67).



**Рис. 67.** Президент Международного союза Дзёсинмон-Шорин-рю Юрий Евгеньевич Маряшин

В декабре 1981 г. в СССР был проведен чемпионат по каратэ, на который приезжали Р. Рисо и Р. Чирино. В 1983 г. сборная команда «Динамо» (руководитель Ю. Е. Маряшин) приняла участие в Кубке Монкада в Сантьяго-де-Куба, на котором заняла 2-е место.

В целом школа Дзёсинмон-Шорин-рю СССР как самостоятельная организация сформировалась в феврале 1990 г. В марте и апреле 1991 г. прошли чемпионаты СССР в Таллине и в Ростове-на-Дону соответственно. В июле 1991 г. школа Дзёсинмон-Шорин-рю была создана официально, а 20 сентября 1991 г. она была зарегистрирована в Министерстве юстиции СССР как общественное объединение. В октябре этого же года прошел Международный турнир по Дзёсинмон в Одессе и был создан Европейский союз Дзёсинмон, а в декабре 1991 г. в Самаре прошел чемпионат СССР среди юниоров.

До конца 1991 г. в СССР стиль Дзёсинмон-Шорин-рю практиковали в основном сотрудники КГБ и МВД под руководством шихана Юрия Евгеньевича Маряшина и Алексея Дмитриевича Александрова (1929–2000).

В феврале 1993 г. в Одессе был утвержден Устав Международного

союза Дзёсинмон-Шорин-рю, который объединил ряд национальных и региональных организаций Дзёсинмон Евразийского континента. В 1994 г. в Министерстве юстиции России была зарегистрирована международная общественная организация «Международный союз Дзёсинмон-Шорин-рю», ее президентом, как уже отмечалось, стал Юрий Евгеньевич Маряшин. Центральной идеей концепции этой организации стало формирование личности в ее физическом, интеллектуальном и нравственном аспектах.

В октябре 1994 г. на Кубе прошел чемпионат мира, в котором приняли участие 13 организаций, входящих в состав Международного союза – команды Армении, Беларуси, Болгарии, Кыргызстана, Латвии, Литвы, Молдовы, России, Украины и Эстонии. Россию представляли команды региональных организаций Татарстана, Москвы, Смоленска и Ярославля.

В 1996 г. школа вошла во Всемирный союз организаций каратэ-до (ВУКО). В настоящее время стиль Дзёсинмон имеет своих последователей более чем в 30 странах мира, в том числе в Австралии, Америке (Канада, Куба, Никарагуа, Пуэрто-Рико, США), Африке (Ангола, Замбия, Мадагаскар, Мозамбик, Эфиопия), Азии (Новая Каледония, Индия, острова Фиджи, Япония), Европе (Армения, Болгария, Белоруссия, Германия, Грузия, Кыргызстан, Латвия, Молдова, Россия, Украина, Эстония).

В 2007 г. была создана Всероссийская федерация Дзёсинмон-Шорин-рю каратэ-до, которую возглавил С. В. Казанцев (рис. 68). В Федерацию вошли: Московская область, Тверская область, Смоленская область, Ханты-Мансийский административный округ, Свердловская область, Челябинская область, Пермская область, Республика Татарстан.



**Рис. 68.** Президент Всероссийской федерации Дзёсинмон-Шорин-рю каратэ-до Казанцев Сергей Владимирович

Стиль Дзёсинмон-Шорин-рю благодаря усилиям многих мастеров, прежде всего Мацумуры Сокона, имеет богатое наследие, характеризующееся двумя основными группами ката, по которым можно определить его исторические и методические корни, проследить путь его развития. К первой группе относят ката категории *сейрен* («прямая передача», или «авторские» ката), ко второй – базовые для каратэ в целом ката категории *бецудэн* («опосредованная передача»).

В стиле Дзёсинмон-Шорин-рю к семи ката *сейрен* принадлежат: *Ананку* (с кит. «солнце», создатель пейчин (воевода) Киятакэ), *Ваншу* (по фамилии китайского мастера, создатель пейчин Ояма Маэда), *Сэйсан* («полумесяц», или «13», создатель Мацумура Сокон), *Кьян Но Шинто* («бой за жемчужину», создатель Мацумура Косаку), *Томари Ха Бассай* («проникновение в крепость», создатель пейчин Оядамари Канкена), *Годзюшихо* (создатель Мацумура Сокон), *Яра Кушанку* (создатель уэката (воевода по должности выше пейчина) Яра Чатан).

Ката группы *бецудэн* делятся, в свою очередь, на две подгруппы:

- 1) 5 ката *Пинан*, *Дзион*, *Кушанку Шо*;
- 2) 3 ката *Найфанчин*, *Рохай*, *Дзиттэ*, *Дзиин*, *Бассай Шо*, *Нидзюшихо*.

Помимо этих ката стиль Дзёсинмон-Шорин-рю имеет свою экзотику. Так, в нем присутствует старинная китайская ката *Ван-кан* («царская

корона», или «царская победа»), которая отрабатывает варианты поражения противников на трех разных уровнях: сонная артерия, солнечное сплетение и пах. Японцы дали ей иное название – «*мацукадзэ*» («ветер в сосновой кроне»).

В основу стиля Дзёсинмон-Шорин-рю положена концепция единства *дзюцу* и *до*. Предложена и соответствующая система обучения.

Овладение каратэ Дзёсинмон как *будзюцу* – искусством ведения боя, и как *будо* – путем совершенствования личности, подразумевает совершенствование «тела» (*тай*), «сознания» (*син*) и «применения» (*ю/ё*).

Совершенствование тела осуществляется через практику *сёгаку* – «начального учения»; *сейрен* – «истинной передачи» и *бецудэн* – «опосредованной передачи».

«Начальное учение» – это отработка различных технических действий (ударов руками, ногами, блоков) на месте; тренировочные комплексы – *ката хаппо омотэ* («движение на восемь сторон» – сочетание блоков и ударов с различными перемещениями; *ура шодан* и *ура нидан* – отдельные части *ката хаппо омотэ*), *дзенсин кобо* и *ни но хо* (способы атаки и защиты в перемещениях); дыхательные упражнения (*кокюхо*).

«Истинная передача» – это уже упомянутые 7 ката группы *сейрен*: *Ананку*, *Ваншу*, *Сэйсан*, *Кьян Но Шинто*, *Томари Ха Бассай*, *Годзюшихо*, *Яра Кушанку*. Они считаются настоящей сокровищницей знаний.

«Опосредованная передача» – это также упомянутая выше группа *бецудэн*, в которую входят 2 подгруппы. Первая включает 5 ката *Пинан*, *Дзион* и *Кушанку Шо*, вторая – 3 ката *Найфанчин*, *Рохай*, *Дзиттэ*, *Дзиин*, *Бассай Шо*, *Нидзюшихо*.

Изучение базовой техники и ката призвано сформировать тело бойца, привить ему силу, скорость, специальные навыки.

Работа с сознанием включает изучение теории и духовное, а по сути морально-этическое воспитание. В теорию входят принципы поединка, законы движения, философия *будо*, а также законы психологии, биологии, физики. Морально-этическое воспитание подразумевает развитие добродетельности (*дотокусэй*), морально-этических качеств (*ринрисэй*), духа восприимчивости (*дзюдотэки сэйсин*), активности (*нодотэки сэйсин*) и другие аспекты.

Уровень развития тела и сознания самым непосредственным образом проявляется в применении – свободном поединке (*дзию кумитэ*), который может быть учебным (*рэнсю кумитэ*), состязательным (*сиай кумитэ*) и реальным боевым (*дзиссэн кумитэ*).

В целом стиль Дзёсинмон включает в себя технику и методику *ката*,

кумитэ, кобудо, тамэшивари, сэйтай. Много внимания уделяется воспитанию непоколебимого духа, волевых качеств. Все это позволяет определить школу как полновесную систему физической, духовной и моральной подготовки индивидуума в области боевых искусств, целью которой является совершенствование характеров занимающихся.

## 28.7. Дзюкэндо

**Дзюкэндо** («мягкий кулак») – китайская система рукопашного боя, созданная на Тайване. Ее создатель *Тун Циньзак*, более известный под японским псевдонимом *Кинрю* («Золотой дракон»), соединил в единую систему технику нескольких стилей ушу с различными японскими методами боевых искусств.

На Окинаву дзюкэндо была завезена президентом Всеяпонской ассоциации дзюкэндо *Акио Киндзё*, который, будучи еще молодым человеком, изучал дзюкэндо под руководством *Кинрю* на Тайване. В 1973 г. Акио Киндзё открыл на Окинаве в Мияко свое додзё под названием «Кэнсей Будокан».

Ценность системы дзюкэндо заключается в его внутренней направленности. Тело не напрягается, оставаясь в своем естественном состоянии. Внутренние органы тела укрепляются с помощью потока энергии, регулируется работа нервной системы, движения становятся изящными. Вместо использования физической силы для выполнения приемов из глубины тела истекает сила «ки» (внутренняя энергия) и выбрасывается горизонтально и вертикально как одно целое, что и образует направленный вовне удар.

В дзюкэндо отрабатываются приемы, включающие тычковые и хлесткие удары руками и ногами и блоки, такие же, как и во многих других стилях, но движения выполняются в основном по кругу или по кривой траектории. Помимо этого отрабатываются всевозможные комбинации приемов, что создает картину непрерывного и изменяющегося движения.

По мнению специалистов, дзюкэндо представляет собой пример типичного окинавского каратэ – с преобладанием китайского влияния над местными разработками.

## 28.8. Дошинкан

Школа **Дошинкан** (европейская транскрипция) была образована в



1966 г. мастером 10-го дана, обладателем высшего красного пояса, обшитого золотыми нитками, *Исао Ичикава*, соединившего искусство борьбы с принципом добра, но не нашедшего понимания у себя на родине и уехавшего из Японии.

Ичикава путешествовал по миру в поисках своего идеала борьбы, не похожего ни на что. Европа сменялась Латинской Америкой, Африка – Соединенными Штатами, затем снова Европа. Много путешествуя, Ичикава постигал новые виды борьбы, обогащал свои знания знаниями мира. В Мексике и США, Австралии и Африке, всюду, где он побывал, остались школы Дошинкан, образовав единую цепь Всемирной федерации каратэ-до Дошинкан. В настоящее время центр каратэ-до Дошинкан находится в Вене, столице Австрии.

Исао Ичикава стремится вывести каратэ на уровень внутренней гармонии тела и духа, соединить принципы мягкого и жесткого начал, развить лучшие стороны своих учеников.

На первом месте в школе Дошинкан стоит духовное и моральное воспитание в соответствии с принципами самурайского кодекса Буси-до. Поэтому школа отводит важную роль общению учеников с учителями, ритуалам (чайная церемония, обряд посвящения и другое), медитации, соблюдению норм и правил поведения в повседневной жизни, вегетарианскому питанию, отказу от наркотиков, алкоголя и табака.

Огромное значение придается философии, суть которой можно выразить следующими словами: «Для кого мгновение – это вечность, а вечность – это мгновение, того не волнует мирская суета». На тренировках Ичикава часто повторяет, что каратэка не должен проверять свое мастерство на чем-то живом (человеке, животном, растущем дереве). Он говорит, что все живое имеет право на жизнь, ибо не мы дали им жизнь и не нам забирать ее.

В основу обучения школы Дошинкан положены базовые формы упражнений – ката, которых в школе свыше тысячи и которые изменяются со временем. Вокруг ката формируются твердая подготовка, дыхательная подготовка, психологическая подготовка.

Твердая подготовка включает в себя специальные упражнения по укреплению суставов рук и ног, что необходимо в тамэшивари.

В основу дыхательной подготовки положен принцип «поднятия энергетического уровня». Более полное развитие этот вид подготовки получил у индийских йогов в науке о дыхании (пранаямы), а также у китайцев в науке о регулировании дыхания (цигун). Все это отражено в школе Дошинкан.

Основу психологической подготовки составляет воспитание морально-нравственных качеств учеников, а также развитие их способностей управлять своими эмоциями, чувствами и поступками.

Цикл обучения в школе Дошинкан включает в себя прохождение 10 ученических (кю) и 10 мастерских (дан) этапов. Ученический цикл начинается с десятого кю и заканчивается первым. Считается, что при усердном отношении к занятиям (не менее трех раз в неделю по 2 часа) к концу первого года занятий можно дойти до седьмого кю. К концу второго года старательный ученик может освоить уровень третьего кю, а к концу третьего года выйти на мастерский уровень и получить 1-й дан. Второй дан достигается через 2–3 года после первого, 3-й – через 3–5 лет после второго. Но на то, чтобы дойти до уровня 10-го дана, потребуется вся сознательная жизнь.

На этапах кю осваивают 13 ката: 5 ката Кёку, 5 ката Пинан и 3 ката Найфанчин. На этапах дан помимо мастерских ката (Ван-кан, Симпатан, Тэнью и др.) значительное внимание уделяется технике работы с оружием – бо, боккэн, дзё, кама, катана, нунчаку, сай, тонфа.

Базовая техника, используемая в школе Дошинкан, достаточно традиционна. В нее входят стойки, передвижения в стойках, удары и блоки руками и ногами. Характерно, что блоки ногами могут одновременно выполнять роль подсечек, а блоки руками – переходить в захваты верхних и нижних конечностей. К числу основных ударов ногами относятся: мае гери, йоко гери, маваши гери, ур маваши гери, уширо гери. Используются также удары коленом снизу вверх и по дуге сбоку. Удары руками выполняются по прямой, по дуге сбоку, сверху-вниз, снизу-вверх, наотмашь в сторону и вперед, а также локтем (вперед, назад, снизу-вверх и сверху-вниз).

Большое внимание в школе Дошинкан уделяется тренировке захватов. Среди них можно выделить захваты головы спереди и сзади, захваты рук и захваты ног.

Еще один важный аспект тренировочного процесса в школе Дошинкан – практика «астрального каратэ». Имеется в виду обращение к энергетическим ресурсам организма, добиваясь того, чтобы любой блок или удар совпадал с энергетическим импульсом, идущим из глубины подсознания. Практика «астрального каратэ» включает в себя следующие элементы: соблюдение диеты, очищение тела, медитация, точечный самомассаж, энергетические упражнения, энергетическая подпитка от природных объектов.

Соблюдение диеты сводится к отказу от мяса, ограничению в рационе

продуктов, подвергшихся сложной кулинарной переработке, животных жиров, консервантов и прочей пищевой «химии». Очищение тела, помимо соблюдения диеты, предполагает специальные курсы (например, шестинедельное питание исключительно свежими овощами и фруктами в летний период, отказ от пищи раз в неделю зимой и весной или трехдневные голодовки раз в месяц-полтора). Медитация подразделяется на пассивную (сидя) и активную (длительное повторение ката в плавном, медленном ритме). Комплекс точечного самомассажа шиатсу включает 24 надавливания и занимает, в общей сложности, около часа времени. Энергетические упражнения включают и самовнушение – мысленные манипуляции с различными предметами, выброс энергии через глаза, центры ладоней и т. д. Наконец, энергетическая подпитка от сил природы – это поглощение излучений, исходящих от деревьев, солнца, луны, звезд, воды и другого.

В целом школа Дошинкан дает возможность всем желающим прикоснуться к духовным ценностям, которые культивировались в школах боевой подготовки самураев сотни лет назад.

## 28.9. Иссин-рю

Создателем стиля *Иссин-рю* («Школа одинокого сердца») является *Симабуку Тацуо* (1906–1975). В возрасте 13 лет в 1919 г. Симабуку Тацуо был принят в додзё *Тодзюна Мияги*, а позже, когда учился в Окинавском префектурном сельскохозяйственном училище, занимался каратэ у *Тётоку Кьяна* и *Мотобу Тёки*. Кроме того, Симабуку Тацуо изучал окинавское кобудо.

В 1956 г. он объединил все то, что считал лучшим из изученного, основав Ассоциацию каратэ-до стиля Иссин-рю. В качестве эмблемы стиля Симабуку Тацуо выбрал божество в виде полуженщины-полузмеи по имени Мицугами, которая олицетворяет суть стиля – сила змеи и спокойный характер женщины.

Техника стиля представлена в 8 ката без оружия (Найфанчин, Ваншу, Сэйсан, Шинто, Кушанку, Санчин, Сэйенчин, Унсу) и 7 ката с оружием.

В поединках практикуются резкие и неожиданные удары ногами и быстрые прямые удары вертикально расположенным кулаком (татэ цки). При формировании кулака конец большого пальца часто помещают на фалангу указательного пальца. При постановке блоков, для того чтобы погасить силу ударов, используется мышечная часть предплечья.

Удельный вес приемов, выполняемых руками, примерно равен количеству приемов ногами.

В Иссин-рю избегают усложненных технических действий: стойки естественные, чтобы не тратить сил и вместе с тем сохранять возможность к быстрым перемещениям; удары короткие с выпрямлением конечностей на 90 % и последующим обязательным реверсом, годные для применения и на улице; блоки в жесткой и мягкой форме, при этом удар может быть блоком и наоборот.

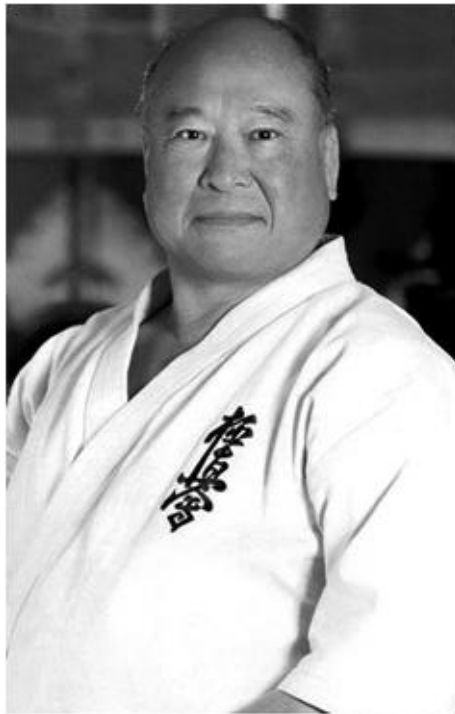
Последователи Иссин-рю строго придерживаются кодекса из 8 пунктов, в котором изложены основные принципы стиля:

- сердце есть единство Неба и Земли;
- циркуляция крови есть движение Солнца и Луны;
- твердое и мягкое есть блокирование и отражение;
- тело должно быть готово к изменению положения в любое мгновение;
- глаза должны все видеть;
- уши должны все слышать;
- выведение противника из психологического равновесия столь же важно, как и выведение из физического;
- удары наносятся при первом удобном случае.

Стиль Иссин-рю больше всего приобрел популярность в США.

## 28.10. Кёкусинкай

Контактный стиль каратэ *Кёкусинкай* переводится как «Общество абсолютной истины» (кёку – конечность, предел; син – истина; кай – собрание, союз, связь). Создателем стиля считается кореец *Ёнг-И-Чой*, появившийся в Японии в 1938 г., где он ассимилировался и принял имя *Масутацу Ояма*. В конце 40-х гг. прошлого века М. Ояма (рис. 69) на основе смешения изученных им стилей Шотокан и Годзю-рю приступил к созданию нового направления в каратэ.



**Рис. 69.** Со-Шихан (создатель стиля Кёкусинкай) Масутацу Ояма

Основная идея М. Оямы заключалась в том, чтобы возродить традицию боевых искусств в условиях новейшего времени и преодолеть кризис в современном каратэ. Реформы Оямы состояли, прежде всего, в возврате к изначальной системе обучения, то есть к созданию «ядра» школы, где ограниченное количество ближайших учеников проходит посвящение в сокровенные тайны боевого искусства под руководством самого основателя, как это делалось в родовых кланах самураев или в монастырских общинах, и в четкой взаимосвязи дзенских принципов и техники каратэ.

В 1953 г. М. Ояма открыл первый додзё Кёкусинкай, а в 1957 г. объявил об учреждении организации Кёкусинкай. С этого времени берет начало его стиль, стоящий особняком в мире каратэ.

В 1965 г. была создана Международная организация Кёкусинкай (ИКО). С 1966 г. она ежегодно проводит Всеяпонские открытые турниры, а с 1975 г. также и Всемирные (один раз в четыре года).

В настоящее время в ИКО входят национальные организации более чем 130 стран мира. Без сомнения, стиль Кёкусинкай является одним из самых популярных и массовых стилей каратэ.

Секрет привлекательности Кёкусинкай заключается в том, что Ояма изначальным образом развивал его как стиль реального боя. Как на тренировках, так

и в спортивном поединке Ояма делал упор на твердое каратэ, реально оценивающее не только технические навыки учеников, но и их способность противостоять ударам, убедительно доказывать собственное превосходство и силу соперникам.

Подготовка и методы тренировок в Кёкусинкай основаны на очень суровой дисциплине и порядке почти военного характера. Особое внимание уделяется выработке силы удара, общей физической подготовке и выносливости. Сам Ояма утверждал, что Кёкусинкай – это та школа каратэ-до, которая сопротивляется «послевоенному надлому японского духа», что она является единственной школой, культивирующей Буси-до – «Путь самураев». Буси-до (кодекс самурайской чести) всегда способствовал воспитанию стойкости, мужества, силы воли.

Процесс обучения в Кёкусинкай весьма продолжителен, и в нем можно выделить несколько важнейших этапов:

- общая и специальная подготовка, включающая в себя дыхательные, разминочные, растягивающие упражнения и комплексы общей физической подготовки (ОФП), позволяющие подготовить тело к освоению техники;
- базовая техника (кихон): изучение стоек, перемещений, ударов, блоков, комбинационных действий (рэнраку);
- поэтапное освоение свободного боя (кумитэ), в том числе базовый спарринг – на развитие технических навыков, непрерывный спарринг – на развитие автоматизма и специальной выносливости, мягкие спарринги, жесткие спарринги в полный контакт, поединки с несколькими противниками одновременно;
- специальная боевая подготовка и изучение различных видов оружия, использование подручных средств;
- разбивание предметов (тамэшивари);
- изучение формальных упражнений (ката).

Специфика спортивных правил Кёкусинкай формирует в некотором смысле и приемы самого поединка в этом стиле. Стойки здесь несколько выше, чем в Шотокане, руки и в атаке, и в обороне держатся довольно высоко. Очень большое значение придается стойкости, сопротивляемости ударам противника и высокой, чрезвычайно динамичной технике ног. Исключается атака руками в голову и шею, но техника ног выполняется довольно мощно. Очки в спортивном поединке идут за приемы, производящие «сильное впечатление» на противника.

Для своих учеников Ояма разработал ряд тестов на силу, скорость, точность, закалку тела и т. п.:

- пробивание подвешенного на двух нитках листа тонкой рисовой

бумаги ударами кулака и пальцев руки;

- раскалывание подвешенной на веревке доски (или кирпича) ударами кулака, ребром ладони, ребром стопы, передней частью стопы из положения стоя на земле или в прыжке;

- раскалывание нескольких дюймовых досок в руках двух ассистентов ударами рук и ног, в том числе и в прыжке на высоте около 2 метров;

- раскалывание плавающей в бочке с водой дюймовой доски;

- раскалывание руками, ногами и головой до 20 слоев черепицы;

- раскалывание ударом тэтцуи трех положенных друг на друга кирпичей;

- раскалывание ударом тэтцуи трех уложенных друг над другом с промежутками ледяных плит толщиной 3 дюйма каждая;

- пробивание рукой и головой ледяной глыбы;

- раскалывание массивных булыжников ударом шуто;

- отрубание горлышка стоящей бутылки;

- «проникновение» ударом нукитэ в плотно связанный пучок бамбуковых прутьев;

- «пронзание» ударом нукитэ подвешенной коровьей туши;

- разбивание палки толщиной в 2 дюйма о голову, спину, грудь, руки, ноги;

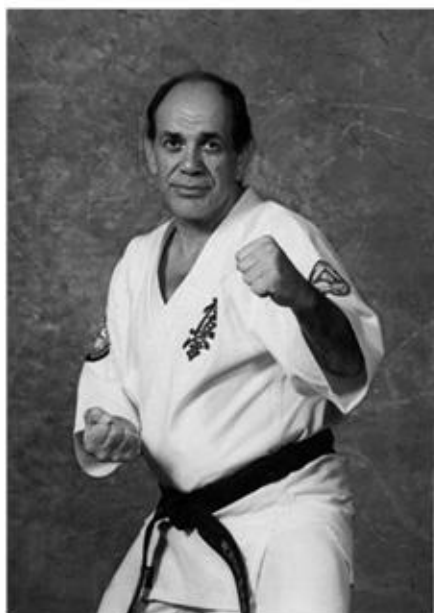
- гашение свечи на расстоянии различными ударами рук и ног;

- разрубание ударом шуто спичечного коробка со спичками;

- выдергивание бумажного листа из-под пачки сигарет, стакана или стоящей сигареты и другое.

Важное место в программе Кёкусинкай занимает знаменитый тест «100 боев». Тот, кто выдержит 100 боев подряд, тот настоящий мужчина, Боец с большой буквы. Сам Ояма в начале 1950-х гг. провел однажды 300 поединков за 3 дня, по 100 поединков в день, и все выиграл. Надо сказать, что ему противостояли сильные бойцы и Ояма был тогда серьезно травмирован. Среди первых последователей Оямы, кто прошел через 100 боев и все их выиграл, были Стив Арнейл (1965), Ояма Сигэру (1966), Лоек Холландер (1967), Джек Джарвис (1967), Говард Коллинс (1973), Миура Миюки (1973), Мацуи Акиёси (1966), Адемир Да Коста (1987).

Самыми известными европейскими учениками Оямы были англичанин *Стив Арнейл* (рис. 70) и голландец *Йон Блюминг* (рис. 71). Арнейл стал вторым (после самого Оямы) человеком в истории каратэ Кёкусинкай, который успешно прошел через 100 кумитэ. Он создал Британское Кёкусин каратэ, которое много лет являлось самой крупной на Западе организацией этого стиля.



**Рис. 70.** Ученик М. Оямы англичанин Стив Арнейл (слева)



**Рис. 71.** Ученик М. Оямы голландец Йон Блюминг (справа)

Йон Блюминг стал учеником Оямы в 1959 г. Он вспоминает: «Ежедневные тренировки были очень тяжелыми. Сначала разминка 30 минут, потом спарринг около часа без перерывов, с постоянной сменой партнеров, и еще после этой изнурительной работы полтора часа мы повторяли всю базовую технику». В 1976 г. Блюминг получил из рук Оямы 6-й дан. Патриарх стиля так охарактеризовал этого бойца: «Найдите человека, способного победить Блюминга. Я заберу тогда его 6-й дан, а свой 8-й отдам его победителю».

Квалификационная система Кёкусинкай состоит из 10 ученических ступеней (кю) и 10 мастерских (дан). Градация мастерства по поясам следующая: белый, синий, желтый, зеленый, коричневый, черный. Для перехода в каждый следующий разряд требуется сдать экзамен, включающий спарринг, ката и тамэшивари. В частности, необходимо выдержать подряд десять схваток с противниками разрядом выше и выиграть минимум половину.

Основоположник каратэ Кёкусинкай в России (и в прежнем СССР) – *Александр Иванович Танюшкин* (рис. 72). Восприняв стиль Кёкусинкай от лучших мастеров Европы, он открыл первую секцию в Москве в 1973 г. К концу 1970-х гг. в стране сформировалась школа, имеющая представителей во всех регионах. После снятия почти 10-летнего запрета на каратэ в



1990 г. А. И. Танюшкин был избран президентом национальной организации – Федерации Кёкусинкай СССР. С 1991 г. ее правопреемницей стала Федерация Кёкусинкай России.



**Рис. 72.** Основоположник каратэ Кёкусинкай в СССР Александр Иванович Танюшкин

За период работы национальной организации каратэ Кёкусинкай вошло в систему спортивной классификации страны как официальный вид спорта, а развитие стиля достигло международного уровня. В 1993 г. Федерация Кёкусинкай России одна из первых вошла в новую Международную федерацию Каратэ (ИФК), возглавляемую шиханом Стивом Арнейлом. По поручению ИФК на базе российской национальной организации был создан Евроазиатский комитет, представляющий ИФК на территории бывшего СССР.

## 28.11. Кодзё-рю

Хотя стиль **Кодзё-рю** получил свое название только после Второй мировой войны, его корни уходят в глубину веков и прослеживаются на протяжении нескольких поколений семьи *Кодзё* (также известной как Косиро, Когусуку или Когусику). Эта семья является прямой наследницей одной из знаменитых «36 семей» китайцев, поселившихся на Окинаве в Кумэ (недалеко от Наха) в 1391 г.

Основал семейный стиль *Кодзё Уэката* (Ко Сай), живший в XVIII в. Он изучил искусство владения китайским оружием, приемы борьбы и другие виды боевых искусств в Китае, а по возвращении на Окинаву обучил мужчин семьи, и прежде всего своего сына *Сэйдзина* (Сэй Сай), всем этим системам.

Сэй Сай (1816–1906) изучал сначала семейный стиль под руководством отца, а затем различные стили окинавского кэнпо. Он был хорошо известен благодаря своему умению владеть посохом и палкой, а также приемами маскировки. В 1848 г. он вместе со своим сыном *Исэем Кодзё* уехал в Китай (провинция Фучжоу), где в течение 20 лет они изучали конфуцианство, китайский бокс и искусство владения китайским оружием.

Вернувшись в 1868 г. на Окинаву, Исэй (1832–1891) основал собственное додзё, в котором обучал китайскому боевому искусству своих родственников.

Сын Исэя, *Кахо Кодзё* (1849–1925) родился на Окинаве, в Кумэ. Сначала его учителем был отец, потом он уехал в Китай, где изучал китайский бокс. Кахо Кодзё обогатил семейную боевую систему упражнениями с палкой.

Кахо передал свои знания и умения своему сыну *Сэйко Кодзё* (1873–1941), а тот своему – *Кафу Кодзё*. Кафу учился не только у отца, но еще и у деда, а также у дяди, *Сюрена Кодзё*.

Именно Кафу дал семейному стилю название Кодзё-рю. Взгляд Кафу Кодзё на особенности семейного стиля выражены в его высказывании: «Каратэ – это искусство реального боя. Оно не сводится только к ударам руками и ногами. Защищающийся должен быть способен, кроме того, схватить, бросить, вывихнуть конечность, задушить».

В настоящее время стиль Кодзё-рю преподается открыто и общедоступно только в одном месте – городе Тотори, находящемся в префектуре Тотори центральной Японии.

При изучении Кодзё-рю 70 % времени уделяется тренировке спарринга, а 30 % – искусству выполнения ката. В Кодзё-рю шесть ката без оружия, одно ката с шестом и одно с палкой.

Три ката, выполняемые без оружия, имитируют движения животных и названы их именами. Это Хакурю (Белый Дракон), Хако (Белый Тигр) и Хакуцуру (Белый Журавль). Остальные ката без оружия – Тэн, Ку и Ти – включают в себя 12 камаэ (боевых стоек), которые представляют 12 животных китайского зодиака.

Каждая камаэ в Кодзё-рю имеет свою специальную функцию.

Например, *Тисигэн камаэ* используется против противника, атакующего ногами, *Фудо камаэ* придает вид непоколебимости (как у быка) и используется для устрашения возможного противника.

Движения в ката Кодзё-рю можно применять в боевых ситуациях в том же виде или с небольшими изменениями. Эти движения должны быть свободными, раскованными и легкими. Большую роль играет скорость. Во время боя не рекомендуется делать размашистых движений и излишне суетиться, а нужно выжидать, пока противник не раскроется или не будет найдена брешь в его защите, и только тогда следует войти с ним в контакт и закончить бой одним мощным ударом.

Уникальным приемом Кодзё-рю считается блок *тацумаки* (торнадо, или смерч): обе кисти рук, ладонями обращенными наружу, одновременно вычерчивают цифру восемь в противоположных направлениях перед телом, ступни ног скользят и наносят удары попеременно, в то время как вся масса тела медленно продвигается вперед. Считается, что с помощью этого блока можно отразить любую фронтальную атаку без оружия.

В Кодзё-рю имеется 180 простых и сложных приемов и захватов. В процессе занятий добиваются того, чтобы приемы стали частью исполнителя и применялись спонтанно. «...Можно использовать любую часть тела для нанесения ударов, захватов и бросков. Всегда помните: никогда не продолжайте держать противника после захвата или вы станете легкой целью для контратаки. Тренируйтесь постоянно так, чтобы в конце концов вы смогли изобретать собственные приемы. Основное правило для нанесения ударов таково: твердым (костьшками пальцев и т. д.) бьют в мягкую область», – советовал Кафу Кодзё [Бишоп М., 2001, с. 92].

Большое внимание в Кодзё-рю уделяют отработке ударов по жизненно важным точкам организма – под икроножной мышцей, в подмышечную впадину, в верхней части руки у основания плечевой мышцы, в боковой части грудной клетки на линии с соском, под выступом нижней челюсти, в боковой части головы и другим.

После восьми или десяти лет занятий Кодзё-рю его приверженцы начинают изучать пять учебных дисциплин общего характера, представляющих собой отрасли наук, так или иначе связанных с боевыми искусствами. Вот эти дисциплины [Бишоп М., 2001, с. 93]:

1. *Сякайгаку* – практические знания (социология), предусматривают усвоение определенных психологических и социальных аспектов поведения человека.

2. *Игаку* – традиционная китайская медицина, включает в себя общие практические сведения о слабых и сильных биологически активных точках

человеческого тела и способах воздействия на них с лечебными целями.

3. *Сугаку* – математика, включает умение оценить дистанцию до противника при различных обстоятельствах и простые расчеты следующего типа: если кто-то хватает вас одной рукой, то в его распоряжении остаются только три конечности, которыми он может воспользоваться против ваших четырех, таким образом вы имеете преимущество, выраженное соотношением 4: 3.

4. *Буцуригаку* – физика (или, правильнее, физические аспекты), преподается при тренировке на естественной грунтовой поверхности. Например, если нападение на вас совершенно на песчаном пляже, следует медленно погрузить стопу в песок, чтобы создать прочную опору для ноги. При этом какое-то количество песка обязательно пройдет между пальцами, и его легко будет швырнуть в глаза противнику.

5. *Тэцугаку* – философия, рассматривает такие проблемы, как предназначение каратэ служить на благо обществу, «христианское» отношение к людям, которое должно стать нормой для всех, кто занимается каратэ.

В целом стиль Кодзё-рю имеет практическую реальную ценность, а также большое и интересное прошлое.

## 28.12. Косики-каратэ

Основателем *Косики-каратэ*, или, как его еще называют, *Сёриндзирю Кэнкокан*, является *Кайсо Масаёси Кори Хисатака* (так звучит его имя по-японски, на окинавском языке оно произносится как *Сэйки Кудака*) (рис. 73), родившийся в городе Наха острова Окинавы 22 апреля 1907 г. Он прожил 81 год (скончался 13 августа 1988 г. в столице Японии Токио), и главным результатом его жизни стало создание собственной системы каратэ.



**Рис. 73.** Со-Шихан (создатель стиля Косики-кاراتэ) Кайсо Масаёси Кори Хисатака (Сэйки Кудака)

Косики-кاراتэ – контактный стиль. Отрабатывается и применяется на соревнованиях как ударная, так и бросковая техника. Поединок длится три минуты. Досрочное прекращение поединка возможно либо в случае травмы, либо в случае получения спортсменом пяти очков за одну атаку (в одной связке), что маловероятно. Разница в очках не является критерием для присуждения спортсмену досрочной победы. Очки присуждаются следующим образом: удар рукой – одно, удар ногой – два, бросок с добиванием – одно (досрочная победа теоретически возможна, но маловероятна). Бросок без добивания не оценивается.

Главная особенность Косики-кاراتэ заключается в обязательном использовании во время поединков удобного и надежного защитного снаряжения, изготовленного на основе новейших технологий. Он включает: протектор (кираса) на корпус, раковина на область паха, щитки на голень (по желанию), шлем с пластиковым забралом, что позволяет наносить удары в лицо в полный контакт. Защита на руки (накладки) разрешается только женщинам и детям.

Соревнования проводятся регулярно и довольно часто от национальных и «товарищеских» до международных (Европа, мир). Система поясов (данов) независима от спортивной деятельности. Аттестации проводятся в среднем раз в полгода.

## 28.13. Кудо

**Кудо** (яп. «Путь пустоты»), или **Дайдо-дзюку** (яп. «Искусство великого пути») – стиль, основанный в 1981 г. японским мастером Адзума Такаши.

Адзума Такаши (рис. 74) включил в него наиболее эффективные технические приемы из различных видов единоборств, таких как тайский бокс, дзюдо, каратэ, вольная борьба и другие.



**Рис. 74.** Со-Шихан (создатель стиля Кудо) Адзума Такаши

Такаши начал развивать свой стиль с 1980 г. Сначала полное название стиля было *Дайдо-дзюку каратэ-до* с приставкой *кудо*, но в настоящее время слово каратэ в наименовании не используется, и Международная федерация Кудо (Kudo International Federation) с 2001 г. приобрела свое современное название. Причиной переименования, как заявил Такаши, явилось то, что «в настоящее время термин «каратэ» относится к «бесконтактному» виду единоборства, и даже официальные организации, как Министерство образования, не признают каратэ «полноконтактным» видом спорта... Для того чтобы дайдо-дзюку добилось признания Олимпийским комитетом и включения в программу Олимпийских игр, мы приняли решение заменить термин «каратэ» на «кудо». Само по себе слово «кудо» есть не что иное, как «каратэ-до» из которого убрали иероглиф «тэ» (иероглиф «кара» читается также «ку»). Последний иероглиф якобы имеет глубокое символическое значение «широкий, открытый».

В Японии стиль Кудо быстро приобрел огромную популярность, получив, благодаря богатейшему арсеналу контактной техники, название «Яростное каратэ». В нем разрешены любые удары руками, ногами, в том числе – локтями и коленями, в любую часть тела, кроме спины и затылка. Четко разработанные правила и строгое их соблюдение судьями на соревнованиях, а также особый настрой бойцов позволяют почти полностью избежать травматизма. К тому же бойцы используют защитную экипировку (рис. 75). Лицо и наиболее уязвимые зоны головы прикрывает специально разработанный в Японии шлем Superface с пластиковым забралом. Согласно статистике, тяжелых травм в Кудо в несколько раз меньше, чем в так называемых бесконтактных единоборствах, где случайный удар обычно приходится в незащищенную область и наносит бойцу серьезное повреждение.



**Рис. 75.** Кудо (фрагмент поединка)

В поединках, помимо обязательного шлема, разрешено применение одобренных комиссией накладок на руки. Как уже отмечалось, ограничений на использование приемов нет. Это могут быть броски, удары руками, ногами, болевые, удушающие приемы или смешанный вариант.

Добивание после броска оценивается судьями как успешная атака. Разрешена борьба в партере в течение 30 секунд (не более двух раз за трехминутный поединок). В индивидуальных соревнованиях каждому участнику в случае победы в поединке присуждаются очки. Если участник доходит до финала, то его очки складываются, делятся на количество проведенных боев и, в случае ничейного результата в финале, победа присуждается тому, кто набрал большее количество очков.

Интересно, что в Кудо нет весовых категорий, а есть деление участников соревнований согласно такому параметру, как «индекс силы», который определяется суммированием цифр роста и массы тела (например, 170 сантиметров роста + 65 килограммов массы = 235 единиц «индекса силы»). Всего по правилам Кудо существуют 4 группы: до 230 единиц, до 240 единиц, до 250 единиц и свыше 250 единиц.

Родина Кудо, Япония – страна многовековых традиций и норм поведения. Там принято считать, что любое влияние извне может оказаться губительным для японской культуры. Поэтому Япония долгое время была закрыта для чужаков. И по этой же причине Адзума Такаши тринадцать лет противился распространению Кудо на Запад. Лишь в 1993 г. Со-Шихан решился расширить границы стиля, и первой страной, где он нашел горячую поддержку, оказалась Россия.

В 1993 г. во Владивостоке был проведен первый в России семинар и открылось первое отделение Кудо. Позже в Москве была основана Российская федерация Кудо, президентом которой стал *Роман Михайлович Анашкин*, вице-президентом – *В. И. Зорин*, исполнительным директором – *А. В. Весельчаков*. Сейчас россияне не только теснят японцев на соревнованиях, но и побеждают их.

## 28.14. Мотобу-рю

**Мотобу-рю** – это секретное искусство «тэ» королей Рюкю, которое передавалось из поколения в поколение в семье *Мотобу*. Приемы Мотобу-рю отличаются от обычных приемов, традиционных в каратэ. Движения осуществляются мягко, а противников бросают, используя захваты и перехваты. Поэтому на первый взгляд может показаться, что настоящие приемы не фигурируют в поединке вовсе. Однако это ошибочно. Приемы Мотобу-рю позволяют победить любого человека, независимо от его габаритов, если их применять в полную силу. Таким образом, Мотобу-рю является таким воинским искусством, при применении которого можно



контролировать противника без причинения ему серьезного вреда, но вместе с тем большее приложение силы может привести к смертельному исходу.

Основой Мотобу-рю являются приемы как с оружием, так и без него. В Мотобу-рю используются следующие виды оружия: госяку-дзё, нидзё-танбо, ути-бо, дзё, нунчаку, тонфа, эку (кай), нитё кама, сай, яри, нагината, катана и танто. Кроме этого оружия, в Мотобу-рю любой другой предмет, попавший под руку, может быть употреблен в бою.

Обучение в Мотобу-рю строится не так, как обычно это принято в каратэ. Изучение приемов «тэ» начинается с *мототэ* (изначальная рука), потом переходят к *кихонтэ* (основная рука), *торитэ* (захват), *торитэ гаэси* (захват и возврат), *торитэ урагаэси* (захват и обратный возврат), *огамитэ* (рука молящегося), *каэситэ* (возвращающаяся рука), *карамитэ* (запутанная рука), *нукитэ* (рука-копье) и *нагэтэ* (бросающая рука). Все это – приемы, которые можно применить в реальном бою.

Ката, кроме *Мото-тэ Санчин*, не существует. Вместо них есть танцы (май), которые содержат приемы боя. Вершина всех их – секретный танец, известный как *Андзи ката-но мэката* (рука танца лордов). Суть техники этого танца кроется не во внешнем проявлении, а в том, что движения тела объединяют все внутренние силы и направляют их в единое смертельное воздействие. Как гласят слова рюкюсской песни: «Просто не думай о том, чтобы искать в движениях Андзи ката-но мэката приемов, и тогда многое прояснится».

Все удары Мотобу-рю можно использовать в реальных ситуациях; в атаке это защита, в защите это атака. В любом случае, главное отличие стиля от других – важность техники, а не физической силы. Можно сказать, что эта древняя форма боевого искусства Рюкю имеет большую культурную ценность.

## 28.15. Окинава-кэмпо-каратэ

Создателем стиля *Окинава-кэмпо-каратэ* является *Накамура Сигэру* (1893–1969). Еще мальчиком Накамура Сигэру занимался борьбой «ти», которой обучал его отец. После смерти отца, когда Накамура Сигэру было всего 10 лет, он продолжил занятия каратэ у своего дяди и знаменитого мастера Мотобу Тёки, обучавшего его стилю Мотобу-рю. Во время обучения в Окинавской префектурной школе Накамура изучал стиль Сёрин-рю у мастеров Ябу Кэнцу и Ханасиро Тёмо. После окончания

школы он поступил в Окинавский префектурный педагогический колледж, где изучал стиль Сюри-тэ у прославленного мастера Итошу Анко. Закончив колледж, Сигэру Накамура стал изучать стиль Наха-тэ у мастера Хигаонна Канрё и кобудо (кобудзюцу) у известного специалиста Синкити Куниёси.

Благодаря такому разностороннему образованию Накамура Сигэру стал специалистом по многим окинавским стилям каратэ. Однако он не одобрял разделение каратэ на отдельные стили и хотел создать ничем не ограниченную систему единоборства.

Свое первое додзё Накамура Сигэру открыл в 1940 г. и назвал свой стиль Окинава-тэ. В 1945 г. во время окинавского сражения дом Накамуры сгорел. Однако в 1950 г. он смог вновь открыть додзё и преподавал свой стиль, назвав его окинавское кэмпо (кит. цюань-фа, то есть искусство рукопашного, или кулачного боя). В 1965 г. Накамура учредил ассоциацию окинавских школ каратэ, назвав ее Окинава-кэмпо-каратэ.

В настоящее время в Окинава-кэмпо-каратэ практикуют 20 ката без оружия и 25 ката с оружием.

В первую группу входят 5 ката Пинан, 3 ката Найфанчин, 2 ката Кушанку, 2 ката Годзюшихо, 2 ката Бассай, а также Анаку, Ваншу, Сэйсан, Шинто, Санчин, Нисэйси.

Вторую группу составляют ката с бо, сай, нунчаку, кама, тонфа, текко, эку и катана.

При обучении Окинавскому-кэмпо-каратэ основное внимание уделяется свободному спаррингу (дзию кумитэ) и учебному, условному спаррингу (якусоку кумитэ). При этом в поединках обязательны протекторы (перчатки и упругие нагрудники).

Характерными особенностями стиля является быстрота и ловкость в сочетании с силой. Выработке этих качеств служат специальные упражнения и приспособления (макивара, боксерские мешки, груши и другие). Изучаются броски и заимствованные из борьбы «ти» технические приемы, представляющие собой захваты и удержания. При этом, чтобы предотвратить травмы при проведении бросков, на тренировках обучают самостраховке при падении («укэми»).

Сегодня этот стиль, помимо Окинавы, широко практикуется в США и во Франции.

## **28.16. Оперативное каратэ**

**Оперативное каратэ** – известное в России и мире направление в системе современного каратэ и рукопашного боя.

Программа обучения «каратэ-оператива», была разработана кубинским мастером Раулем Рисо на основе техники каратэ Дзёсинмон.

В нашей стране оперативное каратэ появилось в конце 70-х гг. прошлого века. Связано это было с широким распространением каратэ и других восточных единоборств среди гражданских лиц, в том числе и среди преступных элементов. Остро встал вопрос о совершенствовании подготовки сотрудников КГБ и МВД по рукопашному бою. Срочно была нужна эффективная система, превосходящая восточные и западные аналоги.

В ноябре 1978 г. по приглашению КГБ СССР и ЦС ВФСО «Динамо» кубинские специалисты Рауль Рисо и его ученик Рамиро Чирино прибыли в Москву. В течение трех месяцев они обучали инструкторов госбезопасности приемам оперативного каратэ. Предложенный ими «Курс обучения „каратэ-оператива“» был презентован в качестве специализированной программы подготовки сотрудников правоохранительных органов. Курс не требовал наличия особой подготовки от обучаемых и представлял собой составную часть программы обучения рядовых сотрудников кубинской полиции и добровольцев-интернационалистов, отправлявшихся в Анголу и Никарагуа.

На протяжении 80-х гг. XX в. между кубинскими и советскими спецслужбами развивалось тесное сотрудничество. Сотрудники КГБ СССР проходили сборы в специализированных лагерях на Кубе по программе оперативного каратэ. Советские инструкторы в то же время обучали кубинских специалистов. Программа обучения – советское боевое самбо. Система оперативного каратэ в кубинском исполнении стала альтернативой программе подготовки на базе отечественного самбо.

К сложившейся, фактически самостоятельной системе долго подбирали адекватное название: «боевое самбо», «боевой раздел самбо», «прикладное самбо». Некоторое время использовались равноправные понятия «прикладное каратэ» и «рукопашный бой». Сущность этих боевых систем была единой. В то же время реальных аналогов русской системе боевых искусств, несмотря на схожесть со многими восточными, практически не имелось. Поэтому к названию добавилось слово «русский», и система стала называться «русский рукопашный бой». Реальные боевые задачи определили в дальнейшем новое, более точное название – «оперативный рукопашный бой», или «прикладное каратэ», а затем «оперативное каратэ».

Оперативное каратэ в целом, при очевидной простоте, отличается универсализм, широкий спектр технических действий и обширные возможности применения техники в самых разнообразных ситуациях, возникающих в динамике боевой обстановки; сочетаемость с целями и задачами, которые ставятся перед оперативными сотрудниками.

Реальный поединок всегда отличается от тех, к которым привыкают в спортивных залах. В настоящей схватке многие сложные технические приемы применить трудно. Полезной оказывается прежде всего базовая подготовка, приемы защиты и нападения, доведенные до степени автоматизма. Залогом успеха чаще становится простота, рациональность, эффективность действий и, в первую очередь, – умение действовать быстро и решительно.

В реальном бою нет условностей. Поэтому особое внимание при обучении оперативному каратэ уделяется подготовке к выполнению конкретных боевых задач. В такой подготовке нет запрещенных приемов и ограничений в арсенале техники, применяемой для воздействия на противника.

В обучении используются технические комплексы (ката) – оперативные ката (без оружия и с оружием – автомат, шест и другое), технические комплексы базовой техники, 92 стандартных приема для отработки защиты и контратаки в парах.

Ката в системе оперативного каратэ можно разделить на семь подгрупп.

1. Специальные комплексы для отработки базовой техники – Тэйчи тан рэн (3 уровня) – отрабатывается на месте; Дзёнсин кобо и Ни но хо – отрабатывается в движении; Хаппо но ката (2 уровня); Ура 1 и 2.

2. Учебные ката классического каратэ, по формуле 5 + 3. Это 5 Пинанов и 3 Найфанчина.

3. Специальные ката – Кеншихоатэ но ката, Какутай эн рэн хо, 4 специальных оперативных ката – 2 без оружия, 1 с автоматом и 1 с шестом.

4. Ката для поддержания боевой формы, или высшие ката – Ананку, Ваншу, Шинто.

5. Отдельно практикуются специальные, переходные ката усложненной формы – Кайшикен 1 и 2.

6. Иные сложные (высшие ката), в том числе и из других школ каратэ.

7. Специальные ката для женщин.

Дополнительное направление отечественного оперативного каратэ – разработка систем реабилитации организма после тяжелых физических нагрузок, изучение основ медицинских знаний и основ классической и

традиционной реанимации и оживления.

Полностью программа системы оперативного каратэ разработана и опубликована в версии Академии оперативного каратэ и рукопашного боя (АОКРБ) и школы оперативного каратэ (руководитель А. И. Травников), а также в версии Научно-практического центра (НПЦ) боевых искусств «Патриот» (научный руководитель Ю. Е. Маряшин).

В версии АОКРБ система расширена и дополнена рядом прикладных разделов и программ обучения, по которым проводится самостоятельная аттестация. В этой части программа школы расширена, и имеет также другое название: «Русская школа оперативного каратэ и рукопашного боя» (стиль А. И. Травникова). В ней, например, добавлены отдельные направления и курсы. Например, школа метания холодного оружия, школа штыкового боя, школа оперативно-тактической стрельбы (система тактической стрельбы), 4 курса техники удушающих приемов, школа реанимации и оживления, сэйтай, курс оздоровительных технологий, курс техники болевых приемов, курс техники бросков и т. д.

В версии Ю. Е. Маряшина система расширена и дополнена специальными методиками психологической и физиологической подготовки, а также прикладным разделом подготовки к рукопашному бою в нестандартных ситуациях, которые возникают в условиях обыденной жизни или при выполнении военнослужащими профессиональных обязанностей. Для гражданских лиц это могут быть ситуации нападения с целью ограбления или просто из хулиганских побуждений. Для сотрудников правоохранительных органов это могут быть ситуации, которые возникают, например, при проверке документов, задержании правонарушителя, конвоировании преступника, при несении службы в местах большого скопления народа. Особенность действия в таких ситуациях обусловлена внезапностью нападения и требует мгновенной адекватной реакции, выраженной в выполнении приемов самозащиты. Структурно-функциональная особенность таких приемов заключается в том, что они состоят из минимального количества очень простых и рациональных элементов. Все это обуславливает особый подход к системной организации процесса подготовки в оперативном каратэ.

Методики подготовки, принятые в спортивных и традиционных единоборствах, направлены в основном на формирование психомоторных реакций в стандартных условиях спортивных соревнований или демонстрационных упражнений. Эти методики неприемлемы для подготовки к действиям в условиях неожиданного нападения. Если концентрировать усилия только на совершенствовании двигательных

навыков и изучении приемов защиты и нападения, то тогда оперативное каратэ ничем не будет отличаться от любого другого вида единоборства, и от него останется только название. Поэтому в НППЦ разработаны специальные методы психологической и физиологической подготовки к действиям в условиях внезапных внешних вторжений, что соответствует сути дисциплины «Оперативное каратэ».

В открытом (гражданском и спортивном) и наиболее полном варианте оперативное каратэ преподается в виде школ каратэ Дзёсинкай дзиссэн каратэ-до, Дзёсиндо и Каратэ Дзёсинкан, ставших самостоятельными стилями прикладного и оперативного каратэ. Создатели и руководители основных направлений современного оперативного каратэ в России – Ю. Е. Маряшин, В. И. Самойлов, А. И. Травников.

Центрами школ, в которых используется система оперативного каратэ, являются:

- Академия Оперативного каратэ и рукопашного боя (Краснодар), руководитель А. И. Травников;
- Центр специальной подготовки «Крада» (Москва), руководитель В. И. Самойлов;
- Спортивный клуб «Дровосек» (Московская область), руководитель Г. Н. Дементьев;
- Научно-практический центр боевых искусств «Патриот» (Москва), руководитель Ю. Е. Маряшин;
- Спортивный клуб «Рубеж» (Геленджик), руководитель А. А. Волобуев;
- Спортивный клуб «Скиф» (Армавир), руководитель С. С. Кошелев;
- Спортивный клуб «Щит» (Одесса), руководитель В. Н. Зыков.

В системе оперативного каратэ практикуются экзамены и присваиваются кю и даны.

В разных школах и центрах оперативного каратэ приняты различные системы классификации и обозначения уровня подготовки, а также система поясов. Так, в АОКРБ, «Крада», «Скиф», Дзёсиндо, Дзёсинкан, «Рубеж» и других практикуются ученические кю – с 10-го по 1-й и мастерские даны – с 1-го по 10-й. 10–7 кю – белый пояс, 6–5 кю – синий пояс, 4–3 кю – зеленый пояс, 2–1 кю – коричневый пояс. С 1-го по 5-й дан – черный пояс с различным количеством (от 1 до 5) поперечных полосок желтого цвета. Особенностью является использование промежуточных кандидатских данов (дан-хо) с 1-го по 5-й, то есть кандидат на присвоение соответствующих уровней дана (с 1-го по 5-й). Время между сдачей

экзамена на дан-хо и подтверждения уровня на полный дан составляет от 6 месяцев до 1 года. Кроме того, в последнее время стали практиковаться и другие системы классификации. Практикуются экзамены с присвоением четырех видов квалификаций: Инструктор 1-й, 2-й, 3-й категории и Мастер оперативного каратэ. Однако официального положения, единого для всех школ оперативного каратэ, в настоящее время не существует.

### 28.17. Рюэй-рю

*Рюэй-рю* – стиль окинавского каратэ, создателем которого является *Кэнко Накаима* (1911–1989) (рис. 76).



**Рис. 76.** Со-Шихан (создатель стиля Рюэй-рю) Кэнко Накаима

В этом стиле равное внимание уделяется изучению приемов голыми

руками и работе с традиционным окинавским оружием. В бою голыми руками важное место занимает спарринг с реальными ударами. По этому поводу мастер Накаима говорил: «Соревнования без жесткого контакта абсолютно нереалистичны. То, что делают в некоторых японских стилях, просто смешно: там главное – обозначить удар, независимо от того, обладает ли он мощностью, сохраняется ли при этом устойчивое положение атакующего. С такими правилами могут побеждать те, кто слабее, а не сильнее».

Рюэи-рю включает в себя 11 ката без оружия, а также упражнения с 14 видами китайского оружия, такими как сай, кама, рэнкуван, тинбе, гэгикван, кон, бисэнто, яри, тонфа, сурутин, дайджэ, нунчаку, танкон, гусан.

Большое внимание в Рюэи-рю уделяется отработке ударов руками. Для выработки мощных ударов используется макивара, а для укрепления рук – тиси. Ученики в первую очередь изучают удары кулаком (сэйкен), а затем удары костяшками пальцев и выпрямленными пальцами. Причем отрабатывать эти удары они могут в ката. Кисть руки, сформированная в ката Санчин (основное ката в стиле Рюэи-рю), может быть легко использована в боевых ситуациях.

Тех, кто занимается Рюэи-рю, учат сохранять тело мягким (расслабленным) и гибким, а затем, в момент удара направлять энергию в одну точку.

## 28.18. Сёриндзи-кэмпо

Древнее искусство *Сёриндзи-кэмпо* получило широкую известность лишь в сравнительно недавнее время, хотя истоки его теряются в Индии почти пять тысяч лет назад. История развития этого искусства полна динамизма. Множество основных приемов сохранилось до наших дней, но современная их форма отличается от древнейших прототипов. Посредством связи с буддизмом, усвоения элементов других видов борьбы без оружия и всевозможных культурных взаимовлияний Сёриндзи-кэмпо постепенно приобрело свой нынешний вид.

Современное Сёриндзи-кэмпо является творением *Досина Со* (рис. 77). Перед Второй мировой войной он путешествовал по Китаю и изучал разрозненные остатки китайского кэмпо. В Пекине Досин Со учился у Вэнь Ланьши, главы одной из школ кэмпо, в которой оно сохранилось в форме, ближайшей к ортодоксальной традиции Северного Шаолиня. На церемонии в Сёриндзи (монастырь Шаолинь) Досин Со



официально стал прямым преемником Вэнь Ланьши.



**Рис. 77.** Со-Шихан (создатель современного стиля Сёриндзи-кэмпо)  
Досин Со

Поражение Японии в войне, повлекшее за собой репатриацию Досина Со на родину, стало косвенной причиной появления в Японии истинного кэмпо. Военное искусство Досина Со, названное им Сёриндзи-кэмпо, не является одной из форм вырождающегося китайского кэмпо, которые он изучал во время путешествий по Китаю. Сёриндзи-кэмпо Досина Со – это искусство рукопашного боя, пересмотренное и систематизированное им под совершенно новым углом зрения и усиленное добавлением религиозной философии. Необходимо также отметить, что Сёриндзи-кэмпо, в отличие от остальных военных искусств, является религией.

Досин Со организовал центр по изучению Сёриндзи-кэмпо в Тадоцу (префектура Кагава) на острове Сикоку в 1948 г. С тех пор репутация этого центра неуклонно растет.

Сёриндзи-кэмпо включает в себя более 600 технических приемов, которые можно разложить на три основные категории – *гохо* (жесткая техника ударов руками и ногами, блоков), *дзюхо* (мягкая техника бросков, заломов, болевых захватов, удушений) и *сейхо* (техника наращивания физического потенциала, объединяющая практику сидячей и динамической медитации, релаксации, точечного массажа и самомассажа, реанимации и

восстановления).

Система обучения в Сёриндзи-кэмпо базируется на нескольких принципах. Первый из принципов Сёриндзи-кэмпо гласит: «Тело и дух едины». Он подразумевает необходимость совершенствования одновременно и тела, и духа, единство боевой техники и морально-нравственных качеств. Другой важный принцип Сёриндзи-кэмпо формулируется следующим образом: «Сила и любовь не противоречат друг другу». Он обосновывает выбор боевых искусств в качестве средства самосовершенствования. Из этого принципа вытекает следующий важный принцип Сёриндзи-кэмпо: «Не убивать, а возродить противника». Надо не убивать и не травмировать противника, а заставить его ощутить слабость своего тела и духа, задуматься о своем несовершенстве, дать ему возможность встать на истинный путь.

Одной из наиболее существенных особенностей Сёриндзи-кэмпо является тренировка в паре с партнером. Методической основой является серия из 10, 20, 40 приемов гохо или дзюхо, выполняемых вдвоем на большой скорости и с большой точностью. Нападающий осуществляет реальную атаку, а защищающийся должен мгновенно провести блок-контрудар, болевой прием, бросок или удержание. Контрприемы, в отличие от атак, контролируются, а победа или поражение не определяются. Оцениваются точность технического исполнения, скорость и степень реальности.

В настоящее время существует 2700 филиалов школы в Японии, филиалы в 22 странах мира. Первый из этих филиалов был открыт в Индонезии в 1967 г., затем во Франции, Англии и других странах. В 1974 г. была образована Всемирная организация Сёриндзи-кэмпо во главе с президентом, которым стал Досин Со. Существует также «Центральный офис» в Европе, являющийся местным представителем штаб-квартиры в Японии, которая проводит семинары и занятия, а также направляет инструкторов в страны Европы.

Мастер Досин Со умер в 1980 г., оставив преемника – Юуки Со (Досин Со II).

## 28.19. Сёриндзи-рю

Всеяпонская федерация каратэ-до **Сёриндзи-рю** (Дзен Ниппон Сёриндзи-рю каратэ-до рэммэй) представляет собой относительно небольшую организацию, которая объединяет около 40 тысяч

последователей школы *Сёриндзи-рю Рэнсинкан* (Дом тренировки сознания) каратэ-до в Японии и некоторое количество иностранцев (представительства школы имеются в США, Финляндии и некоторых других странах).

Школа Сёриндзи-рю Рэнсинкан была основана мастером *Тамоцу Исаму* (1920–2000). В 1955 г. Тамоцу изучал различные стили боевых искусств в континентальном Китае, на Тайване и в Японии, но наибольшее влияние на него оказал великий окинавский мастер стиля *Сёрин-рю Кьян Тётоку*. После смерти наставника Тамоцу перенимал науку каратэ у его учеников, крупных окинавских мастеров Сёрин-рю *Накадзато Дзээн* (Окинава Сёриндзи-рю рэммэй) и *Симабукуро Дзенрё*, а по некоторым данным, также у наставника *Накамура Сигэру* (Окинава-кэмпо, 10-й дан). Характеризуя своего учителя, *Хошу Икеда* (создатель стиля Дзёсинмон) назвал его «величественной фигурой, прилагающей усилия для достижения вершины в состоянии сознания и техники, совершенствующейся на Пути каратэ-до».

В настоящее время преемником Тамоцу Исаму и, соответственно, вторым патриархом Сёриндзи-рю Рэнсинкан объявлен его сын *Тамоцу Ивао*, ныне обладатель 8-го дана.

Основой Сёриндзи-рю Рэнсинкан явились семь классических ката, переданных мастеру Тамоцу великим Кьян Тётоку: Ваншу, Ананку, Сэйсан, Шинто, Годзюшихо, Бассай и Кушанку. Вместе они именуются *Сэйрю нанахо ката* – «Семь ката истинной (ортодоксальной) школы». В дополнение к ним Тамоцу Исаму разработал комплекс *Кэнсюхо*, который используется на начальном этапе обучения. Создавая свою школу, мастер Тамоцу ориентировался на приемы, пригодные для реального боя. В то же время он считал, что каратэ должно быть не только дзюцу – техникой боя, но и путем совершенствования человека – до. В результате ему удалось выработать, прежде всего, достаточно целостную систему подготовки к бою.

Отличительными особенностями техники школы Сёриндзи-рю Рэнсинкан являются атаки с использованием вращения и прыжков, акцент на удары ногами (ими проводятся 70 % атак). В защите отдается предпочтение уклонам и уходам за счет быстрой работы ног (поэтому стойки в школе выше, чем, скажем, в школе Шотокан). Помимо базовой техники (ударов руками и ногами, блоков, бросков, болевых и удушающих приемов, ката) в программу школы входят изучение 37 стандартных комбинаций *якусоку кумитэ* – учебных комбинаций, прорабатываемых в паре, *дзахо ваза* – приемов самозащиты в положении сидя на коленях, *оё*

кумитэ — боевых комбинаций, прорабатываемых в паре с разделением по ролям, а также *танкэн сабаки* – приемов уклонения от нападающего с ножом.

Уровень овладения приемами в Сёриндзи-рю Рэнсинкан проверяется в свободных поединках как по правилам *сун-домэ* (неполный контакт), так и в полноконтактных боях с использованием защитных кирас и шлемов. Дополняет занятия боем без оружия практика *кобудо*. В самой штаб-квартире Рэнсинкан изучаются только приемы боя и ката с сай и бо, но в других залах инструкторы по своему почину преподают и прочие виды оружия (тонфа, нунчаку).

## 28.20. Синдо-рю

Название школы **Синдо-рю** состоит из трех иероглифов: *рю* – школа, *до* – путь, *син* – истина и означает самую жесткую школу староокинавского каратэ, принадлежащую к семейной традиции *Ханаширо*. Синдо-рю одна из немногих школ в современном каратэ, где основой считают не технику, а философию.

Важнейшие принципы школы – «иккэн хиссацу» («одним ударом наповал») и «мэцкэй сутэми» («хладнокровная решимость идти в бою до конца»). Главные компоненты тренинга – это практика ката, работа на снарядах (макивара, подвесной мешок и другие предметы), кумитэ (как обусловленное, так и свободный бой). В настоящее время школу возглавляет *Ханаширо Найто*, имеющий на Окинаве около 40 преданных учеников. Кроме того, данный стиль практикуют последователи в США, Дании и в России (Москва).

Превыше всего в школе Синдо-рю ценится умение не доводить дело до столкновения и, таким образом, побеждать без боя. Именно в этом заключена суть традиционного боевого искусства: иметь реальные возможности побеждать противника, превосходящего численностью и вооружением, не испытывая потребности в их проверке и применении по любому ничтожному поводу.

Хотя в школе Синдо-рю можно всего за один год научиться эффективно защищать себя, полная программа обучения рассчитана на 12 лет (8 лет на каратэ и 4 года на кобудо). Это обусловлено тем, что к началу занятий кобудо в школе Синдо-рю человек должен полностью владеть всей техникой каратэ. Поэтому обладатель 1-го дана приравнивается к тем, кто имеет 4-й дан в любом спортивном направлении каратэ. То же самое и в

отношении учеников: 5-й кю в Синдо-рю – это 2-й кю в других школах.

Данное утверждение – не просто слова. В Синдо-рю стало традицией участие учеников в различных соревнованиях, где предусмотрен жесткий контакт. Речь идет о международных турнирах по рукопашному бою, каратэ, муай-тай, дзю-дзюцу и другим. Несмотря на предвзятое отношение к ученикам школы как к чужакам и необъективность судей, они еще ни разу не оставались без призовых мест.

Главная задача полного курса обучения состоит в том, чтобы за долгие годы ученичества воспитать нравственного человека, сильного как духовно, так и физически.

В соответствии с этой задачей сформулированы Правила для учеников школы Синдо-рю:

- ученик должен быть скромным, честным и справедливым;
- ученик должен быть почтителен в обращении с Учителем и вежлив со своими товарищами;
- ученик должен иметь не только желание, но и серьезные мотивы для изучения боевого искусства;
- ученик не должен применять свои умения в боевом искусстве на улице, за исключением экстремальных ситуаций;
- ученик, замеченный в обычных драках, подлежит немедленному исключению из школы;
- ученик не имеет права курить и употреблять спиртные напитки;
- ученик не имеет права обучать кого бы то ни было боевому искусству без разрешения Учителя;
- Учитель имеет право наказывать учеников и исключать их из школы.

В школе Синдо-рю 8 ученических степеней, от 8-й низшей до 1-й высшей. Затем идут степени дан, которым соответствует черный пояс. После получения 4-го дана обучение по программе школы считается полностью завершенным. Дальше человек должен идти по Пути совершенствования самостоятельно.

В школе Синдо-рю, как и в других школах «настоящего» каратэ (которых и до Второй мировой войны было немного, а сейчас осталось еще меньше), ката и кумитэ не противопоставляются. Это два способа, дополняющих друг друга и направленных на достижение одной и той же цели – формирование идеального бойца. Но все же можно сказать, что практика ката в традиционных школах (таких как Синдо-рю) считается основной, а кумитэ – дополнительной. Ведь каждое ката представляет

собой не просто набор технических действий, присущих данному стилю, а прежде всего – медитативный поединок с несколькими противниками, различными по их росту, силе, технике, вооружению.

Если подходить к практике ката с такой позиции, то она, незаметно для практикующего, развивает его способность работать в любом поединке, как учебном, так и реальном, на «автомате». Ведь именно в процессе динамической медитации (ката) «записываются» в подсознании связки ударов руками и ногами, уклонов и блоков, выпадов и прыжков, захватов и бросков.

Все дело в том, чтобы добиться исполнения ката именно на медитативном уровне. Иначе от этих упражнений действительно будет мало пользы в плане подготовки к реальному бою. В большинстве случаев так и происходит: в ката видят лишь нормативную основу техники школы, ту «обязаловку», которую надо «сдать», чтобы получить очередной пояс. В школе Синдо-рю в практику ката вкладывается столько энергии и внутреннего смысла, что даже новички ощущают каждое из них как настоящий тяжелый бой.

## 28.21. Сито-рю

*Сито-рю* – школа каратэ, основанная *Кенва Мабун* (рис. 78), органично сочетает черты *Сюри-каратэ* мастера *Итошу* и *Наха-каратэ* мастера *Хигаонна*. Название Сито-рю образовано из первых иероглифов имен этих мастеров («*ито*» – старый китайский иероглиф «*си*», «*хига*» – старый китайский иероглиф «*то*»).



**Рис. 78.** Со-Шихан (создатель школы Сито-рю) Кенва Мабуни

Передавая знания своим ученикам и детально объясняя основные отличия между школами Итошу и Хигаонна, Кенва Мабуни считал, что самым главным в каратэ являются ката, в которых собраны воедино приемы защиты и нападения. Необходимо понимать смысл каждого движения в ката и его правильного выполнения. Он первым ввел понятие *бункай кумитэ*, определил назначение и установил правильное употребление каждого ката для того, чтобы в конечном результате уметь применять приемы в свободном спарринге, а также для передачи знаний, зашифрованных в ката, последующему поколению. В школе Сито-рю, в отличие от других стилей и направлений каратэ, имеется самое большое количество ката.

К. Мабуни утверждал, что тот, кто полагается только на практику спарринга, игнорируя ката, никогда не достигнет прогресса в каратэ и не поймет истинный его смысл.

После смерти Кенва Мабуни дело его жизни – развитие Сито-рю перешло в руки его многочисленных учеников. Центром развития «Нихон Каратэ-до Кай» был район Кансай в южной части острова Хонсю.

В ноябре 1960 г., благодаря усилиям одного из лучших учеников Кенва Мабуни и будущего председателя Всеяпонской федерации каратэ-до Сито-кай – *Мандзо Ивата*, на востоке Японии был организован Восточный филиал с центром в Токио. В том же году сын основателя школы *Кеней Мабуни* организовал Западный филиал с центром в городе Осака. Обе организации проводили соревнования самостоятельно вплоть до Первого

объединенного Чемпионата Японии по каратэ-до Сито-кай в 1964 г. В октябре того же года была создана Всеяпонская федерация каратэ-до. В феврале 1973 г. в результате объединения Восточного и Западного филиалов «Нихон Каратэ-до Кай» была создана Всеяпонская федерация каратэ-до Сито-кай.

Руководство Каратэ-до Сито-кай начинает вести активную международную деятельность. В целях распространения Сито-рю во многие страны Азии, Латинской Америки, Европы и в США были направлены ведущие мастера школы.

В ноябре 1990 г. в Мехико состоялось заседание официальных представителей стран, культивирующих Сито-рю, посвященное вопросам развития каратэ-до Сито-рю в мире и создания Международной федерации каратэ-до Сито-рю. В ноябре этот же вопрос обсуждался в Гаване во время проведения первого Панамериканского чемпионата по каратэ-до Сито-кай, где было принято решение о создании Международной федерации каратэ-до Сито-рю. 19 марта 1993 г. в Токио была создана Всемирная федерация каратэ-до Сито-рю, президентом которой стал Мандзо Ивата.

В учреждении Федерации приняли участие официальные представители 28 стран мира. 21–22 марта 1993 г. был проведен первый Чемпионат мира по каратэ-до Сито-рю.

14 июня 1993 г. умер Мандзо Ивата. Президентом Всемирной федерации каратэ-до Сито-рю стал *Кэн Сакио*.

## 28.22. Сэньэ

Школа каратэ *Сэньэ* («Дело всей жизни») возникла в СССР в начале 1970-х гг. на базе корейского стиля «квон-тху» (букв. «кулачный бой»), «принятого на вооружение» северокорейской армией.

Для изучения этого стиля в Москве была создана Центральная школа каратэ (ЦШК), которую возглавил *Алексей Борисович Штурмин* (рис. 79). В начале 1980-х от ЦШК отделилась группа в количестве 76 человек во главе с *Тадеушем Рафаиловичем Касьяновым*. В конце 1989 г. на базе этой группы возникла Федерация рукопашного боя СССР (после 1991 г. – России). В ее рядах насчитывалось тогда более 50 тысяч человек, среди которых было много военнослужащих, сотрудников КГБ и МВД. Еще позже школа Сэньэ продолжила свое существование в рамках Федерации рукопашного боя и традиционного каратэ, бессменным лидером которой является Т. Р. Касьянов (рис. 80).





**Рис. 79.** Патриарх советского каратэ Алексей Борисович Штурмин (слева).



**Рис. 80.** Президент Всероссийской федерации рукопашного боя и традиционного каратэ Тадеуш Рафаилович Касьянов (справа)

Техника школы Сэнъэ является универсальной. Она позволяет вести бой на дальней, средней и ближней дистанции, благодаря тому, что удары руками и ногами сочетаются с подножками, подсечками, болевыми и удушающими приемами.

Большое внимание в школе Сэнъэ отводится изучению приемов с оружием (до 50 наименований) и против оружия. Это всевозможные ножи, топоры, палки, штыки, лопаты, ремни и т. д.

Базовая техника школы систематизирована в 18 формальных упражнениях (ката): три учебных ката, пять ката Хэйан, три ката Тэкки, Яндзы, Хэдоди, Эмпи, Хэчим, Пангэ, Тэнсё, Силлим-тао.

Немало оригинального в методике обучения. Например, удары ногами отрабатываются сначала на нижнем уровне, потом на уровне пояса и лишь впоследствии на верхнем уровне. Отработка техники блокировки и захватов начинается с освоения уклонов и уходов с линии атаки, выработки чувства дистанции, навыков распознавания траектории движения атакующих конечностей. Защитное снаряжение и учебное оружие на тренировках не используются. Считается, что они притупляют чувство опасности, а это может дорого обойтись в реальной боевой ситуации. Поединки ведутся не только в положении стоя, но и сидя, лежа и других самых необычных положениях. Все приемы отрабатываются до

полного автоматизма, причем предпочтение отдается наиболее простым и рациональным приемам и способам ведения поединка.

Содержание и качество подготовки в школе Сэнъэ позволяет ее ученикам успешно выступать в соревнованиях по многим видам восточных единоборств. Однако наиболее популярными среди них соревнования по рукопашному бою и традиционному каратэ.

В школе Сэнъэ существует своя система поясов, символизирующая уровень достигнутого мастерства. Новички права ношения пояса не имеют. Чтобы получить его, надо сдать экзамен, и только тогда торжественно вручается белый пояс с нашивкой «Сэнъэ». Эта первая ступень называется «прилежный ученик». Экзамен включает в себя<sup>[6]</sup> проверку знаний теории (история создания и развития своего регионального отделения школы; основные этапы становления и развития школы Сэнъэ; значение эмблемы; каноны; этикет школы; правила ношения и складывания кимоно); выполнение нормативов по физической подготовке (отжимание из упора лежа на кулаках – 30 раз; подъем туловища из положения лежа в положение сидя – 40 раз; подтягивание на перекладине – 10 раз); исполнение защитно-атакующих комбинаций руками и ногами (рэндзоку-ваза) по заданию экзаменатора; исполнение трех учебных ката и первого ката Хэйан; выполнение теста тамэшивари (три попытки на исполнение двух ударов: рукой (цки), ногой (мае гери) по доске толщиной 2 сантиметра).

Следующая ступень называется «зажженный факел». Ее символизирует красный пояс с нашивкой «Сэнъэ». По международной классификации это соответствует уровню 1–2-го дана (черные пояса без нашивок «Сэнъэ»). Чтобы выйти на этот уровень, необходимо знать основы судейства видов спорта – спортивного рукопашного боя и каратэ Сэнъэ (судьи на линии, секундометристы, технические секретари и судьи при участниках) и методику построения учебно-тренировочного процесса; выполнить нормативы по физической подготовке (отжимание из упора лежа (10 раз на пальцах, 10 – на запястьях, 30 – на кулаках); подъем туловища из положения лежа в положение сидя – 70 раз; подтягивание на перекладине – 15 раз); выполнить защитно-атакующие комбинации руками и ногами (рэндзоку-ваза) по заданию экзаменатора; продемонстрировать исполнение четырех ката Хэйан (2–5), принять участие в кумитэ (пять поединков по 2 минуты до 1-го иппона, три из которых необходимо выиграть); выполнить тест тамэшивари (три попытки на исполнение двух ударов: рукой (цки), ногой (мае гери) по доске толщиной 4 сантиметра); продемонстрировать умение владеть специальной техникой (захваты и

освобождение от захватов, защитные действия против вооруженного короткой палкой противника).

Очередная ступень – коричневый пояс с нашивкой «Сэньэ» («верный путь»). По международной классификации это соответствует уровню 3–4-го дана (черные пояса без нашивок «Сэньэ»). Чтобы выйти на этот уровень, необходимо знать правила оказания первой помощи при травмах, основы судейства (обязанности рефери, арбитра, главного секретаря) и основы спортивного массажа; выполнить прыжковую технику ударов ногами (с передней и дальней ноги) по заданию экзаменатора; продемонстрировать исполнение ката Тэки (1–3), Яндзы и Хэдоди; выполнить нормативы по физической подготовке (отжимание из упора лежа (15 раз на пальцах, 15 – на запястьях, 40 – на кулаках); подъем туловища из положения лежа в положение сидя – 90 раз; подтягивание на перекладине – 20 раз); принять участие в кумитэ (пять поединков по 3 минуты до трех иппонов, три из которых необходимо выиграть); выполнить тест тамэшивари (три попытки на исполнение двух ударов: рукой (цки, тэтцуи или эмпи), ногой (мае гери, маваши гери или йоко гери) по доске толщиной 5 сантиметров); продемонстрировать умение владеть специальной техникой (защитные действия против вооруженного ножом и пистолетом противника; метание ножей установленного образца в цель (с расстояния 4–5 метров 10 бросков, попасть не менее восьми раз); навыки автоматизма и контроля травмоопасности при выполнении защиты и освобождения от захватов.

Следующая ступень – черный пояс с нашивкой «Сэньэ» («неотразимый удар»). По международной классификации это соответствует уровню 5-го дана (черный пояс с нашивкой «Сэньэ» на левом конце одетого пояса и пятью коричневыми полосками красного цвета на правом). Претендент на этот уровень должен показать глубокое знание теории (история школы Сэньэ в развитии; каноны школы; правила соревнований по спортивному рукопашному бою и каратэ Сэньэ; организационные аспекты развития филиалов школы); продемонстрировать выполнение наиболее сложных ката – Эмпи, Хэчим, Пангэ, Тэнсё, Силлим-тао; принять участие в кумитэ (три спарринга по 3 минуты без учета результата); выполнить тест тамэшивари (три попытки на исполнение двух ударов: рукой (цки, тэтцуи или эмпи), ногой (мае гери, маваши гери или йоко гери) по доске толщиной 6 сантиметров); продемонстрировать специальную технику (владение двумя традиционными видами холодного оружия по выбору (нунчаку, сай, бо и другими), воздействие на болевые зоны при освобождении от захватов и

другое; метание ножей установленного образца способом «от плеча» в цель (расстояние 4–5 метров, 10 бросков, попасть не менее восьми раз); метание ножей и пластин способом «от бедра» фронтально и от плеча после поворота на 180° с дистанции 3–5 метров); провести два спарринга с традиционными видами оружия (вид оружия определяет экзаменатор).

И наконец, высшей степенью отличия в Сэньэ, присваиваемой за особые заслуги перед школой, является черное кимоно («мудрый дракон»). По международной классификации это соответствует уровню с 8-го по 10-й дан. Этой чести удостоиваются те, кто добился побед на престижных турнирах и воспитал плеяду достойных учеников, заслуживших всеобщее уважение и признание.

Школа Сэньэ получила широкую известность в странах СНГ как увлекательный спорт, эффективное средство самозащиты, метод воспитания духа через формирование тела.

## 28.23. Уэти-рю

С исторической точки зрения основы стиля Уэти-рю были принесены на Окинаву Камбуном Уэти (1877–1948) (рис. 81), который изучал китайский бокс в провинции Фуцзянь.



**Рис. 81.** Со-Шихан (создатель стиля Уэти-рю) Камбун Уэти

Современный стиль Уэти-рю включает в себя восемь ката: Кансива, Кансин, Кансю, Сансэру, Санчин, Сэйрю, Сэйсан, Сэйсин. Эти восемь ката

содержат формы, имитирующие движения журавля, тигра, кошки, а также плывущего карпа, и им обучают в следующей последовательности: Санчин, Кансива, Кансю, Сэйсин, Сэйсан, Сэйрю, Кансин, Сансэру. Ката изучают не торопясь, шаг за шагом, добиваясь максимальной точности и выразительности каждого элемента.

В стиле Уэти-рю большое внимание уделяется приемам внешнего укрепления тела, в число которых входят: *котэкитай* (форма приема «липкие руки», при выполнении которого предплечья партнеров соприкасаются и трутся друг о друга, кулаки их при этом сжаты); удары по макиваре; протыкание вытянутыми пальцами мелкой гальки, насыпанной в ведро; обоюдное нанесение сильных ударов по ногам партнера. Еще одно упражнение заключается в том, что партнеры, стоя лицом друг к другу, поочередно наносят и блокируют удары в установленном порядке.

Преимущества, обретаемые постоянной набивкой частей тела, становятся очевидными во встречах с представителями других стилей, когда ученики Уэти-рю своими «железными» конечностями «ломают» оборону противника.

Важную роль в школе отводят практике тамэшивари. Ведь для того, чтобы вывести противника из строя одним ударом, необходимо иметь удар сокрушительной силы. Для Уэти-рю характерен хлесткий передний удар кончиком большого пальца ноги. Применяя данную технику, представители Уэти-рю ломают четыре доски.

Уэти-рю имеет в своем арсенале приемы боя как на ближней, так и на дальней дистанции и включает в себя как свободный, так и учебный спарринг с установленным порядком движений. Поединки проводятся в полный контакт и без протекторов. Основная идея здесь такова: спортивный поединок должен как можно больше походить на реальный бой. Поэтому правила в Уэти-рю достаточно свободные: разрешены захваты; будучи сбитым, каратэка продолжает бой; допускаются подсечки, подножки, болевые приемы.

Придерживаясь древних принципов жестокого боя на смерть, инструкторы школы Уэти-рю отрицают права женщин на занятия каратэ.

## 28.24. Фудокан

**Фудокан** – стиль каратэ, созданный в 1980 г. югославским мастером каратэ, доктором медицины, профессором Ильей Йоргом (рис. 82). Три идеограммы слова «фудокан» означают: «прочность», «стабильность»,

«дом». Дословно «фудокан» – дом со стабильным основанием.



**Рис. 82.** Со-Шихан (создатель стиля Фудокан) Илья Йорга

Илья Йорга создал Фудокан из-за неудовлетворенности условным характером бесконтактных поединков. В поединках выше всего ценится победа одним решающим ударом (в соответствии со старинным принципом иккэн хиссацу – «одним ударом наповал»). В философском плане в основе стиля Фудокан лежит идея формирования целостного человека, человека свободного духа и воли, образованного и нравственного, готового бороться за истинные человеческие ценности. Фудокан означает непоколебимость духа – идти только одним путем, строго прямо, не отклоняясь ни влево, ни вправо, следовать одной идее.

Фудокан – научно обоснованный стиль каратэ, базирующийся на фундаментальных знаниях в области физиологии, биомеханики, педагогики, методологии, впитавший в себя все передовые достижения спортивной науки, но в то же время опирающийся на незыблемые каноны и принципы традиционных боевых искусств. В этом плане Йорга подчеркивает, что Фудокан – это традиционное каратэ, в котором кихон, ката и кумитэ играют одинаково важную роль.

Техника данного стиля включает элементы Шотокан, Годзю-рю и Сито-рю. Она сгруппирована в ката Мэйкё (три ката), Тайдзи (три ката), Тэки (три ката), Санчин, Канку, Хэйан и некоторых других. Некоторые ката Йорга создал заново на основе классических ката упомянутых стилей. Так, например, ката Хэйан-ой-куми является симбиозом всей техники и

принципов, имеющих в пяти комплексах класса Хэйан, и включает в себя все ключевые техники. Ката Канку-ой-куми представляет собой симбиоз всех основных высших ката (Канку дай, Канку шо, Эмпи, Сочин) и включает все основные их принципы и технику.

Международная федерация Фудокан Каратэ-до, главным образом, образовательный орган. Эта динамичная образовательная организация, которая известна в Европе и во всем мире, имеет высокий рейтинг во Всемирной федерации традиционного каратэ (ITKF). Центром и штаб-квартирой Международной федерации Фудокан каратэ-до является постоянно действующий монастырь святого Прохора-Пчинского в Сербии, который собирает в своих стенах лучших мастеров из многих стран на ежегодных учебно-методических семинарах.

## 28.25. Шотокан

**Шотокан** – классический стиль, созданный основателем современного каратэ *Фунакоши Гитином* (1868–1957). Фунакоши Гитин (рис. 83), обобщив методы, философию и мораль единоборств, ошеломил весь мир своими достижениями и вызвал интерес к восточным единоборствам. Со времен основания и до сих пор Шотокан – самый распространенный и отшлифованный стиль в мире. Он включен в государственные программы обучения многих стран (в Японии с 1902 г., что отчасти объясняет долголетие ее жителей). Данные медицинского обследования еще в середине 90-х гг. XIX в. на Окинаве выявили удивительную пропорциональность, силу и выносливость большой группы подростков, занимающихся каратэ.



### Рис. 83. Со-Шихан (создатель стиля Шотокан) Фунакоши Гитин

Стиль открыт и не имеет секретов – существует огромное количество книг (в том числе на русском языке) и видеопродукции. Много выдающихся мастеров преподают Шотокан во многих странах мира. Шотокан соответствует целям и задачам физической культуры. Являясь важнейшим компонентом целостного развития личности, составной частью общей культуры, он создает устойчивую мотивацию и потребность к здоровому и продуктивному стилю жизни и самосовершенствованию, достижению высокого уровня психофизической подготовки. В Шотокане представлен широкий диапазон физической нагрузки. Требования соблюдения этикета и уважения к противнику исключают проявления жестокости и насилия и наказываются дисквалификацией. Начальные этапы многолетней подготовки спортсменов вообще не требуют инвентаря и оборудованной площадки, только спортзал. Поэтому легко создать равноправные условия спортсменам для тренировок и соревнований.

Характерной чертой стиля является единство базовой техники практики боя и ката. В спортивных поединках наряду с эффективностью действий оценивается их техническая правильность с позиции стиля. Одно движение может привести к победе или поражению, что резко повышает психологический накал схватки, объясняет ее скоротечность. Этот же фактор позволяет значительно расширить возрастной диапазон участвующих в соревнованиях, что связано с восстановительными способностями организма и низким травматизмом. Соревновательные программы с обязательным реальным, но заранее известным ударом позволяют демонстрировать технику даже для детей младшего возраста, женщин и стариков. Для хорошо подготовленных спортсменов существует раздел *дзю кумитэ* – условно контактный бой с демонстрацией различной ударной и бросковой техники, с болевыми и удушающими приемами, который практически мало отличается от правил многих контактных стилей.

Многофункциональная подготовка позволяет спортсменам из Шотокан выступать в федерациях спортивного каратэ, контактного каратэ, кикбоксинга, тхэквондо и других и добиваться высоких результатов.

Сегодня имеются по крайней мере несколько различных организаций, которые используют стиль обучения Шотокан и официально не имеют общего прямого управления:

- ИТКФ – многостилевая организация, возглавленная *Нишиямой*;
- ISKF – Международная федерация Шотокан каратэ-до, лидер –



*Оказаки Тэриуки*, главный офис в Филадельфии;

- SKIF – Шотокан каратэ-до Международная федерация, лидер – *Хироказу Каназава*, главный офис в Токио;

- WSKF – Всемирная федерация Шотокан каратэ-до, насчитывает в своих рядах более 100 стран, проводит чемпионаты мира и Европы, другие соревнования. Президент *Камианаги* – 9-й дан, шеф-инструктор *Хитоши Касуя* – 7-й дан, главный офис в Токио;

- WSKA – организация, возглавляемая Енойедой, президентом ESKA;

- JKNWF – Японская ассоциация каратэ, имеющая филиалы по всему миру, периодически проводит «Кубок Шото», который можно приравнять к чемпионату мира, клубные соревнования мирового уровня;

- GKF – в Японии JKA и независимые мастера Шотокан, признанные государством.

Реально в этих организациях больше общего, чем различий, которые сводятся к вопросу о персональной власти и амбициях того или иного лидера. Сможет ли Шотокан объединиться в ближайшем будущем? Вряд ли. Слишком много заслуженных амбиций у очень сильных ведущих мастеров различных групп.

## Глава 29

# Патриархи и выдающиеся зарубежные мастера каратэ

*Тихо, тихо ползи,  
Улитка, по склону Фудзи  
Вверх, до самых высот.*

*Исса, японский поэт*

Большинство выдающихся мастеров каратэ характеризовали два основных качества – это огромная целеустремленность и трудолюбие. Именно эти два качества и позволили им выделиться из миллионов занимающихся боевыми искусствами. И еще их отличало честолюбие. Честолюбивых людей в каратэ, как впрочем и в других областях человеческой деятельности, немало, но лишь некоторым из них удавалось в полный голос заявить о себе и только неумолимое время давало истинную оценку их деяниям.

Ниже приведено жизнеописание некоторых из выдающихся зарубежных мастеров каратэ (в алфавитном порядке по фамилии; вначале идет их имя, потом фамилия), оставивших свой след в развитии этого боевого искусства.

### 29.1. Ясуцунэ Адзато

**Ясуцунэ Адзато** (1832–1918) – известный окинавский мастер каратэ. Будучи правителем местности Адзато, он был известным военачальником на службе у короля Рюкю и тренировался под руководством Мацумуры. Адзато выделялся в искусстве верховой езды и в стрельбе из лука. По рождению он принадлежал к одному из двух древних родов правителей Окинавы из клана Сидзоку. Представители рода Тоноти были наследственными правителями городов и деревень. Адзато был блестящим ученым и мастерски владел мечом по школе Дзигэн.

Однажды Адзато принял вызов от Канна, известнейшего фехтовальщика, человека с огромными руками и широкими плечами. В той знаменитой дуэли Канна атаковал Адзато мечом и был немало удивлен

тем, что его атака не удалась против безоружного противника. Адзато, используя молниеносную технику каратэ, не только ускользнул от удара, но и поставил Канна на колени, не убивая.

Когда Адзато попросили объяснить ход поединка, то он сказал, что сразу же определил Канна как человека, который первоначально пытается испугать своего противника, подавить его волю, а затем уже убить. Адзато решил, что если он не испугается и будет в состоянии сохранить холодный разум, то победа станет возможной.

Известно изречение Адзато: «Постигая каратэ, вы должны сделать свои ноги и руки остриями копий и лезвиями мечей».

У Адзато была собрана вся возможная информация обо всех мастерах, живших на Окинаве, включая и данные об умственном потенциале, техническом мастерстве, слабостях и общем кругозоре. Он говорил своим ученикам, что знание возможностей противника и его технического уровня – залог победы.

В 1886 г. мастер Адзато совершил поездку по Японии. Несмотря на то что ему было уже 59 лет, он победил многих мастеров традиционных воинских искусств, включая Сакудзиро Йокояму, сильнейшего дзюдоиста Кодокана после Сайго Сиро.

## 29.2. Стив Арнейл

*Стив Арнейл* (см. рис. 70), известнейший британский мастер каратэ, родился 29 августа 1934 г. в маленьком городке Крюгерсдорфе (ЮАР).

Когда Стиву было 11 лет, его семья переехала в Северную Родезию. Там Стив стал заниматься боксом и тренировался около двух лет. Затем он играл за сборную города по регби и наряду с этим занимался дзюдо. Уже в 17 лет Стив получил черный пояс по дзюдо.

Когда Стиву было около 25 лет, он ненадолго вернулся в ЮАР, чтобы завершить свое образование. Там он нашел местную школу дзюдо, где также занимались кэмпо.

По возвращении в Северную Родезию Стив возобновил тренировки по кэмпо. Наставник Стива видел потенциал своего ученика и объяснил Стиву, что у него есть талант к боевым искусствам Востока. Учитель рассказал Стиву, что он слышал об очень сильном мастере каратэ из Японии – Масутацу Ояме, основателе стиля Кёкусинкай. По мнению учителя, этот стиль подошел бы ему. Годом позже учитель умер, и Стив снова отправился в ЮАР, а оттуда в Европу, где провел некоторое время,

странствуя из страны в страну, берясь за любую работу, которую мог найти, чтобы оплатить дорогу в Японию. С той поры он жил, путешествуя из одного порта в другой, пока в конце концов не достиг города Манила на Филиппинах. К тому времени он скопил достаточно денег, чтобы оплатить дорогу сначала в Гонконг, а затем – в Японию, город Иокогаму.

В 1962 г. Стив приехал в Токио. Ориентироваться в городе ему было очень тяжело. Стив даже не знал, где находится додзё Кёкусинкай. Он сумел лишь найти дорогу в Хонбу Кодокан, где встретил Дона Дрейгера. Дрейгер, который увлекался изучением различных стилей боевого искусства, рассказал ему о том, что он тренируется в додзё Оямы. Он взял Стива с собой в Икэбукуро, где за зданием местного университета и находилось маленькое додзё Кёкусинкай.

В то время Ояма путешествовал по Америке, поэтому инструктор додзё сэнсэй Куросаки сказал Стиву, что если он хочет изучать Кёкусинкай, то должен ежедневно приходить на тренировки, но только лишь как зритель, до той поры, пока М. Ояма не вернется из своей поездки. Этот период, период наблюдения, но неучастия в тренировках, длился два месяца. Наконец, когда Ояма вернулся в Японию, Дон Дрейгер и Куросаки представили ему Стива и рассказали ему о том, что Стив преодолел многочисленные трудности и проделал долгий путь, чтобы изучать Кёкусинкай. Первыми словами, с которыми Ояма обратился к Стиву, были: «Если ты хочешь изучать Кёкусинкай, то ты должен быть готов посвятить этому всю свою жизнь. В противном случае я не собираюсь тратить на тебя свое время».

Ояма дал Стиву две недели на принятие решения. В течение этого времени Стив посетил штаб-квартиру Шотокан и школу Годзю-рю. Как в школе Шотокан, так и в школе Годзю-рю Стиву сказали, что он в любое время может начать тренироваться. Легкость поступления в эти школы слишком контрастировала с жесткими требованиями школы Кёкусинкай, и это лишь укрепило уверенность Стива в том, что ему следует принять предложение Оямы.

Поэтому, когда спустя две недели Ояма спросил его, принял ли он решение, Стив ответил – да, он принял такое решение. И к его величайшей радости, Ояма сказал ему, что тот может вступить в додзё в качестве ученика. Однако его предупредили, что ему придется начинать все с нуля. Затем он был представлен другим ученикам, среди которых были Сигэру Ояма, Тадаси Накамура, Окада и Фудзихара. Вслед за этим Стиву принесли кимоно школы Кёкусинкай и предупредили его о том, что тренироваться он должен каждый день, не пропуская ни одного занятия. И даже в случае

болезни Стив не имел права пропустить тренировку. Если же он пропустит хоть одно занятие, то ему уже никогда не вернуться в додзё.

Помимо тренировок, которые проходили с 6 до 10 часов вечера все семь дней в неделю, у Стива были определенные ежедневные обязанности. Он должен был следить за чистотой кимоно сэмпаяв; за тем, чтобы пол в додзё был безупречно чистым как до, так и после тренировок. Помимо этого, ему приходилось поддерживать чистоту в туалетах. Такая работа была естественной обязанностью каждого ученика.

Поначалу в додзё со Стивом обходились очень грубо. Но спустя некоторое время японцы приняли его в свои ряды.

Кумитэ в додзё всегда было полноконтактным, но, несмотря на многочисленные травмы, Стив продолжал тренировки. Спустя год ежедневных тренировок Стив стал обладателем зеленого пояса, что соответствовало 3 кю. В конце второго года он получил коричневый пояс. Однако черный пояс (1-й дан) Стив получил лишь со второй попытки. Чтобы получить 2-й дан, Стив тренировался очень напряженно, и его усилия оказались не напрасными. Первая же попытка стала успешной.

Во время пребывания в Японии Арнейлу приходилось работать в разных местах, чтобы добыть себе средства к существованию. Он работал моделью на подиуме, позировал для олимпийских плакатов, снимался в кино.

Однажды Ояма вызвал к себе Стива, который к тому времени был обладателем 2-го дана и сказал, чтобы тот приготовился к испытанию хякунин-кумитэ – бой со 100 противниками. В те годы правила испытания были очень жесткими: полный контакт, разрешались любые удары (в том числе в лицо), в случае нокаута испытуемый должен был подняться за пять секунд. До Стива испытание пытались пройти несколько учеников, но никому из них это не удалось. Среди соперников, с которыми пришлось сражаться Арнейлу, были и сильнейшие бойцы, такие как Накамура Тадаши и Ояма Сигору. Тем не менее он выстоял и навсегда вошел в историю Кёкусинкай.

Вскоре после этого Арнейл получил 3-й дан и, с разрешения Оямы, отправился в Великобританию, с целью содействия распространению стиля Кёкусинкай. Там он начал преподавать каратэ и в том же году, вместе с сэнсэем Бобом Болтоном, с которым познакомился в додзё Оямы, создал Британскую организацию каратэ Кёкусинкай (ВКК – British Karate Kyokushinkai). Не прошло и двух лет, как в Англии уже было организовано четыре основных додзё Кёкусинкай: собственно в Лондоне, в Стратфорде, Уимблдоне и в Дульвиче. В это же время Стив регулярно посещал

Республику Иордания, где давал уроки каратэ членам королевской семьи и королевской гвардии.

В 1968–1976 гг. Стив Арнейл возглавлял сборную Великобритании по всестилевому каратэ. В 1975 г. в городе Лонг-Бич (Калифорния, США) эта сборная стала первой неапонской командой, победившей на чемпионате мира. В том же году Французская федерация каратэ назвала Стива Арнейла лучшим тренером мира.

По мере того как Кёкусинкай развивался в Европе, нарастали разногласия с токийским Хонбу, которое европейцы и латиноамериканцы обвиняли в авторитарности управления, ограничении свободы национальных федераций, дискриминации неапонских бойцов судьями на мировых турнирах.

Возникшие разногласия привели к тому, что в 1991 г. Стив Арнейл и возглавляемая им ВКК вышли из ИКО. Вместо этого была создана собственная Международная федерация каратэ (IFK – International Federation of Karate), президентом которой стал Арнейл.

В настоящее время членами IFK являются национальные федерации в 38 странах.

Стиву Арнейлу принадлежит авторство многих книг о каратэ и ряда пособий по базовой технике, вошедших в обязательную программу IFK. 26 мая 2001 г. в Берлине Арнейл получил 9-й дан от всех стран – членов IFK.

23 июля 2011 г. на Первенстве мира среди юниоров (город Кроули, Великобритания) Стиву Арнейлу от имени IFK был вручен 10-й дан Кёкусинкай.

### 29.3. Хайдеюки Ашихара

К началу 80-х гг. прошлого века мировое движение каратэ насчитывало множество школ и стилей, десятки различных ассоциаций, союзов и федераций международного и национального масштаба.

Казалось бы, создать что-либо новое и, тем более, имеющее принципиальное значение, было просто невозможно.

Однако, несмотря на высокий уровень мировой конкуренции в этом виде боевых искусств, в 1980 г. японский мастер **Хайдеюки Ашихара** (1944–1995) (см. рис. 63), обладатель 8-го дана, создает новый стиль каратэ, названный по имени основателя *Ашихара-каратэ*. Вскоре после этого появляется и Международная организация Ашихара-каратэ со штаб-квартирой в Токио, Япония. Уже в 1981 г. эта организация насчитывает 120

додзё в разных странах мира.

Хайдеюки Ашихара родился в японской префектуре Хиросима в 1944 г. Как и многие великие мастера, Ашихара уже с детских лет воспитал в себе привычку большую часть времени посвящать занятиям каратэ. За счет невероятного упорства он сравнительно быстро изучает сразу несколько стилей. В этот период Ашихара начинает накапливать и обобщать богатейший опыт восточных единоборств.

Хайдеюки Ашихара всегда стремился к изучению наиболее эффективных направлений боевых искусств, ставящих важнейшей своей задачей практику поединка в полный контакт. Это стремление и привело Ашихара в организацию Кёкусинкай, к одному из величайших авторитетов мирового каратэ – Масутацу Ояме. Так как Ашихара, несмотря на молодость, уже обладал большими знаниями и был незаурядным спортсменом, он в скором времени оказался среди учеников «Внутренней школы» – элитарной группы лучших мастеров Кёкусинкай, наиболее приближенных к основателю стиля.

Находясь в столь выгодных условиях, Хайдеюки Ашихара досконально изучает методические и соревновательные основы Кёкусинкай и в конце 1970-х гг. успешно выполняет один из знаменитых тестов Оямы – проведение 300 поединков с различными соперниками в течение трех дней подряд. Его заслуги оцениваются крайне высоко – Хайдеюки Ашихара присваивается 8-й дан Кёкусинкай.

Однако Ашихара чувствует приближение серьезного кризиса, который может нанести тяжелый удар по всемирному движению Кёкусинкай. По его мнению, причины кроются в том, что великий реформатор каратэ Ояма остановил ход преобразований внутри самой организации Кёкусинкай.

Мастер Ашихара делает попытки преподавать у себя в додзё более расширенный вариант Кёкусинкай, изменяя тактику и технику перемещений, перестраивая рисунок боя и т. д. Благодаря новой эффективной методике, ученики Ашихара, такие как Иоко Ниномия (5-й дан) и Нориеси Накамото (5-й дан), становятся чемпионами в международных и национальных первенствах, а также получают признание как авторитетные инструкторы Кёкусинкай.

Но несмотря на успехи Ашихара по развитию стиля, его отношения с Масутацу Оямой становятся все более напряженными и вскоре приводят к полному разрыву.

Хайдеюки Ашихара выходит из состава Организации Кёкусинкай. Вместе с ним эту организацию покидают не только титулованные И. Ниномия и Н. Накамото, но и более молодые мастера – Ясуаки Киши,

Макото Ешида, Хидеки Мацумото, Кенджи Сато и другие. Все они и ученики в их додзё оказали своему наставнику огромное доверие таким шагом, оказавшись без покровительства М. Оямы. Для японца, воспитанного на предельном уважении к законам кодекса чести самураев – Буси-до, преданность является главной добродетелью, и поэтому подобное решение в его судьбе должно быть обусловлено очень вескими доводами. Вероятно, Хайдеюки Ашихара имел их в достаточном количестве.

К созданию базовой техники нового стиля Ашихара подошел неординарно. По традиции, создавая в каратэ новый стиль, мастер выбирал за основу технический арсенал какой-либо существующей школы, принципиально его не меняя. Ашихара впервые нарушил эту традицию и не стал связывать свое детище никакими догмами. Мастер в течение продолжительного времени наблюдал за тем, как проводят свои поединки в полный контакт лучшие японские бойцы. В процессе наблюдения он выявил и отобрал только ту технику, которая наиболее часто и эффективно применялась бойцами. Все остальные элементы были отвергнуты, так как по утверждению Ашихара, техника, которую не способен выполнить мастер, не может быть предметом для изучения начинающих.

В результате в программу школы вошли как базовые, сугубо практические техники, включающие мощные удары ног и рук, броски и подсечки, активное использование коленей и локтей, а также как бы танцующие перемещения. Все это требовалось для выполнения одной из важнейших задач Ашихара-каратэ – подготовки универсального бойца, способного успешно выступать по различным системам правил – нокдаун-каратэ, тайский бокс, кикбоксинг и т. д.

Канчо Хайдеюки Ашихара коренным образом изменил взгляды и на саму подготовку спортсмена, вторгшись в святая святых идеологии каратэ – ката. Известно, что многие школы каратэ используют ката не как метод подготовки к поединку, а как метод постановки техники. Это приводит к тому, что ката из некогда грозных боевых комплексов переродились в ритуальные и малопонятные даже самим мастерам формальные упражнения. В Ашихара-каратэ ката становятся наиболее эффективным средством для тренировки реального поединка за счет выполнения всех элементов в паре или против нескольких соперников в полный контакт и в свободном темпе и перемещении.

Ашихара удалось ввести в тактику контактного боя, где любое сближение соперников чревато нокаутом, наиболее эффективную технику выведения из равновесия противника. В большинстве стилей каратэ эта техника находится как бы в отрыве от основного рисунка боя. В Ашихара-



каратэ для выхода на захват и бросок успешно используются массированные удары коленями и локтями, что обеспечивает реальное выполнение бросков, даже если поединок проходит в жесткой манере обмена ударами. Подобный успех был обусловлен тем, что мастер Ашихара сумел перенести арсенал бросков айкидо и дзюдо на жесткий стиль спарринга Кёкусинкай.

С 1982 по 1987 гг. Канчо Ашихара много времени уделяет совершенствованию стиля. Он понимает, что в преподавании Ашихара-каратэ не следует придерживаться строгих догм, а необходимо выделить лишь принципиальные моменты тренировочного цикла. Эта политика дала ему возможность популяризировать свой стиль не столько методом непосредственно занятий с учениками, а в основном за счет современных носителей информации. За этот период Хайдеюки Ашихара выпускает три видеофильма, последовательно обучающих Ашихара-каратэ, а также две книги – «Боевое каратэ» и «Самое боевое каратэ». Благодаря этим мерам канчо Ашихара удалось за короткий срок не только распространить новый стиль по всему миру, но и сразу добиться его качественного роста.

Когда мастер Ашихара собрал своих последователей из разных стран на первый семинар Хонбу, он был крайне удивлен тем, как высок был уровень техники Ашихара-каратэ спортсменов, изучавших этот стиль по книгам и видеофильмам. Необходимо отметить, что принципы Ашихара-каратэ легко осваивались представителями самых противоположных направлений именно с учетом особенностей их школ.

Авторитет Ашихара-каратэ на международной арене укреплялся и за счет авторитета его основателя. Например, далеко не все мастера в Стране восходящего солнца могли гордиться должностью главного инструктора Высшей полицейской академии в Токио, которую Хайдеюки Ашихара занимал на протяжении десятка лет.

К началу 90-х гг. прошлого века Международная организация Ашихара-каратэ действовала на всех континентах. Ее основные центры находились в Японии (канчо Хайдеюки Ашихара), США (шихан Иоко Ниномия), Юго-Восточной Азии (шихан Си Ченг Конг), Южной Африке (шихан Хусаин Наркер) и в Европе, где движение Ашихара-каратэ возглавлял один из наиболее авторитетных мастеров европейского каратэ шихан Дэвид Кук.

## **29.4. Мандзо Ивата**

**Мандзо Ивата** (рис. 84), один из величайших мастеров Сито-рю, обладатель 10-го дана, родился 9 февраля 1924 г. в Токио в семье бизнесмена Ивата Соно, занимавшегося производством чая. С 6 лет Мандзо стал проявлять интерес к боевым искусствам: дзюдо, кэндо, айкидо, а с 14 лет начал заниматься каратэ.



**Рис. 84.** Мандзо Ивата

В 1941 г. Ивата Мандзо поступил в университет Тоё и записался в секцию каратэ, где и встретился со своим главным учителем, основателем школы Сито-рю Мабуни Кенва.

Ивата вспоминал, что Мабуни был очень строг при обучении ката. Он очень подробно объяснял соответствующие особенности и различия между школами Итошу и Хигаонны. Он ничего не изменял и не деформировал в том, что знал, и был очень скрупулезен, передавая ката в своем первоначальном виде.

С 1943 г., параллельно с каратэ, по совету Мабуни, Ивата начал овладевать техникой кэмпо школы Намбан Сатто-рю, дзё-дзюцу (бой короткой палкой) школы Дайэн-рю и сюрикен-дзюцу (метание дротиков) школы Сингэцу-рю под руководством 14-го патриарха школы ниндзюцу Кога-рю Фудзиты Сэйко.

В 1944 г. Мандзо сдал экзамен на мастерскую степень по каратэ Сито-рю и получил из рук сэнсэя Мабуни черный пояс. В том же году он поступил в Первое училище сухопутных войск в Тоёхаси, готовившее младших офицеров для армии, но на фронт попасть не успел.

В 1945 г. Ивата становится преподавателем каратэ на техническом

факультете университета Нихон Дайгаку и вскоре получает звание шихан Сито-рю каратэ-до непосредственно от мастера Мабуни.

Все эти годы Мандзо продолжал учиться у Фудзиты Сэйко. В знак признания его успехов в овладении будо в 1948 г. Фудзита Сэйко вручил ему мастерские лицензии и присвоил звания Сокэ (главы) по школам Намбан Сатто-рю кэмпо и Сингэцу-рю сюрикен-дзюцу. В том же году Мандзо стал инструктором в клубе каратэ Инженерной школы при университете Нихон, женился и переехал на жительство в соседнюю со столичной префектуру Сайтама, где открыл собственное предприятие по производству чая.

В 1950 г. Ивата открыл собственное додзё Рэнкукан в Токио в районе Уэно Икэнохата, а с 1951 г. стал работать тренером в клубе каратэ университета Тоё.

В 1956 г., после смерти мастера Мабуни, Ивата Мандзо создает восточный филиал Нихон Каратэ-до Кай (предшественник современной Всеяпонской федерации каратэ-до Сито-Кай) и становится его главой.

В 1960 г. Мандзо стал президентом Нихон Каратэ-до Сито-рю Кай Округа Канто.

В 1964 г. Ивата принял деятельное участие в создании межстилевой Всеяпонской федерации каратэ и отделения Сито-кай при ней и стал ее вице-президентом. В немалой степени благодаря его усилиям в том же году родилась и Федерация всеяпонских организаций каратэ (FAJKO).

В 1968 г. в качестве представителя Всеяпонской федерации каратэ Ивата Мандзо принял участие в первом международном турнире, проведенном Всемирной ассоциацией каратэ в мексиканской столице Мехико. В 1969 г. он был избран вице-президентом Федерации каратэ префектуры Сайтама и членом технического комитета Всеяпонской федерации каратэ.

Знаком признания высокого личного и тренерского мастерства стало назначение Иваты Мандзо главным тренером сборной Японии в преддверии Первого чемпионата мира по каратэ по версии WUKO, который прошел в 1970 г. в токийском Будокане.

В 1972 г. Ивата Мандзо попал в автокатастрофу и с тяжелейшей травмой головы был отправлен в реанимацию. В течение двух недель он находился без сознания и остался в живых только благодаря имеющемуся у него потенциалу, приобретенному за долгие годы занятий каратэ.

В 1973 г. благодаря усилиям Иваты Мандзо произошло объединение Кансайской и Кантоской штаб-квартир Нихон Каратэ-до Сито-рю Кай в единую организацию – Всеяпонская федерация каратэ-до Сито-кай,

которая вошла в качестве коллективного члена во Всеяпонскую федерацию каратэ-до.

Авторитет Иваты был чрезвычайно высок, и после смерти президента Всеяпонской федерации каратэ-до Танаки Эйити в 1980 г. он был избран президентом этой организации. В этом году Ивата Мандзо посетил Советский Союз и провел аттестацию в 75-м Московском филиале Сито-кай, который организовал и возглавил его ближайший ученик Сато Тэцуо.

В 1986 г. Ивата Мандзо стал председателем технического отдела Всеяпонской федерации каратэ-до и оставался им вплоть до 1991 г., когда был вынужден выйти в отставку в связи с ухудшением здоровья. Позднее исполнял обязанности консультанта Федерации.

В 1993 г. заслуги Иваты Мандзо в развитии каратэ были отмечены высшей государственной наградой в сфере боевых искусств – медалью «За выдающиеся заслуги в области будо».

В марте того же года благодаря колоссальной работе мастера Иваты, его коллег и учеников, была создана Всемирная федерация каратэ-до Сито-рю. Неудивительно, что именно он был избран ее первым президентом.

Жизнь выдающегося мастера каратэ оборвалась 4 июня 1993 г. в 15 часов 29 минут по токийскому времени в результате острой сердечной недостаточности.

Продолжателем дела мастера является его сын Гэндзо, ныне куратор Сито-кай Российского региона, директор Хомбу-додзё каратэ-до Сито-рю в Токио. В наследство ему отец оставил девиз «Сёсин сёгай» – «С сознанием начинающего – через всю жизнь!» В этих словах воплотилась вся жизненная философия мастера, согласно которой совершенство не знает границ, но совершенствоваться может только тот, кто всегда сохраняет чистоту сознания и помыслов.

## 29.5. Хошу Икеда

Основатель стиля каратэ Дзёсинмон-Шорин-рю *Хошу Икеда* (см. рис. 65) родился 18 марта 1942 г. в Китае в семье японских родителей. В возрасте 12 лет он вместе с родителями переезжает в Японию в город Кагосиму, где начинает заниматься боевыми искусствами в Рэнсинкан (Дом тренировки сознания) у мастера Тамоцу Исаму (1920–2000), главы (сокэ) Всеяпонской федерации каратэ-до Сёриндзи-рю.

Занимаясь в додзё Рэнсинкан, Хошу Икеда за несколько лет стал одним из сильнейших бойцов школы Сёриндзи-рю Рэнсинкан. В 1962 г. он

становится победителем Первого чемпионата префектуры Кагосима по каратэ в кумитэ и ката. В этом же году – он серебряный призер в средней весовой категории Восьмого чемпионата Японии по каратэ, проведенного Всеяпонской федерацией каратэ-до (Дзен Нихон Каратэ-до Рэммэй), а в 1963 г. – победитель Второго чемпионата префектуры Кагосима. В этот период он сам начинает преподавать каратэ.

В 1965 г. Икеда сопровождает мастера Томацу в его поездке в Китай, во время которой он получил возможность познакомиться с рядом направлений китайского ушу. С этого времени он приступает к изучению философии, истории и теории боевых искусств. Многолетний труд и синтезирование своих знаний в области боевых искусств, прежде всего в области окинавского каратэ (стили Сёрин-рю и Сёриндзи-рю), позволили мастеру Икеде создать собственную школу под названием *Дзёсинмон* («Врата непоколебимого духа»), которая спустя несколько лет в связи с созданием Международной федерации получила официальное название *Дзёсинмон-Шорин-рю* (Шорин – японская транскрипция названия монастыря Шаолинь).

Школа была зарегистрирована 1 июля 1969 г. в Японской федерации каратэ-до. К этому времени Икеда уже жил в Токио, где и до настоящего времени преподает каратэ в Дзёсинмон Икеда додзё – «Зале непоколебимого духа Икеды». Икеда также является руководителем Ассоциации кобудо и Женской ассоциации будо, членом научного общества японского будо.

Хошу Икеда опубликовал многочисленные статьи по истории и теории каратэ, а также двухтомник «Корю гэндай каратэ-до сюги» («Сущность каратэ-до древности и наших дней»), в котором на основе огромной аналитической и исследовательской работы в области истории и философии боевых искусств сосредоточены его мысли об истинном смысле и значении каратэ.

В связи с Хошу Икеда можно, в принципе, говорить о настоящем клане, который он возглавляет, так как вместе с ним искусству Дзёсинмон-Шорин-рю посвятили свои жизни два его родных брата, двоюродные братья, жена, младшая дочь. О его жене следует сказать особо. Микико Икеда, помимо Дзёсинмон, имеет высокие даны кобудо и Японской федерации каратэ-до, а также высшую судейскую лицензию.

## 29.6. Мотокацу Иноэ

**Мотокацу Иноэ** (рис. 85) родился 2 декабря 1918 г. в семье генерала армии Сабуро Иноэ в Токио. А дед Кацухиро Таро вообще был бывшим премьер-министром Японии. В общем, семья Иноэ была в родственных отношениях с императорами и даже имела личного телохранителя. Им был не кто иной, как *Сэйко Фудзита*, 14-й патриарх школы *ниндзюцу Кога-рю*. С юных лет Мотокацу (если его слова правда) постигал воинские искусства под руководством этого мастера.



**Рис. 85.** Мотокацу Иноэ

Когда Иноэ стал достаточно взрослым, чтобы учиться в университете Кэйо, Фудзита записал его в клуб сумо, дабы парень научился выводить из равновесия своих оппонентов. Взялись помогать его тренировать и другие мастера воинских искусств, такие как Ясухиро Кониси (ученик Гитина Фунакоши), Тёки Мотобу, Кенва Мабуни, Тодзюн Мияги, Синкэн Тайра. Некоторую помощь (видимо, не очень значительную) оказал сам Фунакоши, а также ученик Морихэя Уэсибы (создатель айкидо) прославленный Годзо Сиода.

Об уровне их влияния судить по официальным документам весьма трудно. Сам Иноэ заявлял, что в 1970 г. Тайра перед смертью выдал ему мэнкё-кайдэн (диплом на право наследования главы школы), с чем не согласились другие. В общем, окинавские представители кобудо скептически отнеслись к тому, что Иноэ назвал себя лидером *Рюкю Кобудо*. Видимо, из-за расхождений с другими учениками он и создал свою организацию «*Рюкю Кобудзюцу Ходзон Синкокай*».

В любом случае, Мотокацу стал одним из самых известных мастеров Рюкю кобудзюцу и каратэ. В системе, созданной им, содержится 107 ката с восемью видами холодного оружия и без них. 1 января 1993 г. мастер скончался, оставив по старой традиции управление своей организацией своему сыну Кисё (Такакацу) Иноэ (род. 30 октября 1954 г.).

## 29.7. Ясуцунэ Итошу

*Ясуцунэ Итошу* «Анко» (рис. 86) – знаменитый окинавский мастер каратэ, оказавший огромное влияние на большинство стилей семейства Сёрин-рю. Родился в 1830 г. в деревне Ямагава в окрестностях города Сюри. В 13-летнем возрасте Итошу стал учеником знаменитого Сокона Мацумуры. Кроме учебы у мастера Мацумура, Итошу много занимался самостоятельно, поэтому был хорошо образован. Итошу прекрасно разбирался в классической китайской литературе, достиг успехов в искусстве каллиграфии, был знатоком Дао. В 23 года Итошу выдержал экзамен для государственной службы, и получил должность секретаря (хисся) при дворе последнего короля Рюкю Сё-Тай, и прослужил в этой должности, пока Окинава не была официально присоединена к Японии и ликвидировано королевство Рюкю в 1879 г.



**Рис. 86.** Ясуцунэ Итошу

Когда было ликвидировано королевство Рюкю, Итошу остался в должности секретаря, хотя и получал небольшое жалованье. Он был уволен

весной 1888 г., когда уже прекратились выплаты денежных субсидий на поиск работы. Видимо, тогда, чтобы хоть как-то зарабатывать, мастер Итошу первым на Окинаве начал открыто обучать всех желающих боевому искусству тодэ.

При этом Итошу понимал, что тодэ, в его традиционной форме, чрезвычайно опасно, поэтому он пересмотрел технику тодэ, исключив из нее наиболее опасные приемы. Например, многие технические элементы, которые в настоящее время выполняются сжатыми кулаками (сэйкен), ранее выполнялись пальцами (нукитэ) либо руки держались открытыми, готовыми к захвату и последующему броску, травмирующему противника. Итошу отказался от агрессивного метода нанесения пальцами проникающих ударов с тяжелыми последствиями. К тому же крепко сжатый кулак более безопасен для бьющего, так как предотвращает переломы пальцев. Замена различных положений кистей рук на сэйкен также облегчила групповое обучение, поскольку работа открытыми руками требует большой подвижности и силы пальцев, чего достаточно трудно достигнуть большинству учеников.

Яркая личность Итошу привлекала к нему многих поклонников и учеников. Внешность Итошу резко выделяла его среди окинавского населения – он обладал огромным ростом и большой физической силой. Его предплечья, по мнению современников, были подобны стволу молодой сосны, а грудная клетка была как «огромная круглая бочка». «Спина у него – что у медведя, а в руках живет сила тигриных лап», – говорили о нем. Итошу мог перенести на своих плечах рыбацкую лодку, а в дни ярмарки развлекал людей, выпрыгивая из ямы с мельничным жерновом на плечах. Обладая мощным телосложением, Итошу мог выдерживать удары других мастеров без видимого для себя ущерба, а его походка напоминала перемещение в стойке «всадника», что и дало ему прозвище Анко.

Несмотря на выдающуюся внешность, силу и бойцовское мастерство, Итошу никогда не демонстрировал свое умение. В отличие от многих мастеров, в том числе и своего учителя Сокона Мацумуры, он не принимал участие в популярных на Окинаве поединках с быками, однако когда однажды бык вырвался из загона, смог без видимого усилия прижать голову разъяренного животного к земле, удерживая его за рога, пока не подросли загонщики.

Также отличительной чертой Итошу было спокойное дружелюбие, а его глаза до глубокой старости сохраняли выражение детской наивности.

Из воспоминаний Фунакоши и преданий Итошу предстает как образец благородства, скромности и жизненной мудрости. Он никогда не



бравировал своей силой и старался уладить конфликт мирным путем, хотя мог запросто покалечить или даже убить любого противника. Известен случай, когда на Итошу при входе в харчевню напал какой-то человек, а мастер, скрутив хулигана и втащив его в харчевню, предложил тому выпить с ним.

На тренировках с учениками Итошу был строг, но после занятий совершенно преображался. Рассказывают, что Итошу был весельчаком и балагуром, любителем выпить.

Как свидетельствует Фунакоши, Итошу никогда не завидовал другим мастерам. Он всегда знакомил его с известными ему мастерами каратэ и наставлял, что нужно от каждого взять то лучшее, в чем он превосходит всех других.

Итошу хорошо владел техникой кобудо, однако оружие не использовал, предпочитая сражаться голыми руками. Однажды этим решили воспользоваться бандиты и напали на Итошу, вооружившись палками и трезубцами. Однако они были моментально обезоружены: Итошу забросил их оружие далеко в лес, после чего с улыбкой сказал: «Не расстраивайтесь. Будем считать, что сегодня вам попало просто плохое оружие».

Итошу руководил сразу несколькими школами, будучи способным обучать сразу нескольким направлениям окинава-тэ. Нередко к нему приходили за советом, он разрешал деревенские споры, консультировал в Департаменте физической культуры Окинавы.

Анко Итошу по праву считается крупнейшим реформатором боевого искусства и фактическим создателем современного каратэ. Он также заложил основу массового открытого преподавания боевого искусства и развития физкультурно-оздоровительного аспекта каратэ.

Итошу создал несколько ката, что в то время считалось неслыханной дерзостью, поскольку ката считались воплощением мудрого духа древних мастеров. Итошу же воспринимал ката как обычный комплекс для отработки базовой техники. Он считал, что ореол «тайности» и «сакральности» многих приемов лишь вредит обучению.

За период с 1895 по 1900 гг. Итошу создал свои версии основных ката стиля Сюри-тэ: Бассай дай, Бассай шо, Кушанку дай, Кушанку шо, Сихо, Кушанку, Дзион, Дзиттэ, Дзиин, Ваншу, Тинтэй, Усэйси (Годзюшихо), Шинто, Рохай 1–3, Найфанчин 1–3.

В 1901 г. Итошу посредством упрощения китайских форм Тао разработал серию из пяти ката Пинан («Мир и спокойствие»), предназначенных для освоения каратэ младшими учениками средней

школы. Трудно сегодня сказать, чем руководствовался Итошу, давая такое название своим ката. С одной стороны, «пин ань» – это династийный китайский лозунг, с другой стороны – название одной из самых славных эпох в культуре Японии (в японском чтении – Хэйан, VIII – XII вв.). Позже Фунакоши изменил китайское произношение «пинан» на японское «хэйан», японизировав таким образом ката. Именно под названием Хэйан эти пять ката стали базовыми комплексами ряда стилей современного каратэ, в частности Шотокан, основателем которого и считается Фунакоши.

Мастер Итошу впервые при нумерации ката Пинан и Найфанчин применил иной принцип, чем действовавший ранее заимствованный из Китая, где формальные комплексы было принято обозначать порядковым числом и словом «последовательность». Итошу обозначал ката также порядковым числом, но с другим словом «дан» (уровень): шодан – первый уровень, нидан – второй уровень и т. д.

Однако следует признать, что реформа Итошу осложнила понимание технического значения некоторых элементов ката. Его цель облегчения практики для учеников с одновременным прекращением традиции тайной передачи имела неоднозначные последствия, которые привели к возникновению различных трактовок бункай в некоторых ката.

Главной целью жизни Итошу было массовое распространение окинава-тэ, поэтому пять ката Пинан он рассматривал как пять первых шагов, или пять последовательных этапов в изучении кулачного искусства молодым поколением.

Свое искусство Итошу объяснял следующим образом: «Каратэ учит не только развивать тело, но и защищаться. Помогай всем и никогда не сражайся просто так. Не размахивай руками и ногами. Если ты изучаешь каратэ, смотри прямо, опусти плечи, тело должно быть жестким, как на поле боя. Выполняя ката, представляй, что ты лицом к лицу с врагом. Всегда концентрируй внимание вокруг себя. Волевой человек всегда предпочтет мир и любовь всякой ссоре. Поэтому, чем больше ты занимаешься каратэ, тем скромнее должен становиться...»

Итошу всемерно способствовал включению боевого искусства в программу средней школы. В 1902 г. немалыми стараниями Итошу преподавание окинава-тэ было включено в учебную программу Первой средней школы, а затем и Педагогического училища префектуры Окинава. А в 1906 г. состоялись первые показательные выступления, которые были активно поддержаны местными властями. Представителями местной администрации был составлен отчет на имя министра образования, в

котором подчеркивалась отнюдь не боевая ценность окинава-тэ, а его воспитательное значение, ибо такие боевые искусства «прививают нормы правильного поведения, учат уважать старших и учителей, делают здоровым тело».

В 1907 г. для обоснования и облегчения преподавания боевого искусства в школах мастер Итошу написал свои знаменитые «Десять заповедей о занятиях тодэ». Это сочинение мастера обладает огромной исторической ценностью. Многие крупнейшие мастера окинавского боевого искусства дают ему самую высокую оценку. Так, Нагаминэ Сёсин полагал, что это сочинение мастера вкупе с «Семью добродетелями боевого искусства» его учителя Мацумуры Сокона образует, как он пишет, «син-ги-тай (идеальное единство сознания, техники и тела) окинавского каратэ-до». Если «Семь добродетелей боевого искусства» воплощают в себе подлинное «сознание» каратэ-до, то «Десять пунктов о занятиях каратэ» представляют собой квинтэссенцию его «техники» и «тела». По мнению Нагаминэ, учитель и ученик – Мацумура и Итошу – как единая плоть создали в своих кратких, но очень емких трудах образ идеального каратэ-до.

У Итошу было несколько сот учеников, которым он преподавал в разные периоды своей жизни. Его школа, в противоположность многим другим, широко открывала свои двери каждому. А после того как Итошу стал профессором (то есть официальным преподавателем) тодэ в центральном колледже Окинавы, то практически каждый, кто посещал его занятия, мог считать себя его учеником. Естественно, далеко не все они были равноценны, одни, как, например, Мотобу Тёки, Ябу Кэнцу, Мабуни Кенва (будущий создатель стиля Сито-рю), отличались блестящим мастерством и считались прекрасными бойцами. Другие, как, например, Фунакоши Гитин, хотя и не входили в число первых бойцов и наиболее талантливых учеников, характеризовались хорошим воспитанием и стремлением проникнуть в философские глубины тодэ.

Ближайшим другом Итошу как в жизни, так и в преподавании тодэ был Адзато Анко. Он же и был вторым учителем Фунакоши Гитина. Об этих двух своих учителях – Итошу Анко и Адзато Анко – основатель современного каратэ упоминал как о своих единственных учителях.

Анко Итошу умер в 1915 г. и после себя оставил внушительный список знаменитых учеников: Кэнцу Ябу, Гитин Фунакоши, Тёмо Ханасиро, Тодзё Осиро, Тёсин Тибана, Кенва Мабуни, Симпан Сиррома, Дзиро Сиррома, Сигэру Накамура, Модэн Ябику, Анбун Токуда, Канкэн Тояма.

## 29.8. Илья Йорга

**Илья Йорга** (см. рис. 82) родился в 1940 г. Каратэ начал заниматься в возрасте 20 лет под руководством известного японского мастера Тэцуо Мураками. В 1967 г. учитель вручил ему черный пояс. На следующий год Мураками, незадолго до смерти, попросил другого известного мастера, Тайдзи Кадзэ, заменить его в качестве учителя для Йорги. С Тайдзи Кадзэ Илья провел 25 лет, после чего стал учеником Хидэтаки Нишиямы (9-й дан Шотокан).

В 1968 г. Илья впервые стал чемпионом Югославии в кумитэ и получил от мастера Кадзэ 2-й дан. Три года спустя в Лондоне он выиграл чемпионат Европы в кумитэ и был удостоен 3-го дана. В 1976 и 1978 гг. Йорга становится чемпионом Европы по ката, а в 1977 г. занял третье место на чемпионате мира в Токио в кумитэ и ката.

15 ноября 1980 г., в день своего сорокалетия, Илья Йорга объявил о создании Международной стилевой федерации Дэн То Фудокан каратэ-до. Слово «фудо» в переводе с японского означает «непоколебимость, твердость, прочность», а «кан» переводится как «дом». Получается «несокрушимый дом», или «дом с прочным основанием». Приставка «дэн то» означает принадлежность к традиционному каратэ. Базовая техника данного стиля объединяет технику Шотокан, Годзю-рю и Сито-рю и основана на глубоких знаниях мастера Йорги в области техники и тактики, физиологии и биомеханики движений в каратэ, а также принципов физического и духовного развития.

Основной отличительной особенностью мастера Ильи Йорги является методичность и глубина в преподавании основных и глобальных принципов в сферах движения, дыхания и питания. Об этом можно удостовериться в книгах мастера: «Что такое Фудокан Каратэ-до», «Макивара в традиционном каратэ», «Тренировка в каратэ и питание» и других.

В настоящее время Илья Йорга обладатель 10-го дана. Он технический директор Международной федерации традиционного каратэ-до (ИТКФ), руководитель стиля Дэн То Фудокан каратэ-до. Вместе с тем – доцент Белградского университета, доктор наук, специалист в области хирургии, клинической физиологии и спортивной медицины. Человек, свободно владеющий пятью языками. Автор более двенадцати книг о боевых искусствах.

## 29.9. Хирокадзу Канадзава

*Хирокадзу Канадзава* (рис. 87), единственный в мире обладатель 10-го дана каратэ-до стиля Шотокан. В прессе о нем часто говорят как о «величайшем действующем мастере каратэ» и «величайшем бойце всех времен».



**Рис. 87.** Хирокадзу Канадзава

Канадзава Хирокадзу родился в префектуре Ивата на острове Хонсю в селении Мияко. Отец Канадзавы руководил артелью рыбаков, в которой было более 300 человек. Канадзава был старшим из пятерых сыновей. С самого детства все они занимались боевыми искусствами.

Толчком к активным тренировкам для Хирокадзу послужил случай, произошедший с ним в 11 лет. После драки с одноклассниками отец одного из них дал Канадзава подзатыльник такой силы, что маленький Хирокадзу упал без сознания. Хирокадзу решил отомстить. Он начал ежедневно тренироваться, отдавая тренировкам все свободное время, и тренировался без усталости в течение пяти лет. После школы Хирокадзу поступил в училище, где начал играть в регби, чтобы набрать необходимый вес и силу. По вечерам он дополнительно тренировался в клубе дзюдо полиции города. Через несколько лет Канадзава был готов отомстить, но обидчик, узнав о готовящемся возмездии, всякий раз избегал с ним встречи.

В 1951 г. Канадзава приехал в Токио для поступления в университет Нихон, где был сильный клуб каратэ. Однако Канадзава хотел заниматься не просто в сильном, а в самом лучшем клубе. Он нашел его в

университете Такусёку, где и в том же 1951 г. начал занятия каратэ. Этот клуб славился жесткостью своих тренировок и суровыми законами. Тренировки проводил мастер Накаяма Масатоши, а иногда и сам патриарх Фунакоши. Канадзава стал одним из самых талантливых учеников клуба и всего через полтора года получил 1-й дан.

В 1954 г. Канадзава начал тренироваться в хомбу додзё JKA (Японская ассоциация каратэ). В 1956 г. он окончил университет Такусёку, а еще через год вступил в JKA.

В 1957 г. Канадзава победил в соревнованиях по кумитэ на Первом чемпионате Японии по каратэ, организованном JKA. Перед чемпионатом Канадзава сломал правую руку, но не отказался от выступления, чтобы не огорчать маму, которая приехала, чтобы поболеть за него.

В 1959 г. на Втором чемпионате Канадзава вновь стал чемпионом, на этот раз не только в кумитэ, но и в ката, что бывает достаточно редко и свидетельствует о действительно разносторонней подготовке.

В 1960 г. началась его блестящая карьера международного инструктора школы Шотокан. Он стал шеф-инструктором от JKA в США и на Гавайях, а в 1962 г. возглавил Гавайскую лигу каратэ. В 1963 г. ему присвоен 5-й дан, и он отправился с семинарами в Европу, где в 1964 г. стал главным инструктором Англии и ФРГ. В 1966 г. Хирокадзу получил 6-й дан. В 1968 г. Канадзава тренер европейской команды на чемпионате мира в Мехико. В 1971 г. ему присвоен 7-й дан, и он становится шеф-инструктором международного отдела JKA. Наряду с этими обязанностями он инструктор-наставник в нескольких университетах Японии. В 1972 г. Канадзава была поручена подготовка команды Японии к выступлению на Втором чемпионате мира WUKO в Париже. В 1977 г. за большие заслуги в деле развития каратэ во всем мире Канадзава получает 8-й дан. Внезапно его блестящая карьера в JKA оборвалась.

В 1977 г. он высказался против линии JKA и был смещен со своего поста. Канадзава покидает JKA и вместе со своими последователями основывает направление Shotokan Karate-do International Federation – Международную федерацию Шотокан-каратэ (SKIF).

Разрыв с JKA и создание собственной независимой организации вызвали множество споров в мире каратэ. Сам Канадзава и JKA говорили, что причиной разрыва были разногласия в спортивной политике, но дело было не только в этом. Канадзава всегда стремился к сохранению традиций и возрождению духа будо в каратэ и выступает за признание каратэ Шотокан в качестве будо-искусства, которым необходимо заниматься всю жизнь, независимо от соревновательного аспекта, и эта идея находит много

единомышленников в мире каратэ.

Авторитет Канадзавы чрезвычайно высок и политика его настолько привлекательна, что организация SKIF стремительно растет. И это при том, что самому Канадзаве тоже не удалось избежать проблемы раскола – в 1990 г. от него ушел старший инструктор Касуя Хитоши, который с группой других инструкторов создал собственную организацию – Мировую федерацию Шотокан каратэ-до (WSKF).

В 2000 г. Хирокадзу Канадзава присвоен высший, 10-й дан.

Канадзава, еще в молодости, получил прозвище Мистер Шотокан за свою блестящую технику и на сегодняшний день является одним из опытнейших мастеров. Его обаяние, скромность и высокая техническая подготовленность просто притягивали к нему людей. Он первым провозгласил принцип «мягкой» подготовки в Шотокан каратэ-до: главное не сила, а умение. Хорошая техника всегда побеждает грубую силу – эта концепция определяет жизненную позицию мастера, его философию жизни.

## **29.10. Ясухиро Кониси**

Стиль Синдо-Дзинэн-рю был основан Ясухиро Кониси (рис. 88), который родился в 1893 г. в городе Такамацу провинции Кагава. Шести лет от роду с занятий Мусо-рю дзю-дзюцу он начал свой путь в воинских искусствах. Когда он учился в школе в тех классах, которые на Западе считаются старшими, он начал заниматься Такэноути-рю дзю-дзюцу. Этот стиль отличается от многих других наличием большого количества мощных ударов руками и ногами и немного похож на каратэ. В 13 лет Кониси расширил свой кругозор, начав заниматься еще и кэндо. В 1915 г. Кониси направился в Токио, чтобы получить образование в университете Кэйо.



**Рис. 88.** Ясухи́ро Ко́ниси

Хотя срок обучения в университете составляет всего четыре года, он продолжал обучение все восемь из-за большой любви к кэндо и дзю-дзюцу. Он был капитаном университетской команды по кэндо и после окончания вуза стал там же тренером.

Первое знакомство Кониси с «тэ» (которое позже стало называться каратэ) произошло благодаря его однокласснику Цунэсигэ Аракаки, выходцу с Окинавы. И хотя Аракаки был далеко не мастером, для Ясухи́ро приемы неизвестного в то время окинавского искусства были очень интересными. По окончании университета Кониси стал неплохо зарабатывать, однако его работа не удовлетворяла. По совету жены он оставил профессию и в 1923 г. открыл собственный центр воинских искусств, дав ему название *Рёбу-кан* («Зал Совершенства Воинских искусств»), где преподавал дзю-дзюцу и кэндо.

В сентябре 1924 г. в зал для тренировок по кэндо в университете Кэйю вошли двое. Они обратились к Кониси, который в тот самый момент вел занятие, и вручили официальное рекомендательное письмо от профессора Касуи. В нем уважаемый преподаватель просил предоставить прибывшим возможность для тренировок в этом додзё. Этими двумя оказались *Гитин Фунакоши* и *Хиронори Оцука*. Когда Ясухи́ро Кониси спросил, чем они собираются заниматься, Фунакоши ответил, что их искусство называется *Рюкю Кэмпо Тодэ-дзюцу*. Хотя по тем временам появляться в чужом додзё с желанием там преподавать значило бросить вызов хозяевам, Кониси им не отказал. Он был человеком с ясным разумом и понимал важность «перекрестного тренинга», то есть изучения параллельно нескольких видов



единоборств.

При поддержке Кониси мастер Фунакоши создал клуб изучения *Тодэ* при университете Кэйо (считается, что это был первый студенческий клуб каратэ).

Инструкторами были Кониси, Фунакоши и Оцука. Ясухиро продолжал обучать в Рёбу-кане дзю-дзюцу, кэндо и европейскому боксу (примечательно, что на одном из фото, на котором запечатлены Кониси и Тёки Мотобу, видно, что на стене развешаны каратэ-ги и... боксерские перчатки). А когда к этой смеси прибавилось каратэ мастера Фунакоши, родилось каратэ-дзюцу. Хотя, конечно, точного и постоянного названия не было.

Те, кто изучал дзю-дзюцу в чистом его виде, относились к каратэ не очень дружелюбно и иногда бросали вызов Фунакоши. Но по правилам японского будо защищать честь учителя всегда должны были сначала ученики, а их наставник только в том случае, если они проигрывали. Если же мастер проигрывал, то вывеска его додзё доставалась победителю в качестве трофея. В такой ситуации, к счастью, ученикам Фунакоши не пришлось побывать – все противники были повержены Кониси и Оцукой. После поединков Фунакоши объяснял, что такое каратэ-дзюцу, и освещал такие аспекты, как духовная и моральная польза. Многие из слушателей убеждались в правоте мастера и даже переходили под его руководство.

В те времена среди мастеров воинских искусств продолжались философские споры относительно определения сущности будо. Некоторые утверждали, что будо требует смерти противника, другие, что будо является способом вспомоществования человеку в обучении и поиске истинного пути самосовершенствования. Фунакоши всегда преподавал воинское искусство и как технику, и как способ образования. Кониси свято верил в заповедь «Бун бу рё до», которая в переводе означает приблизительно следующее: «Воинское искусство и учеба должны идти рука об руку». Это предполагает, что техника каратэ воспитывает тело, а образование – разум. Кониси верил также, что будо помогает воспитывать и противника.

Поскольку Ясухиро Кониси был известен своей приветливостью и открытостью новшествам, к нему в Рёбу-кан приезжало все больше новых специалистов по каратэ. Среди них были *Кенва Мабун* (основатель *Ситору*), *Тодзюн Мияги* (основатель *Годзю-рю*) и *Тёки Мотобу*. Эти три мастера оказали на Кониси огромное влияние и сделали свой вклад в формирование стиля *Синдо-Дзинэн-рю*.

Кониси считал мастера Мотобу гением воинских искусств и

предпринимал все усилия, чтобы потренироваться с ним. Считалось, что Мотобу специализировался в ката Найфанчин. Как учитель, он знал довольно много различных ката, но преподавал их, только когда подопечный усвоил Найфанчин. Благодаря тренингу в этом ката Мотобу прославился подсечками ног своих противников.

Будучи очень крупным человеком (мощным и грузным, но не очень высоким), Мотобу легко передвигался в бою, благодаря чему, возможно, и достигал успеха в поединках. Обучение Кониси сводилось к изучению способов перемещений и использованию «ки» (внутренней энергии). Мотобу говорил по-японски не очень хорошо, поэтому ему во время преподавания обычно помогали друзья. Он не был богат, поэтому во время пребывания в Японии испытывал некоторые финансовые трудности. Кониси организовал «Общество поддержки Мотобу» и ряд семинаров, благодаря которым тот мог получать небольшие суммы. Кониси ассистировал ему во время многих тренировок, чтобы помочь при объяснении некоторых концепций и приемов каратэ.

Тодзюн Мияги был известен своими большими руками, ударом основанием ладони и сильными захватами. Хотя Кониси и немного у него тренировался, Мияги оказал на него большое влияние. Мияги подарил Кониси рукопись своей книги «Очерк о каратэ-до», датированную 23 марта 1934 г.

Кониси много тренировался под руководством Кенвы Мабуни, основателя Сито-рю. Мабуни жил в его доме 10 месяцев во время своего переезда в Японию (в период между 1927 и 1928 гг.). Они стали очень дружны. Мабуни отличался тем, что знал очень много ката и выполнял их безупречно. Вместе с ним Кониси и разработал одно из ката – Сэйрю.

Ассоциация японских видов будо, *Дай Ниппон Бутоку-кай*, в политическом отношении была организацией очень сильной. Она устанавливала общие правила и требования аттестации людей, занимавшихся дзю-дзюцу, и все сертификаты проходили через нее. Кониси уже был членом этой организации как мастер дзю-дзюцу, дзюдо и кэндо. Понимая, что каратэ необходимо получить официальное признание, он обратился с прошением в Дай Ниппон Бутоку-кай, однако на протяжении 1934 г. выдача званий осуществлялась только для дзюдоистов и мастеров дзю-дзюцу.

В конце концов, Бутоку-кай включило каратэ в число традиционных видов будо и присвоило звания «кёси» (мастер-наставник) Кониси, Мияги и Санносукэ Уэсима, основателю *Кусин-рю*. Эта организация также стала настаивать на том, чтобы присвоить официальные названия стилям каратэ,

и Кониси убедил инструкторов каратэ в необходимости этого. Благодаря заслугам в распространении и популяризации каратэ, а также благодаря своему мастерству, в 1938 г. Кониси был назначен главой комитета по каратэ-дзюцу в Дай Ниппон Бутоку-кай.

Кониси свято верил, что если человек следует правильному в моральном отношении пути в своей жизни, то он естественно следует божественному пути. Если вы тренируетесь и совершенствуете свое тело, вы расширите свои знания и опыт и установите прочное основание своей жизни, если будете жить праведно. Поэтому-то стиль Ясухино Кониси, по совету *Морихэя Уэсибы*, основателя айкидо, получил название *Синдо-Дзинэн-рю Каратэ-дзюцу* «Естественный стиль божественного пути». (Кониси и его жена занимались под руководством Морихэя Уэсибы, который в то время еще преподавал *Дайто-рю айки-дзюцу*, а не айкидо.)

Когда началась Вторая мировая война, многие каратэки отправились защищать свою родину, поэтому развитие каратэ было приостановлено. В 1945 г. оставшаяся часть мужского населения вернулась с фронта, и каратэ и другие виды боевых искусств вновь стали развиваться. Тогда же они были введены в систему общественного образования. С тех пор каратэ стало, что называется, «способом жизни». Тогда как Фунакоши сконцентрировал свое внимание на школах, Кониси преподавал больше в коммерческих и педагогических училищах. Усилия обоих высоко ценились.

После смерти Ясухино Кониси в 1983 г. главенствующая роль в организации перешла к его сыну *Такэхиро Кониси* (родился в 1931 г.), мастеру 10-го дана. Такэхиро поменял свое имя на Ясухино (так часто происходит в японском обществе). Он следит за развитием всех школ организации Рёбу-кай в Японии и продолжает дело развития Синдо-Дзинэн-рю.

## 29.11. Такаюки Кубота

Такаюки Кубота (рис. 89) родился 20 сентября 1934 г. в городе Кумамото на острове Кюсю (Япония). Семья Кубота была потомками клана самураев, которые за 300 лет до этого завоевали остров Окинава и запретили боевые искусства. Отец Такаюки был мастером дзю-дзюцу и дзюкэндо (японский штыковой бой). Он верил, что боевые искусства – это путь к самосовершенствованию, и позаботился о том, чтобы все его шесть детей изучили хотя бы одно из искусств. Один из братьев Такаюки позже

стал мастером кэндо, другой мастером дзю-дзюцу, третий – тренером японской олимпийской сборной по волейболу.



**Рис. 89.** Такаюки Кубота

В 1939 г. (в возрасте четырех лет) юный Кубота Такаюки начал изучать боевые искусства под руководством отца, который обучал четырехлетнего мальчика основам дзюдо, кэндо, кэйбо-дзюцу (искусство владения дубинкой), работе с макиварой.

«Это была очень трудная тренировка: все основывалось на числе 500: 500 ударов руками, 500 ударов ногами, 500 перемещений, 500 ударов по макиваре и 50 минут ката, – вспоминает Такаюки. – А на следующий день было то же самое. Мой отец учил меня для боя, учил для убийства, а не для развития, для войны, а не для спорта. После войны у нас не было каратэ-ги, но это было не важно; мы тренировались очень, очень упорно для реальной борьбы. Это – путь, которым шло обучение каратэ в то время».

Первый опыт в каратэ юный Кубота Такаюки приобрел под опекой двух экспертов (Тэрада и Токунага), выходцев с острова Окинава. В благодарность за кров и еду они преподавали основы тодэ (в то время на острове Окинава не было названия каратэ). Они исповедовали стиль, приспособленный к реальному бою. Это был жесткий быстрый стиль, который позже развился в собственную уникальную систему Кубота – Госоку-рю.

Занятия с Тэрада и Токунага зародили в юном Такаюки жажду постижения боевых искусств, подтолкнули к поиску собственного пути.

«Я продолжал обучаться самостоятельно, – вспоминает Кубота Такаюки. – У меня стали появляться свои собственные идеи... Я мог исчезнуть на всю ночь и отправиться в лес в гористой местности позади нашего дома и размышлять. Я не распевал песни или делал что-нибудь вроде этого... я только концентрировался. Много времени я обучался работе с короткой палкой. Палки всегда имелись под рукой, и это казалось довольно естественным оружием».

В свое свободное время Такаюки часто охотился на диких кабанов со своими друзьями в бамбуковых лесах горы Асо. В качестве оружия им служили палки и собственные кулаки. Это помогало не только добывать еду, но также предоставляло возможность юному Такаюки проверить свои навыки в боевых искусствах. Во время одной из таких прогулок был серьезно ранен друг Такаюки. Однако Кубота смог спасти жизнь друга, донеся его до госпиталя.

Принципы каратэ запрещают использование техники не в целях самозащиты. Однако Такаюки смог найти способ проверить свои навыки, не нарушая этих правил. На острове Кюсю сильно развито сельское хозяйство, поэтому ему было нетрудно найти работу на скотобойне. Обычно свиней (некоторые весили более 200 килограммов) убивали деревянным молотом. Однако Такаюки использовал для этого свои кулаки. Он убивал их одним ударом любой руки.

В 1947 г. (в возрасте 13 лет), несмотря на уговоры отца, Такаюки отправился в Токио, чтобы там жить и тренироваться.

«Я вбил себе в голову, что должен уехать в Токио, – вспоминает Кубота Такаюки. – Я не был ни в чем уверен, я просто чувствовал, что должен это сделать. Все-таки я был только дитя своей страны. Мой отец сказал мне, если таков мой выбор, я могу ехать, но... уже не возвращаться. О возвращении не могло быть и речи. Сейчас я оглядываюсь назад и понимаю, что это помогло сформировать мой характер. Вы делаете выбор, вы совершаете задуманное и вкладываете в это 100 % ваших усилий. Это помогло мне стать лучшим в боевых искусствах, более сильным человеком».

Послевоенный Токио встретил юношу беспорядком, голодом, улицами, заполненными бродягами, черным рынком и мелкими преступлениями, активной деятельностью гангстеров и привычным насилием. У Такаюки не было ни работы, ни даже места для ночлега. Он спал на полу храмов и железнодорожных станций, доставал еду из мусора, чтобы выжить. Но несмотря на это, он всегда находил время на тренировки. Вскоре произошла встреча, круто изменившая судьбу Кубота

Такаюки. Он стоял в очереди за едой в районе одного из местных отделений полиции, когда вспыхнул скандал. Такаюки помог полицейским, одним из которых был детектив Карино. Карино приютил Такаюки у себя дома и помог ему закончить образование.

Благодаря Карино Такаюки получил возможность обучать боевому искусству полицейских.

Так, начиная с 1947 г. (в 14-летнем возрасте) Кубота Такаюки стал преподавать каратэ, тайходзюцу, гьякутэ дзицу, рукопашный бой и технику владения полицейскими дубинками офицерам полицейского отделения Камата. Сильная, жесткая и практичная техника Кубота Такаюки была признана полицией как идеальная для условий послевоенного Токио, где обычный полицейский не всегда мог противостоять хорошо обученным боевикам якудзы. Сторонник обучения собственным примером, Кубота, как тайный агент, бесплатно вовлекался в разнообразные опасные ситуации, чтобы проверить и доказать эффективность своей методики.

Так, во время сильных беспорядков в одном из районов Токио Такаюки высадили прямо в центр событий. Через час подъехало шесть грузовиков, чтобы забрать обезвреженных бунтарей. В другой раз Такаюки смог обезвредить полдюжины вооруженных ножами грабителей, одолев их, используя лишь свою обувь. Применив технику дзюдо, Такаюки спас заложницу от рук преступника и удержал его до прибытия полиции. Применив технику айкидо, он в одиночку обезвредил четырех грабителей. С помощью техники каратэ (так как некоторые преступники были вооружены ножами и палками) Такаюки помог отряду полиции разрушить наркокартель.

В 17 лет Кубота Такаюки открывает в Токио собственное додзё и начинает обучать местных полицейских технике защиты и нападения.

Постепенно известность Кубота растет, и его приглашают работать на американские военные базы в Японии.

В 1953 г. Кубота Такаюки регистрирует International Karate Association в Ханэда (пригород Токио).

С 1955 г. Кубота Такаюки обучал и сертифицировал тысячи полицейских инструкторов на многочисленных семинарах по всему миру из 475 различных отделов и агентств, включая Интерпол, Токийский департамент полиции, ФБР, LAPD, Американский морской корпус, армию США, военную полицию, Американскую береговую охрану, Американскую национальную гвардию, полицию Сан-Франциско, Нью-Йорка, Сиэтла, Огайо, Венесуэлы, Эквадора, Италии, Мексики и Польши.

Его курсы варьировались от техники использования наручников, болевой техники (применяемой к агрессивным подозреваемым) до техники использования полицейских дубинок, включая модернизированную и популяризированную им тонфообразную полицейскую дубинку.

В 1963 г. Эд Паркер (патриарх американского каратэ) спонсировал первый визит молодого Такаюки в США. К тому времени Кубота уже был достаточно известен, поэтому его пригласили дать показательные выступления в Академию полиции Лос-Анджелеса.

2 августа 1964 г. Кубота Такаюки принял участие в ежегодном Международном фестивале боевых искусств в Лонг-Бич, организованном Эдом Паркером. Кубота был приглашен в качестве главного рефери, а также для проведения показательных выступлений. Молодой мастер начал выступление с демонстрации своих «разогревающих упражнений»: он наносил удары железной кувалдой по собственному кулаку и ноге. Далее он продолжил боями с тремя финалистами категории черных поясов того года, среди которых были Тони Тулленерс и Чак Норрис. Его рост был около полутора метров, в то время как противники были минимум на голову выше него. Сначала он провел бой с каждым из соперников поодиночке, а затем со всеми сразу. Позже Чак Норрис стал учеником Кубота.

В сентябре 1964 г. в журнале Black Belt появилась статья о технике, которую использовал Кубота Такаюки в своей работе при обучении полиции. К этому времени ему уже были присвоены 7-й дан каратэ, 5-й дан айкидо, 3-й дан дзюдо, 1-й дан кэндо и он являлся членом Japan Karate Association.

В 1965–1971 гг. Кубота Такаюки открывает додзё ИКА в 9 странах мира.

В 1972–1977 гг. он обучал инструкторов ФБР тактике защиты и нападения, а женский персонал LAPD обращению с куботаном (куботан – брелок с ключами для самозащиты, разработанный Кубота Такаюки в 1977 г.).

В 1974 г. Кубота Такаюки становится гражданином США.

В 1989 г. (в 55-летнем возрасте) Министерством образования Японии гранд-мастеру Кубота присвоен титул сокэ (глава школы) как создателю нового, уникального и международно признанного стиля Госоку-рю, который, несмотря на свою новизну, был отнесен к числу традиционных японских стилей.

В 1993 г. сокэ Кубота открыл додзё во Вьетнаме.

В 1994 г. сокэ Кубота был присвоен 10-й дан, самая высокая степень в

японских боевых искусствах.

Сокэ Кубота продолжает преподавать различные боевые искусства в своем додзё в Лос-Анджелесе (Калифорния), а также путешествовать по миру, давая уроки во многих странах.

«Мне действительно нравится японский стиль каратэ, но я также понимаю, что различные культуры имеют различные пути подхода к тому же самому предмету, – говорит сокэ Кубота Такаюки. – Невозможно управлять всем миром каратэ, но можно преподать студентам уважение, отношение и этикет... Это должно быть сохранено и передано будущим поколениям. Без уважения и этикета каратэ – всего лишь обычная уличная драка или просто спорт. Только если мы будем так развивать каратэ, мы избежим ловушек и судьбы, подобной дзюдо. Много лет назад начали изменять правила дзюдо, пока дзюдо не перестало быть воинским искусством. Чтобы избежать этого в каратэ, мы должны практиковать полную программу и не запрещать прикладную технику самообороны, как это случилось с дзюдо».

## **29.12. Тётоку Кьян**

*Тётоку Кьян* (рис. 90) родился в декабре 1870 г. в окинавском местечке Сюри. Тётоку был третьим сыном в семье Тёфу Кьяна – главного камергера последнего короля Рюкю Сё Тая. Родословная Тётоку Кьяна восходит к королю Рюкю Сё Сею. Тётоку являлся представителем 11-го поколения этого монарха.





**Рис. 90.** Тётоку Кьян

Еще подростком восьми лет Тётоку начал обучаться сумо и каратэ у своего отца, который считал, что это укрепит здоровье хилого и болезненного сына.

После того как король Сё Тай был смещен японскими властями и направлен в ссылку в Токио, Тёфу Кьян с семьей последовал за ним. В Токио Тётоку прожил три года, получив классическое по тем временам образование (история конфуцианства, иероглифическая письменность). В возрасте 16 лет Тётоку Кьян возвращается на Окинаву. По рекомендации отца, имевшего обширные связи в среде мастеров боевых искусств, Тётоку берет уроки у самых известных окинавских мастеров того времени – Сокона Мацумуры, Анко Итошу, Кокана Оядомари, Яра Тятана, Косаку Мацумуры, а также Маэды и Токуминэ.

Кьян быстро учился, постигая технику окинавского каратэ. Ката Шинто в его исполнении было безупречным. Несмотря на свой низкий рост и сухощавость, Кьян ни разу не потерпел поражения в многочисленных поединках, благодаря тактике уклонений и уходов от ударов.

На основе полученных знаний Тётоку Кьян создал стройную систему обучения окинавским боевым искусствам направления Сёрин, включив туда самое лучшее из арсенала выдающихся мастеров. В перевозданном

виде Тётоку Кьян обучал следующим ката: Сэйсан, Найфанчин, Годзюшихо (обучался у Сокона Мацумуры (направление Сюри-тэ)); Бассай (обучался у Кокана Оядомари (направление Томари-тэ)); Ваншу (обучался у Маэды (направление Томари-тэ)), Шинто (обучался у Косаку Мацумуры (направление Томари-тэ)); Кушанку (обучался у Яра Тятана (направление Сюри-тэ)); Токуминэ-но Кон (ката с посохом (бо), обучался у Токуминэ).

В дальнейшем Тётоку Кьян создал «Исследовательский центр Тодэ» (термин «тодэ» дословно означает «китайская рука», впоследствии был заменен на «каратэ»), преподавал боевые искусства в окинавском сельскохозяйственном училище и в полицейском участке города Кадена.

В 1930 г. 60-летний Кьян издал книгу «Кэмпо кайсэцу» («Трактат о кулачном бое»), вышедшую маленьким тиражом в издательстве Токийского государственного университета. Трактат состоит из трех разделов: «История и предназначение искусства тодэ», «Особенности тренировок» и «Особенности ведения поединка».

Среди учеников и последователей Кьяна – известные мастера, давшие жизнь своим собственным стилям и направлениям в боевых искусствах, получивших мировое признание: Дзен Накадзато (президент и основатель Всеокинавской ассоциации Сёриндзи), Сёсин Нагаминэ (создатель стиля Мацубаяси-рю), Дзенрё Симабукуро (создатель стиля Тюбу Сёрин-рю), Тацуо Симабуку (создатель стиля Иссин-рю) и другие.

В возрасте 73 лет Тётоку Кьян продолжал занятия боевыми искусствами и даже участвовал в показательных выступлениях. В конце Второй мировой войны Тётоку Кьян переехал на север острова Окинава, в город Исикава. Избежал гибели во время битвы за Окинаву, но умер в тяжелых условиях послевоенной разрухи от изнурительной работы и недоедания. Тётоку Кьян скончался 20 сентября 1945 г. в возрасте 75 лет.

### **29.13. Саваи Кэньичи**

*Саваи Кэньичи* (рис. 91) родился в 1903 г. В молодости он занимался дзюдо и кэндо, а потом уехал в Китай, где изучал кунгфу.



**Рис. 91.** Саваи Кэньичи

Его занятия каратэ отличала ориентация исключительно на прикладное применение (никакого спорта, никакой показухи), очень жесткая манера учебно-тренировочных спаррингов, являющихся основным видом тренинга, полное отсутствие протекторов, проведение тренировок только в естественных природных условиях, как летом, так и зимой, большое внимание к энергетическим упражнениям. И при всем при том та необычная мягкость, в которой скрыта огромная сила.

По свидетельствам очевидцев, Кэньичи в возрасте 75 лет легко побеждал 30-летних бойцов. В возрасте 81 года он без малейшего затруднения демонстрировал на тренировках своим ученикам любое движение: удар, захват или толчок. Сам он говорил по поводу возраста следующее: «Когда человек стареет, у него в первую очередь слабеют ноги и поясница. Речь идет не о простой ходьбе. Со слабыми ногами и спиной нет боевого искусства. Для боя нужно сохранять способность мягко и легко передвигаться в любую сторону на полусогнутых ногах, непринужденно реагируя на действия противника...» Кэньичи объяснял: «Надо иметь гибкое мощное тело и надо владеть ки. Без работы с энергией ки вы в 40 лет перестанете прогрессировать как бойцы, в 50 начнете проигрывать в поединках всем, кто моложе вас, а с 60 лет станете просто дряхлеть и превращаться в развалины. Поэтому каждое утро час или два посвящайте „стоянию столбом“ в парке или у водоема».

И еще одно любопытное высказывание мастера: «Многие наставники боевых искусств умеют только говорить. Бесполезно, однако, рассказывать ученикам о том, каким ты был раньше. Главное, твоя способность что-то

делать сегодня. Ты имеешь право учить других только тому, что можешь показывать сам. В боевых искусствах главное не слова, а движения, практическая демонстрация». Кстати, начиная с 1960-х гг. Кэньичи брал к себе в ученики только тех, кто имел уже 3–4-й дан в каратэ Кёкусинкай!

Среди старых мастеров японского будо, переживших Вторую мировую войну, Кэньичи стоит особняком. Его взгляды и методы существенно отличаются от тех, кто считает главным «шлифовку» техники, ритуалы и практику ката. А таких в Японии большинство.

Саваи Кэньичи ушел из жизни в 1988 г., оставив в наследство школу Тайки-кэн («Кулак Великой Энергии») – боевое искусство, которое характеризуется ориентацией на прикладное применение и большим вниманием к энергетическим аспектам.

#### 29.14. Джо Льюис

*Джо Льюис* (рис. 92) родился 7 марта 1944 г. В подростковом возрасте увлекался борьбой и бодибилдингом. В 1962 г. вступил в морской корпус армии США. В 1964 г. его часть перебросили на Окинаву, где Джо начал заниматься каратэ. Он занимался у нескольких мастеров, но, безусловно, наибольшее влияние оказал на него Эйдзо Симабуку, брат создателя стиля Иссин-рю Тацуо Симабуку.



**Рис. 92.** Джо Льюис

Уже через семь месяцев после начала занятий Льюис получил черный пояс, а спустя два года после начала занятий каратэ принял участие в

национальном чемпионате США, проходившем в Вашингтоне.

Интерес вызывает то, что это был первый турнир по спортивному каратэ, который увидел Джо, – до этого он не присутствовал ни на одном из них даже в качестве зрителя. Специалисты сразу же заметили и выделили его среди других участников турнира. Во-первых, Джо не имел никакого представления о правилах спортивного каратэ и его тактика ведения поединка больше напоминала реальную уличную схватку – со ставкой на один удар, а во-вторых, он выигрывал у всех титулованных бойцов, принимавших участие в турнире. Никто из них не мог противостоять его коронной технике – боковому удару ногой. Этот удар стал для Джо своеобразной визитной карточкой на протяжении всей дальнейшей карьеры.

За пять с небольшим лет выступлений в спортивном каратэ Льюис выиграл более 30 крупнейших турниров того времени. Он стал единственным спортсменом, которому удалось повторить достижение другого великого бойца 1960-х – Майкла Стоуна: выиграть три главных чемпионата по спортивному каратэ в течение одного года. Джо был бесспорным лидером в тяжелой весовой категории. Известно несколько случаев, когда организаторы соревнований, пытаясь сохранить хоть какую-то интригу, под тем или иным предлогом запрещали Льюису принимать в них участие.

Находясь на пике славы, Джо вдруг перестал получать удовлетворение от своих традиционных побед, достигнутых за счет потрясающей техники ног. И Льюис стал серьезно заниматься боксом под руководством достаточно известного в те времена тяжеловеса Джоя Орбила. Примерно в тот же период он познакомился с Брюсом Ли, под началом которого принялся изучать основанную тем систему Джит Кун До и достиг на этом поприще немалых успехов. Считается, что именно Брюс Ли подтолкнул Джо к идее создания полноконтрактного каратэ. Идея Джо не вызвала энтузиазма у организаторов турниров, но тут в дело вмешался случай. Именно в это время промоутер Ли Фолкнер решил организовать грандиозное шоу, посвященное боевым искусствам, кульминацией которого должен был стать командный турнир по спортивному каратэ с участием всех звезд. К концу 1969 г. Фолкнер заручился согласием Майка Стоуна, Боба Уолла, Чака Норриса и нескольких других популярных тогда бойцов. Но без Льюиса список звезд был бы неполным – и Фолкнер пригласил Джо. Тот согласился, выдвинув единственное условие – в программе должен быть полноконтрактный бой. Промоутер взялся за организацию, а Льюис – за поиски противника. Получив множество

отказов от мастеров различных стилей, вполне обоснованно боявшихся испытать свою судьбу столь рискованным способом, Джо все-таки нашел противника – им стал Грег Бэйнс, мастер кэнпо из Сан-Хосе.

17 января 1970 г. в Лонг Бич, штат Калифорния, состоялся первый бой по правилам полноконтактного каратэ. Уже во втором раунде Льюис нокаутировал Грега Бэйна, став первым чемпионом нового вида спорта. Сам Джо назвал свое детище фулл-контакт каратэ, но мало разбиравшийся в тонкостях ведущий шоу представил его как американский кикбоксинг. Термин «фулл-контакт» был забыт на несколько лет, а Льюис превратился в чемпиона по кикбоксингу.

На протяжении полутора лет Джо Льюис более 10 раз защищал свой титул, заканчивая все свои бои либо в первом, либо во втором раунде. Впрочем, сам Джо к победам по правилам фулл-контакт каратэ относился с изрядной долей сомнения. «Моя философия такова – объяснял он, – если я не убил противника, то как же я могу сказать, что действительно победил его?» Еще более скептически Льюис оценивал свою популярность: «У меня светлые волосы, голубые глаза, и я неплохо сложен. Я просто больше остальных подходил под тот идеальный образ отважного бойца, которого хотели видеть люди».

Тем не менее интерес публики к новому спорту постепенно пошел на убыль. Организация поединков стала убыточным мероприятием, обеспечивать которое в одиночку Льюис был не в состоянии. Тогда он привлек на свою сторону множество крупных и мелких промоутеров и бизнесменов, самым известным из которых был Майк Андерсон – издатель популярного журнала «Профессиональное каратэ». Именно под эгидой Майка и его журнала был организован первый чемпионат мира по фулл-контакт каратэ, состоявшийся 14 сентября 1974 г., а двумя месяцами ранее была зарегистрирована Ассоциация профессионального каратэ (РКА). На тех соревнованиях Джо должен был стать почетным гостем, но в последний момент он передумал и сменил свое персональное зрительское приглашение на приглашение участника турнира. Джо выступил в ранге действующего чемпиона и, несмотря на перерыв в соревновательной практике, в блестящем стиле отстоял свой титул.

После этого он ушел с ринга. Ушел непобежденным и, казалось бы, навсегда. Но в 1975 г. Льюис вернулся. Вернулся, чтобы... проиграть. Он провел всего два боя после возвращения и потерпел поражение в обоих. Во втором из них Джо вывихнул правое плечо в середине первого раунда, но продолжил поединок против более молодого и объективно сильнее соперника. После окончания всех семи раундов показатели обоих бойцов

были равны. Льюису засчитали поражение за то, что он нанес чуть меньше положенного ударов ногами.

После окончательного завершения спортивной карьеры Льюис попробовал свои силы в кино, снявшись в нескольких фильмах, среди которых была картина «Сила пятерых», по сей день являющаяся одной из самых кассовых в истории кинематографа, связанного с боевыми искусствами. Льюису пророчили славу знаменитого киноактера. Однако Джо поразил всех, отказавшись от блестящих перспектив во имя своих принципов. Джо не смог примириться с тем, что, по его мнению, слишком много надуманного использовалось при постановке фильмов о восточных единоборствах, правда приносилась в жертву коммерческому успеху.

Поэтому Джо снова выбрал свой собственный путь в жизни – сейчас он является владельцем фирмы по выпуску экипировки и учебных видеокассет для занимающихся боевыми искусствами. Большой популярностью пользуются его семинары и книги по теории, технике и практике поединка – многие известные бойцы считают его гением в этой области.

## 29.15. Кенва Мабуни

Основатель каратэ-до *Сито-рю* **Кенва Мабуни** (см. рис. 78) родился 14 ноября 1889 г. в городе Сюри острова Окинава. Он был представителем 17-го поколения одного из самых знаменитых кланов, основателем которого являлся *Кенио Осиро*, величайший воин Королевства Рюкю. В детстве Кенва Мабуни не отличался завидным здоровьем, но под воздействием рассказов родных о своих славных воинах-предках он мечтал стать сильным и быть достойным своей семьи.

В 13 лет, заручившись необходимыми рекомендациями, он был принят в школу знаменитого мастера каратэ *Анко Итошу*, проживавшего в Сюри. Тренировался Кенва Мабуни очень упорно, каждый день, не пропуская тренировок даже во время тайфунов. Так в течение семи лет он изучал искусство *Сюри-каратэ* или *Сюри-тэ*.

Когда Кенва было 20 лет, он начал изучать искусство *Наха-каратэ*, или *Наха-тэ* у мастера *Канрё Хигаонна*. Позднее оба эти важнейшие направления каратэ-до Окинавы легли в основу созданного К. Мабуни стиля *Сито-рю каратэ-до*.

После окончания средней школы и службы в армии Кенва Мабуни около 10 лет работал в полиции. В этот период он активно занимался

дзюдо и кэндо, поскольку эти виды будо входили в обязательную программу подготовки офицеров полиции. Являясь мастером каратэ, К. Мабуни стремился к синтезу достоинств разных видов боевых искусств и созданию универсальной техники.

Работая в полиции и посещая по делам службы различные регионы страны, Кенва Мабуни имел возможность изучать технику и других (помимо *Сюри-тэ* и *Наха-тэ*) направлений каратэ, знакомиться с техникой малоизвестных мастеров в самых отдаленных уголках острова. Большое внимание он уделял изучению древнего искусства *Рёкан Будо*.

Первые десятилетия XX в. ознаменовались началом широкого распространения каратэ. Знаком его официального признания было включение каратэ в программу обучения префектурных средних школ в качестве отдельной дисциплины в 1910 г. Трудности этого периода заключались в том, что не было единой методики обучения большого количества занимающихся, не были определены приоритеты в подготовке на ученические и мастерские степени. Именно в этот период многие мастера основное значение при обучении придавали физической подготовке и набиванию ударных частей тела при работе с макиварой и выполнении других упражнений.

В эти годы Кенва Мабуни начал преподавать. Он создает секцию каратэ для углубленного изучения этого боевого искусства и активизирует свою деятельность по его популяризации. В этом ему помогли многие известные мастера. На встречах в доме Мабуни, посвященных развитию боевых искусств, неоднократно присутствовали такие мастера, как Гитин Фунакоши, Тёдзу Осиро, Тёсин Тибана, Анбун Токуда, Симпан Дзёма, Сэёто Токумура, Хоко Исикава. В 1918 г. на одной из публичных демонстраций искусства каратэ, которое организовал К. Мабуни, присутствовали принцы Куни и Кахо.

В 1924 г. Кенва Мабуни стал инструктором каратэ сразу в двух учебных заведениях и удостоился чести демонстрировать свое искусство перед принцем Титибу.

В 1925 г. Кенва Мабуни совместно с другими известными мастерами организовал «Окинавский клуб каратэ-до», что дало возможность осуществить его давнишнюю мечту о создании постоянного додзё для тренировок. Через этот зал прошли такие мастера каратэ, как Юхацу Киода, Тодзюн Мияги, Тёю Мотобу, Тёсин Тибана, Тёмо Ханасиро, Тёдзу Осиро и другие. Кенва Мабуни и Тодзюн Мияги стали постоянными инструкторами клуба.

Основное внимание на тренировках в этот период обращалось на



физическую подготовку и практику кумитэ. Ученикам не объяснялись элементы техники, а приемы демонстрировались непосредственно в ходе поединка. Обучение сводилось к многократным повторениям приемов на практике. При этом техника каждого мастера отличалась индивидуальными чертами.

1927 г. стал переломным в судьбе Кенва Мабуни. В этом году он встретился с *Дзигоро Кано* (рис. 93), основателем современного дзюдо, прибывшим на Окинаву с целью открытия додзё для занятий дзюдо. Тодзюн Мияги и Кенва Мабуни имели возможность продемонстрировать и разъяснить Дзигоро Кано приемы каратэ. Кано высоко оценил каратэ как вид боевого искусства, сочетающего возможность защиты и нападения, и отметил необходимость его широкого распространения в национальном масштабе. Получив поддержку Д. Кано, Кенва Мабуни принял решение переехать в городе Осака и посвятить себя развитию и распространению каратэ Сито-рю в Японии.



**Рис. 93.** Дзигоро Кано

Поскольку каратэ является исконно окинавским искусством, то в первое время после переезда в Осака Кенва Мабуни пришлось столкнуться с многочисленными трудностями, явившимися следствием неправильного восприятия и трактовки каратэ. К. Мабуни проводил показательные выступления в полицейских участках, высших учебных заведениях и даже в буддийских храмах. Особенно трудными для восприятия массовой аудиторией оказались ката, которые часто называли «кулачным танцем». В

целях привлечения интереса массовой аудитории Кенва Мабуни приходилось демонстрировать тамэшивари – разбивание кирпичей и досок, показывая публике силу нового боевого искусства.

Несмотря на все сложности, Кенва Мабуни оставался верен избранному пути. Его титанические усилия увенчались успехом, и в результате в 1931 г. была создана организация «*Дай Нихон Каратэ-до Кай*», переименованная впоследствии в «*Нихон Каратэ-до Кай*», которая стала предшественником современного *Сито-кай*.

Многие из основателей «Дай Нихон Каратэ-до Кай» были учениками Кенва Мабуни. Они и сегодня составляют ядро Сито-кай в Японской федерации каратэ-до и продолжают передавать боевое искусство Кенва Мабуни своим ученикам.

После Второй мировой войны постепенно стали возрождаться клубы каратэ при колледжах и университетах. Стали проводиться матчевые встречи университетских команд, а вскоре был проведен Национальный чемпионат Японии. Несмотря на тяжелую экономическую ситуацию, в которой оказалась Япония после поражения во Второй мировой войне, Кенва Мабуни прилагал большие усилия к восстановлению страны через распространение каратэ, посвящая себя развитию Сито-рю каратэ-до. Он ушел из жизни 23 мая 1952 г., не успев реализовать всех своих планов.

## 29.16. Сокон Мацумура

Многие мастера внесли немалый вклад в развитие окинавского каратэ, но самой примечательной личностью был, пожалуй, **Сокон Мацумура** (1792–1896) (рис. 94) из Сюри. Свои занятия боевыми искусствами Мацумура начал в десятилетнем возрасте. В 1802 г. его отец представил Мацумуру мастеру *Сакугава*, учеником которого он был на протяжении 13 лет, вплоть до смерти Учителя.



**Рис. 94.** Сокон Мацумура

В 1830 г. Мацумура, тогда правительственный чиновник, был командирован в Китай со специальным заданием усовершенствовать свои знания в воинских искусствах. Вернувшись через несколько лет на Окинаву, он открыл в Сюри школу под названием *Шорин-рю гококуан каратэ-до* (букв. «Каратэ-до школы Шаолинь, предназначенное для защиты Отечества»). В дальнейшем эта же школа именовалась кратко Шорин-рю. Правда, в начале XX в., в эпоху поголовного «переименования», чтобы отмежеваться от китайских предшественников, иероглиф «шо» в слове «шорин» («молодой лес») был заменен на другой, созвучный со значением «светлый».

Тот же Мацумура, по слухам, впервые приобщил своих соплеменников к игре в го (перехват инициативы в поединке). В 1848 г. он был удостоен звания Верховного наставника воинских искусств острова Окинава. Мацумура пропагандировал жесткое, силовое каратэ в классической старошаолиньской манере, которая, впрочем, не всегда оправдывала себя при встрече с вооруженным противником. Сам Мацумура славился как непобедимый боец-силовик, но в жизни ему были не чужды человеческие слабости, и при случае он охотно прибегал к «военной хитрости».

Небезынтересен любопытный факт из жизни Мацумуры. Однажды в Сюри доставили быка необычайной мощи и свирепости. Весть о быке быстро распространилась среди досужих горожан, которые приходили полюбоваться животным и бились об заклад, что ни одному человеку, будь он хоть до зубов вооружен, нипочем с ним не справиться. Мацумура тоже прослышал о быке и понял, что даймё (владелец феода) наверняка

захочет испытать способности своего верховного наставника. И вот каждый день рано поутру Мацумура, вооруженный тяжелым железным веером, стал наведываться в загон, где был привязан бык. Подойдя на безопасное расстояние и став за перегородкой, он немилосердно лупил быка своим веером по носу.

Вскоре понятливая скотина при одном приближении человека с железным веером уже падала на колени. Действительно, через несколько дней, когда князь узнал о диком быке, он пожелал устроить в своем замке корриду, памятуя изречение старых мастеров кэмпо: «Ударом „железный молот“ можно пробить лоб тигру, ударом „рука-копье“ – проткнуть бок быку». По приказу даймё Мацумура явился ко двору, чтобы продемонстрировать в схватке с быком свою силу и ловкость. Но едва он с простым веером в руках вышел в огороженный двор, где его уже ожидал четвероногий противник, свирепый бык, подогнув передние ноги, упал на колени и жалобно замычал. «Поистине славный воитель Мацумура-шихан, даже неразумные звери уважают его искусство!» – восхитился князь и пожаловал находчивому «тореадору» награду.

Основными требованиями Мацумуры были быстрота, резкость, сила и четкое знание базовой техники. Уходы, увертки и финты считались унижительным трюкачеством. Метод Мацумуры одно время доминировал на Окинаве, находя союзников и среди мастеров старых стилей, особенно *Наха-тэ*. Любопытной иллюстрацией этого метода служит такая история. У Мацумуры было множество учеников и среди них один на редкость бестолковый. Как ни старались учитель и старшие товарищи объяснить ему комбинации приемов, способы маневрирования, нападения и защиты – все было напрасно. Дурачок только и знал, что колотил с утра до вечера по соломенной макиваре, а больше ничего и слушать не хотел. После смерти Мацумуры лучшие его ученики разъехались кто куда и открыли свои школы. Всего несколько человек остались в Сюри. И вот однажды князь Симадзу пригласил их в замок и объявил, что желает посмотреть поединок представителя славной школы Мацумуры со знаменитым каратэкой Осима Хитоси, до той поры не знавшим поражений.

Ученики Мацумуры пригорюнились и стали чесать в затылках. Им было хорошо известно, что по правилам поединков ничто не гарантировало побежденному жизнь, а тем более – безопасности. И тут вперед выступил всеми давно забытый бестолковый любитель макивары. Ему разрешили встретиться с Осима. Все ожидали легкого блицкрига и подтрунивали над незадачливым увальнем. Действительно, схватка закончилась, едва успев начаться. Когда жестоко избитого чемпиона подняли с пола, он бормотал

себе под нос: «Ну что тут будешь делать! Двинешь его кулаком – он будто обрубает руку, пнешь его ногой – он будто обламывает ногу!..» А бестолковый ученик Мацумуры разъяснил озадаченным судьям: «Я из наставлений Учителя хорошо усвоил только одно: бьют тебя рукой – перебей эту руку. Бьют тебя ногой – перебей эту ногу. Вот я и бил, как по макиваре...»

Жена Мацумуры по имени Ёнаминэ Тиру также происходила из семейства мастеров воинских искусств. Однажды вечером на пустынной дороге к ней пристали трое подвыпивших бродяг. После недолгой схватки Тиру связала потерявших сознание ловеласов своим длинным кушаком и спокойно отправилась домой. К ночи вернулся Мацумура.

– Кажется, ты забыла на дороге пояс? – сказал он.

– Да, милый, спасибо, что принес, – отвечала Тиру.

Интересен случай из жизни Мацумуры, рассказанный Гитином Фунакоши:

«В конце XIX в. самым выдающимся каратэком Окинавы был талантливый Мацумура Сокон, который во время описания этого случая преподавал каратэ-до во дворе клана Удон.

В Сюри жил также некий человек, занимавшийся резьбой трубок, назовем его Фукуно. Он обладал огромной физической силой и был замечательным каратэкой, хотя в его жизни не было таких событий, благодаря которым он смог бы прославиться.

И вот наступил день, когда в его мастерскую зашел сам Мацумура Сокон. Фукуно первый раз в жизни имел возможность хорошо рассмотреть фигуру славного каратэка и завести с ним разговор. Его поразило то, что в действительности Мацумура не выглядел таким грозным, каким его считали. Его воля и духовная сила не казались непоколебимыми. Это впечатление было таким сильным и не вызывающим сомнения, что Фукуно, в конце концов, предложил поединок. Он был уверен, что если не выиграет, то по крайней мере прославится. Кроме того, он чувствовал, что духовно стоит выше известного соперника.

Поединок начался на следующий день в укромном горном ущелье еще до восхода солнца. Фукуно решил атаковать первым. Когда он был уже готов сделать это, его поразили странный взгляд Мацумуры, твердый, как гранит. На челе Фукуно выступил пот, а весь живот наполнило ощущение слабости. Фукуно мобилизовал свои силы еще раз, но взгляд Мацумуры еще крепче пригвоздил его к земле. Фукуно почувствовал в голове путаницу и должен был сесть. „Это невозможно! – думал он, – Я должен его победить!“ Он еще раз поднялся, принял боевую позу и издал страшное

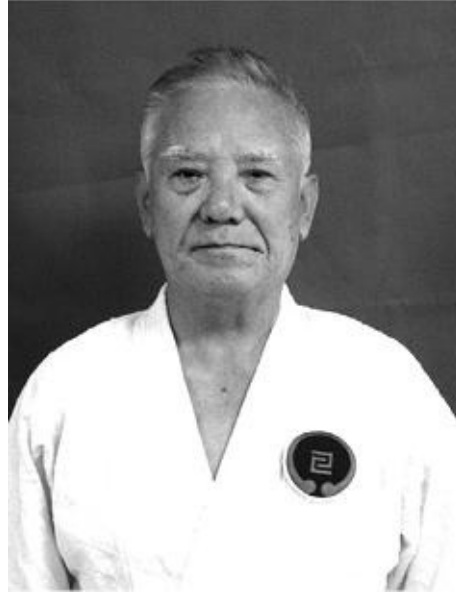
„киай!“. От этого крика с деревьев слетели все птицы, а звери онемели от удивления. Крик отразился от Мацумуры и, как гром, ударил в Фукуно, который не смог устоять на ногах. С минуту он лежал на земле, потом тяжело поднялся и сказал: „Убей меня, я не перенесу этого позора. Я был слишком самоуверен! Вчера мне казалось, что я смогу тебя победить. Я не знаю, что случилось...“

„Нет, – сказал Мацумура, – в тебе есть достаточно силы воли, чтобы победить даже самого сильного. Ты отличный каратэка. Тем не менее ты проиграл. Знаешь, почему?“ Фукуно молча покачал головой. „Вчера, когда я пришел в твою мастерскую, – продолжал Мацумура, – я был выведен из равновесия, потому что меня удалили из замка за драку с сыном господина Удон. Стыд и злоба боролись в моей душе. Ты это заметил и правильно оценил как слабость. А я, в свою очередь, сумел оценить твои мышцы. Я понял, что борьба, которую придется мне вести, может иметь только один исход: или победа, или смерть. Сегодня утром ты сражался за славу, я – за жизнь. Твоя решимость не могла сравниться с моей. Я никогда не был таким сильным, как сегодня утром. Уходи поэтому без позора“».

Мацумура прожил очень долгую жизнь – 104 года! У него было множество учеников. Наибольшую известность среди них получили Ябу Кэнцу, Кьян Тётоку, Мотобу Тёки, Адзато «Анко», Итошу Ясуцунэ [Горевалов И. И., 1994, с. 191–194].

## 29.17. Аниччи Мияги

Мастер *Аниччи Мияги* (рис. 95) родился 9 февраля 1931 г. в городе Наха, столице Окинавы. Он начал тренироваться вместе со своими тремя друзьями в додзё *Тодзюна Мияги*, основателя Годзю-рю, в Цубоя-Чо (район города Наха) в феврале 1948 г. Тогда Аниччи Мияги было 17 лет, и он работал на базе Военно-воздушных сил США в городе Кадене (одной из многих американских баз на Окинаве). Его родители умерли, и поэтому он много работал, чтобы поддержать семью в трудные времена, наступившие после Второй мировой войны.



**Рис. 95.** Аичи Мияги

В то время Тодзюн Мияги преподавал три раза в неделю в Полицейской академии в городе Наха. Кроме того, он имел возможность заниматься и преподавать каратэ дома. Аичи Мияги полностью этим воспользовался, приходя на дом к Учителю, когда у него было свободное время. Эти визиты в дом Учителя включали не только тренировки каратэ, но и уборку жилых помещений, уход за садом, приготовление чая и выполнение других поручений, требующих внимания.

Спустя год трое друзей, которые начинали заниматься каратэ вместе с Аичи Мияги, по разным причинам бросили тренировки, и Аичи Мияги продолжал их один. Он настолько был предан тренировкам и своему Учителю, что Тодзюн Мияги стал ему полностью доверять. Это отразилось на уроках, которые стали более детальными и глубокими. Кроме того, Тодзюн Мияги стал проводить ежедневные многочасовые беседы со своим учеником. Между Учителем и учеником возникла тесная связь, и вскоре Аичи Мияги стал «учи деши» («личным учеником»).

В 1951 г. в додзё Тодзюна Мияги стали записываться новые ученики. После окончания регулярных занятий и ухода других учеников Тодзюн Мияги обычно говорил Аичи Мияги остаться. Именно в такие моменты он передавал глубокие знания и понятия Годзю-рю. Его инструктаж не ограничивался только физической тренировкой. Его рассказы были всесторонними, включали вопросы истории, культуры, общества, человеческих отношений и т. д. Тодзюн Мияги, обучая ката, тщательно и подробно объяснял бункай. Однажды он сказал Аичи Мияги: «Даже

Джиро (под Джиро имеется в виду Джинан Шинзато, лучший ученик Тодзюна Мияги, который был убит во время Второй мировой войны) не получал такого углубленного обучения, которое я даю тебе, поэтому ты должен продолжать тренироваться со всей душой».

Аничи Мияги – единственный ученик Тодзюна Мияги, которого он учил персонально и подробно всем ката Годзю-рю. До Второй мировой войны Тодзюн Мияги много путешествовал и участвовал во многих проектах по распространению каратэ в самой Японии и в остальном мире. Однако с 1948 по 1953 гг. он оставался на Окинаве. До войны он занимался собственными тренировками и исследованиями с целью развития искусства Годзю-рю и передачи секретов этого искусства следующему поколению. С этой целью Тодзюн Мияги обучил Аничи Мияги всему тому, что он накопил за все годы занятий боевыми искусствами. Он настолько желал передать истинное учение, что занимался с Аничи Мияги вплоть до самой смерти. В свою очередь Аничи Мияги, как и его учитель до него, занимаясь со многими, имеет всего одного «учи деши», которому он передает истинное учение Годзю-рю. Этот ученик – *Морио Хигаонна*.

## 29.18. Тодзюн Мияги

Великий мастер *Тодзюн Мияги* (см. рис. 62) родился 25 апреля 1888 г. В 1899 г., когда ему исполнилось 11 лет, его мать попросила известного мастера каратэ *Рюко Арагаки* принять Тодзюна в ученики. В додзё Р. Арагаки юный Мияги в основном занимался укреплением своего тела и работал с макиварой, тиси, нигиригамэ и другими приспособлениями.

В 1902 г. Рюко Арагаки представил юного Мияги мастеру *Канрё Хигаонна*, у которого он и продолжил свои занятия каратэ. Говорят, что тренировки в додзё Хигаонны отличались суровостью, поэтому многие из тех, кто приходил, покидали мастера и уходили к другим учителям. Однако Мияги, преодолевая боль и усталость, продолжал интенсивно тренироваться. После тренировки у мастера Хигаонны он уставал настолько, что не мог подняться по лестнице на второй этаж, где находилась его комната. Поэтому часто ему приходилось ночевать в коридоре на полу. Тем не менее Мияги усиливал и без того напряженные тренировки своим энтузиазмом. По утрам путь в школу он совершал бегом, а кроме того, часто ходил к морю, где занимался физическими упражнениями. Выполняя ката Санчин, он пытался заглушить шум прибора силой своего дыхания.



Благодаря своему великому природному таланту и упрямой решимости, Мияги очень быстро прогрессирует. Вскоре он стал «учи деши» (личным учеником) Канрё Хигаонна, который занимался со своим учеником 14 лет, вплоть до своей смерти в 1915 г.

Тодзюн Мияги доводил себя до пределов выносливости в своем стремлении достичь необычайного умения своего Учителя. С этой целью он в 1915 г. отправился в Китай, город Фучжоу, где его Учитель изучал боевые искусства, чтобы продолжить его исследования. Это было одно из трех путешествий в Китай за всю его жизнь.

По возвращении на Окинаву он начал обучать боевым искусствам у себя дома в городе Наха. Позже он также преподавал в тренировочном центре префектуры полиции Окинавы, в колледже по подготовке мастеров Окинавы и в Коммерческой высшей школе города Наха (где когда-то преподавал его Учитель). Несколько раз ему пришлось показывать свои умения на людях. Кроме ката и бункай-дзюцу, Мияги демонстрировал ряд трюков, например руками разрывал в клочья большой кусок сырого мяса; ударом нукитэ пробивал плотную связку бамбуковых прутьев и, сжав кулак, доставал один из них; голыми руками сдирает с дерева кору. Однако Мияги не любил показательные выступления, подчеркивая, что воинское искусство не имеет ничего общего с шоу.

Тодзюн Мияги настойчиво занимался распространением каратэ на Окинаве и континентальной Японии, пропагандируя искусство *Наха-тэ* своего Учителя Канрё Хигаонны, с целью добиться для Наха-тэ статуса, равного статусу боевых искусств дзюдо и кэндо. Для этого он часто ездил в континентальную Японию, куда его приглашали для преподавания каратэ в университете Киото, университете Кансай и Ритсу Кай Кан. В 1933 г. каратэ было зарегистрировано в Бутоку-кай, центре всех боевых искусств в Японии. Это было вехой для каратэ, так как означало, что каратэ признано наравне с высокоуважаемыми боевыми искусствами Японии.

Тодзюн Мияги посвятил каратэ всю свою жизнь. Он отвечал за преобразование Наха-тэ (которое он позже переименовал в *Годзю-рю*) в систематизированную дисциплину, которую можно преподавать обществу в целом. Сформированная им система обучения позволила преподавать каратэ в школах во благо молодежи и охватить широкие круги населения во всем мире. Однако он сохранил персональное обучение на дому, следуя принципам и традициям своего Учителя Канрё Хигаонна.

Название Годзю-рю было найдено скорее случайно, чем намеренно. В 1930 г. в Токио лучшего ученика Тодзюна Мияги – *Джинан Шинзато* спросили, какую школу боевого искусства он практикует. Так как Наха-тэ

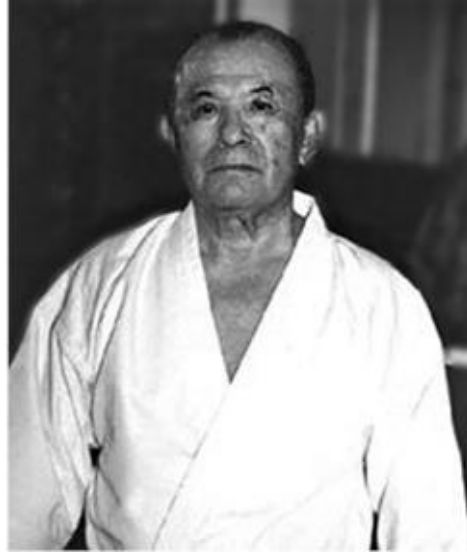
не имело официального названия, он не смог ответить на этот вопрос. По возвращении на Окинаву он рассказал об этом случае Тодзюну Мияги. Поразмыслив, Тодзюн Мияги решил остановиться на названии своего стиля Годзю-рю (школа твердости и мягкости). Это название он взял из строчки в Бубиши (классическое китайское пособие по боевым искусствам и другим предметам). Эта строчка из поэмы, описывающей восемь заповедей боевых искусств, гласит: «Хо Годзю Донто» («способ вдоха и выдоха – является твердость и мягкость»). Мияги упоминал на тренировках значение гармонии между двумя противоположностями: твердым и мягким, холодным и горячим, быстрым и медленным.

Джинан Шинзато, исключительно талантливый ученик и единственный, кого Тодзюн Мияги выбрал как своего преемника, был убит во время Второй мировой войны. Поэтому после войны Тодзюн Мияги выбрал в качестве преемника *Аничи Мияги*.

Тодзюн Мияги умер 8 октября 1953 г., оставив после себя большое наследие. Он взрастил целую плеяду ярких мастеров каратэ, известных всему миру. Это – Гоген Ямагути (основоположник направления Годзюкай), Эйити Миядзато (Дзюндокан), Мейтоку Яги (Мейбукан), Эйко Миядзато (Кохо-рю), Соген Сакияма, Гэнкай Накаима, Косин Ихэ, Каё Маданбаси.

## 29.19. Эйити Миядзато

*Эйити Миядзато* (рис. 96) родился 5 июля 1922 г. Отец его когда-то учился у самого *Канрё Хигаонны*, поэтому по рекомендации своего отца Эйити поступил в додзё Мияги в 1935 г. в возрасте 13 лет. За исключением короткого перерыва во время Второй мировой войны, когда он был послан со своим полком в Манчжурию, Эйити всегда был рядом со своим учителем. Миядзато был помощником Мияги в додзё в квартале Цубоя вплоть до смерти последнего, когда по предложению товарищей по учебе и семьи Мияги он взял на себя ответственность по руководству додзё и выступил в роли Учителя.



**Рис. 96.** Эйти Миядзато

После смерти Т. Мияги родственники мастера отдали все его тренировочные приспособления Э. Миядзато. Преподавание в додзё Мияги-сэнсэя продолжалось до тех пор, пока не было завершено строительство собственного спортивного зала Миядзато под названием Дзюндокан (Jundokan) в квартале Асато города Наха в 1957 г. «Дзюндокан» переводится как «Зал, где идут стопами Тодзюна», имеется в виду Тодзюн Мияги. Сам Э. Миядзато говорил о тренировках у Мияги-сэнсэя так: «Главным заданием в течение первого месяца было выполнение перемещения в санчин, в течение второго месяца он отрабатывал шаги и блоки, а на третий месяц к технике добавились несколько ударов».

Дзюдо – второй по значимости вид единоборств для Э. Миядзато. Он начал заниматься дзюдо в 14 лет под руководством местного учителя Секо Итокадзу и даже получил блестящую возможность тренироваться в Кодокане в Токио. После долгих лет занятий этим видом спорта Миядзато получил 7-й дан. В молодости он становился чемпионом Окинавы и Всеяпонского чемпионата среди служащих полиции по дзюдо. До самой смерти Миядзато был президентом Федерации дзюдо Окинавы. Также он имел навыки и в кэн-дзюцу.

В 1971 г. Э. Миядзато ушел из полиции вследствие разглашения скандала, возникшего якобы из-за его связей с представителями преступных организаций, и стал директором транспортной компании.

За годы своей жизни Миядзато подготовил десятки тысяч мастеров каратэ. Самый известный и выдающийся его ученик – *Морио Хигаонна*, шеф-инструктор IOGKF, ныне обладатель 9-го дана. Другие ученики

Миядзато – Рюичи Оиага, Ко Уэхара, Нанко Минэ, Коэй Тэруя, Кейкити Накасонэ, Синити Ирибэ и проч. Немало великолепных мастеров Миядзато-сэнсэя в странах Европы и Америки.

Дзюндокан славится тем, что все ученики работают ровно столько, сколько они хотят, учат столько ката, сколько в состоянии запомнить. На занятиях, как пишет Марк Бишоп в своей книге «Окинавское каратэ», постоянно присутствовали старшие ученики, которые давали ценные советы, и Миядзато находился тут же и улаживал любой спор, касавшийся техники. Исполнение ката отработывалось и отшлифовывалось до блеска. Спарринги в основном были представлены в виде набора определенных движений (якусоку кумитэ) и легкого свободного спарринга (дзию кумитэ).

В молодости Миядзато участвовал в спаррингах с применением защитных приспособлений и отмечал, что каратэ с использованием средств защиты должно получить широкое распространение в мире. О современном спортивном каратэ Миядзато отзывался резко отрицательно. Он, как и многие мастера Годзю-рю, понимал, что тело человека может выдержать удары определенной силы и в реальном поединке это может стать решающим фактором. Кроме того, он считал каратэ высокоразвитой системой самообороны, в которой много внимания уделяется противостоянию нескольким противникам сразу, а не одному. Суть каратэ Миядзато лучше всего выражена в надписи с наставлениями в его додзэ (додзэ кун):

- будь всегда обходительным и скромным;
- тренируйся, принимая во внимание развитие физической силы;
- относись к своей учебе серьезно и творчески;
- будь рассудительным и принимай решения спокойно, но быстро;
- проявляй заботу о себе самом;
- придержишься простого, скромного и открытого образа жизни;
- не будь самодовольным и надменным;
- продолжай тренироваться, проявляя терпение, скромность и смирение.

Умер Эйити Миядзато на 78-м году жизни в декабре 1999 г.

## 29.20. Тёки Мотобу

*Тёки Мотобу* (1871–1944) (рис. 97) родился в деревне Акахира близ древней столицы Окинавы города Сюри. Он был третьим и младшим сыном главы влиятельного дворянского рода Мотобу «Удун» Ясуси. Отец

Тёки был мастером каратэ и секретной системы боя королевской семьи Удун-ди (Годэн-тэ), напоминающей айки-дзю-дзюцу. Все три его сына – Тёю, Тёсин и Тёки – занимались кэмпо с детства. Однако основное внимание в семье уделялось старшему сыну Тёю, который в полном соответствии с традицией с самого рождения считался наследником рода. Для Тёю в семье были созданы все условия: он учился у лучших учителей, ни в чем не знал отказа. Именно он один из всего рода получил возможность изучить секреты Удун-ди у отца, занимался у лучших наставников каратэ на острове (помимо отца, Тёю и Тёсин изучали кэмпо еще и под руководством великого мастера Мацумуры Сокона).



**Рис. 97.** Тёки Мотобу

Тёки повезло меньше. Родители почти не уделяли ему внимания, не заботились об образовании и воспитании. Будучи выходцем из очень знатного рода, Тёки так и не научился читать и писать, почти не понимал японский язык. С самых ранних лет мальчик был предоставлен самому себе. Похоже, что братья, изучавшие каратэ, тоже относились к нему с пренебрежением и были не прочь опробовать на младшем полученные навыки (вероятно, от них Тёки и получил знание основ каратэ). Все это предопределило характер Тёки. Он рос замкнутым, жестким, даже жестоким человеком, который верил только в силу и плевать хотел на общепринятые стандарты поведения (рассказывают, что он ел сырое мясо, редко брился, не выказывал уважения к старшим).

Мотобу сделал свой выбор очень рано. Он решил стать самым великим бойцом, чтобы никто не мог его унижить или причинить ему вред. Его отец не хотел нанимать для него учителя каратэ (возможно, он просто не мог этого сделать из-за нехватки денег; тяжелое финансовое положение

знатных дворянских родов, связанное с изменением социальной структуры общества, отменой сословий и привилегий, было в то время обычным делом в Японии). И вполне может быть, что именно поэтому отец Тёки окружил заботой одного Тёю – просто он хотел воспитать в лучших традициях хотя бы одного сына, который должен был стать наследником. Вот поэтому Тёки стал тренироваться самостоятельно. Он часами наносил удары по макиваре. Рассказывают, что Тёки наносил по 1000 ударов ежедневно. Впоследствии он также придавал тренировке с макиварой очень большое внимание, считая это упражнение одним из важнейших. Нагаминэ Сёсин рассказывает, что уже пожилым человеком мастер нередко спал на улице (обычно он спал прямо на жестком полу без всяких подстилок) и, если неожиданно просыпался ночью, то вместо того, чтобы постараться уснуть, поднимался и шел молотить макивару.

Еще Мотобу тренировался в бросании тяжелых камней, лазал по деревьям и прыгал с ветки на ветку. За довольно короткий срок он сумел закалить свое тело и развить фантастическую прыгучесть. Рассказывают, что вскоре во всем городе не осталось такого здания, на которое Тёки не смог бы запрыгнуть. За это местные жители прозвали его «Сару» – «Обезьяна».

Почувствовав свою силу, Тёки стал давать жесткий отпор всем обидчикам и сам превратился в громилу, перечить которому побаивались даже старшие подростки. Очень быстро за ним установилась весьма дурная репутация драчуна и задиры. Тогда отец, опасаясь, что из сына вырастет преступник, и видя его искреннюю увлеченность боевым искусством, решил отдать его в ученики к кому-нибудь из мастеров каратэ.

Отказать главе рода Мотобу не мог никто – слишком высокое и уважаемое положение занимала его семья в обществе, хотя скандальная слава юноши отпугивала многих. Первым, к кому попал Тёки, был знаменитый мастер каратэ Сюри-тэ Итошу «Анко» Ясуцунэ (1830–1915). Попав к такому наставнику, Тёки стал тренироваться еще упорнее, впитывая в себя знания как губка. Однако занятия под присмотром Итошу его не вполне устраивали, и он стал искать случая, чтобы проверить свои знания на окружающих.

В поисках приключений Тёки отправлялся в квартал развлечений портового города Наха, кишевший вольным людом разного рода: пьяными матросами, ворами, грабителями, проститутками и их сутенерами, бездомными. Драки в этом месте были нередки, и юноша не упускал случая, чтобы поучаствовать в потасовках. В схватках с шайками местных драчунов он набирался опыта, проверял полученные знания, оттачивал

приемы. Будучи не по годам мускулистым и обладая к тому же необычайно высоким для окинавцев ростом, Мотобу, как правило, легко одолевал своих соперников, но изредка получал и сам, нарвавшись на серьезного противника. Однажды он сошелся с местным бойцом Итарасики и был жестоко избит: оказалось, что противник неплохо владел каратэ.

В другой раз на Тёки бросилась целая банда местных громил и ему пришлось спасаться бегством. Оторвавшись от преследователей (современный мастер каратэ Тамаэ Хироясу отмечает, что Мотобу был прекрасным бегуном), юноша запрыгнул на крышу какого-то дома и, отрывая одну за другой черепицу с крыши, стал метать их в своих врагов, которым во избежание потерь пришлось спешно ретироваться. Тамаэ, рассказавший эту историю, обращает внимание на то, что для отрыва черепицы с крыши требовалась недюжинная физическая сила, так как на Окинаве ее укрепляют на крыше очень надежно, чтобы не сдуло во время тайфуна, обычного для тех мест.

В додзё Итошу Мотобу Тёки вел себя очень заносчиво, бравируя своей силой, а также опытом реальных поединков. Впрочем, здесь были люди, способные поставить его на место, например сэмпай Итошу – *Ябу Кэнцу* (1863–1937). Рассказывают, что Ябу в поединках всегда побеждал Мотобу, но подробности этих схваток неизвестны. Впрочем, Ябу начал изучать каратэ намного раньше Мотобу, и сам был весьма жестоким бойцом. По легендам, он признавал только синкэн шобу – поединок в полный контакт – и с удовольствием принимал вызовы на бой.

Итошу Ясуцунэ относился к «боевым подвигам» Мотобу крайне неодобрительно. Как и большинство наставников того периода, он видел в каратэ средство самосовершенствования, укрепления духа и тела, формирования характера, а не победы в уличных драках. Поэтому после одного из побоищ, окончившегося плачевно для нескольких противников Мотобу, он с треском выгнал последнего из своего зала, навсегда отрезав дорогу назад. После этого Тёки какое-то время занимался в додзё мастера Сакумы и некоторых других сэнсэев, но отовсюду его в конце концов изгоняли.

Самое большое влияние на Мотобу Тёки оказал ныне почти забытый великий мастер стиля Томари-тэ *Мацумора Косаку* (1829–1898). К тому времени, когда Тёки попал к Мацуморе, у него была уже столь скверная репутация, что ни один мастер не решался передать ему даже часть своих знаний. А вот Мацумора согласился рискнуть принять драчуна и негодника в ученики: он поймал его подсматривающим за своей ночной тренировкой через щели забора и был тронут до глубины души пламенной любовью

юноши к каратэ. Заинтересовавшись прекрасными данными Тёки и заручившись его обещанием не вступать ни в какие драки, Мацумора Косаку согласился научить его нескольким ката, чтобы поглядеть, что из этого выйдет.

Однако Мотобу обещания не сдержал: его прямо-таки тянуло в какое-нибудь злачное место, чтобы попробовать новый прием на первом попавшемся забулдыге. Отважный и жестокий Мотобу не упускал случая проверить свое мастерство в бою с другими учениками каратэ, затевал драки с бойцами разных школ, а то и просто с прохожими. Отличаясь необыкновенной силой, он жестоко избивал своих противников, и никто не мог найти на него управы. Вскоре при первом же появлении Мотобу все бросались врассыпную и прятались по углам. Некоторые считали его ненормальным.

В глазах большинства окружающих Мотобу Тёки выглядел настоящим монстром. Представление о нем как о безумном свирепом дикаре получило очень широкое распространение, отчасти из-за слухов, которые распускали соперники Тёки.

Например, в книге Питера Урбана «Karate Dojo», в которой содержалось одно из первых упоминаний о Мотобу в неапонской литературе, говорилось, что Мотобу имел «руки и ноги, похожие на монстровские ляжки», что ему невозможно было причинить боль и что он «предпочитал хватать своих врагов и забивать их рубящими ударами до смерти». При этом Питер Урбан писал, что Мотобу имел рост 7 футов 4 дюйма – более 2 метров 20 сантиметров! Позже известный на Западе историк каратэ Ричард Ким «понижил» Мотобу в росте до 6 футов (около 1 метра 80 сантиметров), а в статье в журнале «Кинг» сообщается, что Мотобу имел рост в 5 футов 4 дюйма – всего около 1 метра 60 сантиметров, и это более всего похоже на правду.

Вообще, судя по дошедшим до нас фотографиям мастера, сделанным в 1920–1930-х гг., он отнюдь не был гигантом: на некоторых снимках он выглядит даже ниже партнеров. Впрочем, ростом Мотобу действительно превосходил практически всех тогдашних мастеров каратэ, но совсем ненамного. Зато в весе его преимущество вполне очевидно – при среднем росте Мотобу весил около 90 килограммов! Правда, существующие фотографии были сделаны, когда ему было уже за 50, и он прилично растолстел по сравнению с юными годами. В целом выглядел Тёки довольно внушительно, но мышцы у него отнюдь не «монстровские», особенно по сравнению с нынешними «качками».

Побывав в додзё у доброго десятка ведущих мастеров окинавского



каратэ и имея за плечами колоссальный опыт уличных драк, Мотобу, по сути, разработал собственный стиль ведения боя, хотя он никогда не претендовал на то, что создал новую школу. Если судить по его книге «Окинава кэмпо каратэ-дзюцу. Кумитэ-хэн», опубликованной в 1926 г. (Мотобу не умел ни писать, ни говорить по-японски; видимо, кто-то записывал его слова под диктовку, одновременно переводя их на японский язык), он использовал естественные высокие стойки, часто выполнял блоки и удары без отдергивания второй руки к бедру (хикитэ). Мотобу держал вторую руку перед телом для обеспечения защиты, кроме того, он считал, что из этого положения ее легче «ввести в бой». Основное внимание он уделял защите и поражению центральной линии тела. Например, его ученик, основатель школы каратэ Синто Дзинэн-рю *Кониси Ясухиро* вспоминает, как Мотобу Тёки неустанно повторял ему: «В тодэ есть только один секретный принцип. Суть его в том, чтобы защищать и атаковать центр человеческого тела».

Основным оружием мастера являлись мощнейшие удары руками. Его излюбленными приемами были прямые удары кулаком (сэйкен цки), хлесткие удары тыльной стороной кулака (уракен), различные удары локтем, а также уколы и тычки выдвинутым вперед суставом указательного пальца (кэйкокен, иппонкен). Нагаминэ Сёсин утверждает, что кэйкокен был самой любимой техникой Мотобу. По его словам, мастер отрабатывал этот удар на макиваре, нанося удары в полную силу. На основании своего огромного опыта реальных боев, он пришел к выводу, что обычный кулак в ближнем бою не позволяет генерировать достаточную силу, чтобы «уложить» противника, зато удар кэйкокен в этой ситуации чрезвычайно эффективен. Нагаминэ Сёсин писал: «Ни один каратэка за всю историю окинавского каратэ не может сравниться с Мотобу разрушительной мощностью кэйкокен».

Основную массу ударов Мотобу Тёки наносил выставленной вперед рукой. В некотором смысле подобная техника была новой для окинавского каратэ, в котором традиционно передняя рука применялась для блокировки, а задней наносились мощные удары. Мастер утверждал, что главное в бою – скорость, а поскольку передняя рука ближе к противнику, она быстрее достигает мишени и посему должна быть способна нанести сражающий удар.

В защите Тёки использовал простейшие приемы накрытия рук противника с «прилипанием» и переходом к контролю, применяя различные захваты. Вообще, захваты, судя по всему, были одним из его коньков, и он активно пользовался ими, чтобы «натянуть» противника на

удар.

Приемы боя ногами в системе Мотобу играли второстепенную, но все же немалую роль. Ногами он бил только в колено, пах и живот. Эти удары у него обладали исключительной силой. По свидетельству очевидцев, в одном из поединков он, словно спичку, одним легким щелчком сломал противнику ногу.

Мишенью для его ударов служили не только лицо и туловище, ноги, пах, куда Мотобу бил коленом, стопой и кулаком (одним из излюбленных приемов бойца был также захват половых органов с последующим рывком, от которого жертва рисковала лишиться их), а также колено – при топчущих ударах ногами.

Огромное значение Мотобу придавал физической тренировке, в которой главное место, как уже говорилось, занимала работа на макиваре. Мастер настаивал на том, что боец должен наносить по макиваре больше ударов той рукой, которая у него слабее, то есть если он правша, то он должен больше тренировать левую руку. Из других видов снаряжения он рекомендовал такие снаряды, как «тиси» и «саси» (гантели), предназначенные для укрепления рук. Помимо этого он ежедневно занимался примитивной накачкой, поднимая на плечи камень весом около 70 килограммов.

Несмотря на то что весь стиль Мотобу Тёки был ориентирован исключительно на реальный бой, он не отказался от ката в тренировочном процессе. Из книги в книгу кочует утверждение, что Мотобу знал только ката Найфанчин (Тэкки). Однако это абсолютный вымысел. До наших дней дошла, например, версия Мотобу известного ката Пассай (Бассай), которой его обучил Косаку Мацумора. Известно также, что он практиковал ката Усэйси (Годзюшихо) и, судя по всему, знал толк в других ката каратэ, хотя и не отрабатывал их (во всяком случае, в его книге имеется список основных ката окинавского каратэ).

Больше всего Мотобу Тёки любил ката Найфанчин. Оценивая его исполнение этого ката, зафиксированное на фотографиях, специалисты утверждают, что оно ни в чем не уступало исполнению признанных «катовиков», например того же Фунакоши Гитина, а может, и превосходило их. В целом Мотобу, несмотря на репутацию чистого бойца, относился к ката положительно, но требовал, чтобы при их отработке каратэка постоянно держал в уме методы применения движений в реальной схватке. По свидетельству Кониси Ясухиро, он рассматривал все движения под практическим углом зрения. Но все же основой его стиля было кумитэ, а ката играли подчиненную роль.

Довольно рано Мотобу стал известен на Окинаве как один из самых грозных бойцов. А через некоторое время слухи о нем достигли и Японии. Оцука Тадахико в своей книге «Каратэ-до нюмон» (Токио, 1973) рассказывает легенду о том, что один наставник кэн-дзюцу школы Сигэнрю из города Кагосима, прознав об окинавском мастере, бросил ему вызов на синкэн шобу – бой не на жизнь, а на смерть, и Мотобу вызов принял. Поединок состоялся на берегу моря. В разгар схватки Тёки неожиданно вбежал в воду, увлекая за собой фехтовальщика, и нырнул. Мастер кэн-дзюцу, ошеломленный столь неожиданным поворотом, на мгновение растерялся. Для Мотобу этого оказалось вполне достаточно: неожиданно вынырнув из воды, он одним взмахом мокрого полотенца вырвал меч из рук противника и нанес мощнейший удар кулаком, положивший конец схватке.

В 1921 г. Мотобу переехал в Японию и поселился в городе Осака. Он был первым из окинавских мастеров каратэ, выехавших за пределы острова (Мотобу почти на год опередил Гитина Фунакоши). Впрочем, скорее всего, его целью было не преподавание боевого искусства в метрополии. Он, подобно многим окинавцам, считал, что в Японии проще заработать на жизнь.

Тёки прожил в Японии уже около двух лет к тому моменту, когда он познакомился с учителем дзюдо Дои. На Дои его мастерство произвело большое впечатление, и он стал подталкивать Мотобу открыть обучение каратэ для желающих. После этого Мотобу начал устраивать демонстрации и давать уроки в районе городов Кобэ и Осака, однако дела у него шли неважно. Промучившись безрезультатно несколько лет, Тёки стал подумывать, а не отказаться ли ему от попыток создания собственного додзё каратэ, но как раз в это время интерес широкой публики к окинавскому боевому искусству и к персоне самого Мотобу стал потихоньку расти, в немалой степени благодаря публикации материала о его победе над боксером в журнале «Кинг».

В 1927 г. Тёки переехал в Токио, где, как ему казалось, организовать обучение каратэ окажется проще. Однако это многообещающее место было уже занято: в Токио всюду трудился Фунакоши Гитин, знакомый Мотобу еще по Окинаве.

Отношения между Мотобу и Фунакоши сложились самые дурные. Каждый считал, что именно он один достоин представлять окинавское каратэ в Японии, и указывал на недостатки соперника. Фунакоши, эстет и прекрасно образованный человек, ругал Мотобу за отсутствие образования, называл его невежей, не способным осознать подлинную сущность и

назначение каратэ.

Со своей стороны Мотобу именовал Фунакоши «танцором» и «игроком на сямисэне» (сямисэн – японский музыкальный инструмент), ничего не смыслящем в каратэ. По свидетельству Кониси Ясухиро, который начинал заниматься каратэ у Фунакоши, а позже перешел к Мотобу, последний говорил о своем сопернике так: «Фунакоши – это самозванец. Мои учителя Адзато Ясуцунэ и Итошу Ясуцунэ открыли новую уникальную дорогу в тодэ. Этот человек имитирует лишь изящную сторону моих учителей, это всего лишь их скелет. Он показывает неправильное тодэ, которое только похоже на правду. Он ничего не стоит и совершенно бесполезен. Что еще более поразительно, так это его ловкий способ обманывать людей красочными объяснениями. Он надувает все общество. Широкая публика считает, что то, что показывает Фунакоши, и есть настоящее тодэ. Ничего не приносит большего вреда обществу, чем воинские искусства, которые не дают пользы в реальном бою. Позвольте сразиться с ним, раз ему дозволяется открыть собственный клуб тодэ, и я прогоню его на Окинаву».

Помимо различий во взглядах на каратэ, на отношения между Мотобу и Фунакоши влияли и различия в их социальном статусе. Так, современный японский мастер каратэ Фудзивара отмечает, что Мотобу в социальной иерархии занимал место на две ступеньки выше, чем Фунакоши, и потому ни за что не соглашался признавать какое бы то ни было первенство или главенство своего соперника.

Точных сведений, во что вылились эти «разборки» между Мотобу Тёки и Фунакоши, нет, но, похоже, до решительного боя все же не дошло, хотя у них бывали очные встречи. По свидетельству Кониси Ясухиро, когда Мотобу и Фунакоши наконец встретились, они стали обсуждать достоинства и особенности различных приемов, при этом Фунакоши оказался совершенно беспомощным перед ударами Мотобу, который «сносил» его с ног раз за разом. Тот же Кониси рассказывает, что среди токийских каратэков ходили слухи, будто бы Мотобу, в конце концов, вызвал Фунакоши Гитина на поединок и разгромил его наголову. В решающий момент боя он сбил противника подсечкой на пол и мгновенно продолжил атаку ударом кулака, который остановил в нескольких миллиметрах от лица Фунакоши, наглядно продемонстрировав свое абсолютное превосходство. Впрочем, сам Кониси не может поручиться за достоверность этих сведений.

О другом случае соперничества Мотобу и Фунакоши можно прочесть в «Нихон Будо Тайкэй» – Энциклопедии Японского Будо. В 1929 г.

Мотобу якобы привел в додзё к Ясухиро Кониси молодого и крепкого дзюдоиста, обладателя 4-го дана, и пытался доказать, что каратэ, которое выполняет Фунакоши, никуда не годно. Дзюдоист взял захват за отворот одежды Фунакоши и Мотобу произнес: «Ты так гордишься своими базовыми ката, так что теперь у тебя есть возможность показать, что стоят их движения в реальном бою. Делай, что предпочитаешь, чтобы вырваться из захвата». Патриарх Шотокана, Гитин Фунакоши будто бы решил отстаивать свою честь и пытался двойными блоками сото уке и учи уке сбить захват парня (это было условием «проверки на прочность»). Это ему не помогло: дзюдоист швырнул его без особого труда. Защитить честь учителя вызвался Оцука Хиронори, который до занятий каратэ был признанным мастером дзю-дзюцу. Он применил один из приемов древнего японского вида борьбы и одолел соперника. Неизвестно, правда это или нет, но специфику отношений мастеров отражает довольно точно.

И все же большинство историков каратэ соглашается с тем, что если бы подобный поединок действительно состоялся, победу почти на 100 % одержал бы Мотобу. За это говорит очень многое. Так, у Мотобу было колоссальное превосходство в росте и весе – Фунакоши был сухощав и имел рост чуть более 150 сантиметров. Кроме того, у Фунакоши не было никакого опыта реальных боев.

Тем не менее Фунакоши Гитину все же удалось удержать «лидерство в каратэ» в токийском регионе. Он сумел выработать более стройную систему обучения, ввел систему поясов. Кроме того, у него были очень энергичные и влиятельные друзья, например основатель дзюдо Кано Дзигоро. Первая книга Фунакоши «Рюкю кэмпо каратэ» содержала предисловия таких видных политических деятелей, как маркиз Хисамаса, бывший губернатор Окинавы; адмирал Ясиро Рокуро; вице-адмирал Огасавара Тёсей; граф Гото Симпэй и др. У Мотобу таких покровителей не было никогда.

Как уже отмечалось, свою известность Мотобу обрел благодаря громкой победе в поединке с заезжим боксером, о котором всей стране в сентябре 1925 г. сообщил популярный журнал «Кинг», имевший более чем миллионный тираж. Схватка с боксером состоялась в Киото в 1921 г., во время демонстрационного турне западных боксеров, бросавших вызов на бой всем желающим.

Подобные матчи в Японии (да и в других странах мира) были нередки в начале XX в. Как правило, иностранным боксерам и борцам противостояли дзюдоисты и последователи дзю-дзюцу (каратэ в это время в Японии оставалось еще почти неизвестным). Это были не официальные

бои за какой-либо титул, а скорее они служили добавкой к цирковым или театральным представлениям для привлечения малограмотной публики. Даже результаты этих схваток очень часто оставались незафиксированными. Одно можно утверждать наверняка: серьезные спортсмены – как с той, так и с другой стороны – чурались этих увеселительных мероприятий. Обычно в них принимали участие не знаменитые чемпионы, а спортсмены среднего класса. Кроме того, правила подобных боев были весьма примитивны, не оговаривались даже различия в весовых категориях. Хотя значение таких матчей для выяснения, какое боевое искусство является самым эффективным, весьма сомнительно, публика воспринимала их с огромным интересом. Поражения японских бойцов становились причиной жесточайшего разочарования и обиды, а победа возносила их в ранг национальных героев. Именно поэтому малозначительный эпизод победы окинавского каратэки над боксером-чужаком вызвал столь большой резонанс, что журнал «Кинг» посвятил ему целых 10 страниц.

В журнале «Кинг» сообщалось, что боксер рухнул без сознания, пропустив мощнейший удар ладони в подбородок, – пишет А. Горбылев. Нагаминэ Сёсин, основатель школы Мацубаяси-рю (Сёрин-рю) и один из учеников Мотобу Тёки, утверждает, что по собственным словам Мотобу, он нокаутировал противника в 3-м раунде ударом в висок. При этом Нагаминэ добавляет, что учитель выиграл на этом бое 100 иен, поставив сам на себя. Оята Сэйю, современный эксперт по окинавскому кэмпо, рассказывает, что Мотобу выиграл бой, нанеся боксеру удар ногой в живот и добив его ударом ребром ладони по шее. Несомненно одно – Мотобу Тёки действительно выиграл этот бой и выиграл его довольно легко, чем поразил всю присутствующую публику. Хотя неизвестно имя его противника и ничего нельзя сказать о его квалификации, Мотобу Тёки, вне всякого сомнения, был блестящим бойцом. Об этом говорят люди, в авторитете которых сомнений нет. Например, основатель школы каратэ Вадо-рю Оцука Хиронори, познакомившийся с Мотобу в 1930-х гг., утверждал, что он, «безусловно, был очень сильным бойцом». Надо сказать, что слова Оцуки не голословны – он не раз видел Мотобу в деле.

## **29.21. Тёю Мотобу**

Старший брат знаменитого Тёки Мотобу Тёю Мотобу (рис. 98) родился в 1865 г. Их отцом был высокопоставленный лорд (айдзи) Тёсё

Мотобу, потомок старинного рода, восходящего своими корнями к королю Сё Косину, шестому сыну монарха Рюкю Сё Сицу (XVII в.).



**Рис. 98.** Тёю Мотобу

Как первый сын Тёю наследовал семейное искусство «Ти» (или Готэйдэ «дворцовая рука», или «Мотобу-удун-ди»), которое передавалось из поколения в поколение аж с XI в., тогда как младшему Тёки было запрещено даже наблюдать за занятиями старших. В общем, Тёю получил знания по фамильной системе и стал инструктором последнего окинавского короля Сё Тая (1841–1901), который правил с 1848 по 1879 гг., и его сына кронпринца Сё Тэна.

В книге Марка Бишопа «Окинавское каратэ» есть интересное упоминание: «Ботаник Синдзю Тавата вспоминал, что когда он был ребенком, ему довелось видеть выступление Тёю Мотобу, на котором он демонстрировал „Ти“. Казалось, что Мотобу исполняет танец – он был полностью расслаблен, но как только кто-нибудь приближался к нему, Тёю бросал нападающего, не прерывая течения танца».

Но его знания не ограничивались только лишь приемами уникальной семейной системы боя. Тёю был одним из учеников Сокона Мацумуры и преподавал также каратэ.

Рассказывают, что Тёки, став уже известным бойцом, пытался сразиться со старшим братом, но тот, в совершенстве владея своим телом, «играл с ним, как с игрушкой, и бросал, словно он был ребенком».

В 1924 г. Тёю был одним из лидеров окинавского будо и вместе с другими мастерами основал Рюкю Тодэ Кэнкюкай (клуб Изучения Окинавского Тодэ (каратэ)). Он его возглавлял, был одним из самых уважаемых мастеров и преподавал там вместе с Тодзюном Мияги, Кенвой

Мабуни и Тёмо Ханасиро. Однако вскоре после его смерти в 1927 г. клуб распался.

## 29.22. Сёсин Нагаминэ

Сёсин Нагаминэ (рис. 99) родился 15 июля 1907 г. в районе Томарисон города Наха. Хотя в детстве он и не отличался большими габаритами, в годы, предшествующие школе, был, как и другие ребята, активным и даже агрессивным. В мае 1923 г. Сёсин закончил школу и поступил в Коммерческое училище города Наха. Будучи студентом второго курса, у него из-за нерегулярности питания возникли проблемы с органами пищеварения. Но поскольку лечение не дало пользы, ему пришлось сесть на диету. В то время он занимался каратэ во дворе своего соседа и друга Тёдзина Кубы. На дворе стоял 1926 г., и ему тогда было 17 лет. Серьезная учеба и упорные тренировки помогли ему избавиться от своего недуга и заработать крепкое здоровье. Когда он завершал обучение, то получил возможность стать лидером клуба каратэ училища на одном из ежегодных выступлений по кэндо и каратэ среди различных учебных заведений. В те дни он начал упорно заниматься каждый вечер, отправляясь к старому мастеру Котацу Ихэ во двор средней школы города Томари.



**Рис. 99.** Сёсин Нагаминэ

Когда в 1928 г. Нагаминэ окончил училище, началось его углубленное изучение каратэ под руководством *Таро Симабукуро* и *Анкити Арагати*.



В этом же году его призвали на военную службу и зачислили в группу «А» пехотинцев, направив к месту службы в 47-ю пехотную дивизию в префектуру Оита. В апреле 1928 г. он был послан в район боевых действий в китайский Сайнан. В июле 1929 г. Нагаминэ уволился с военной службы и вернулся на Окинаву.

Размышляя о том, какую профессию выбрать, чтобы на делегодились навыки каратэ, он решил, что это должна быть работа полицейского. И в 1931 г. Нагаминэ был назначен полицейским префектуры Окинава. Мысль о том, чтобы с научной точки зрения исследовать каратэ Окинавы, которое раньше никогда не систематизировалось и не анализировалось, не покидала его. С декабря 1931 г. по август 1936 г. он тренировался под руководством *Тётоку Кьяна*, который оказал на него очень большое влияние.

В апреле 1936 г. Нагаминэ, как тренированного полицейского, направили в Токийский департамент полиции, где на протяжении шести месяцев он имел возможность получать советы относительно некоторых приемов кумитэ от известного мастера *Тёки Мотобу*. По возвращении на Окинаву Сёсин продолжил свою службу в качестве полицейского.

Благодаря рекомендации сэнсэя *Годзюна Мияги*, основателя Годзюрю, Сёсин Нагаминэ в мае 1940 г. получил титул *рэнси* (наставник) от *Дзен Нихон Бутоку-кай* (Ассоциация традиционных воинских искусств Японии) на фестивале в Киото. В 1938 г. Нагаминэ начал заниматься кэндо и в 1941 г. сдал экзамен на 3-й дан, получив возможность принять участие в соревнованиях между представителями полицейских участков регионов Кюкю, Ямагути и Окинавы, которые прошли в Нагасаки.

Обязанность руководителя отдела по чрезвычайным ситуациям полиции города Наха во время Второй мировой войны поставила Нагаминэ в очень сложные условия, так как Окинава превратилась в поле битвы от города Сюри до деревни Симадзире в южной части острова.

Узнав, что 22 июня 1945 г. генерал-лейтенант имперских вооруженных сил Усидзима совершил самоубийство, Нагаминэ понял нелепость продолжения борьбы и вместе с тремя своими товарищами полицейскими в том же самом бункере, где и сидел, сдался представителям американских вооруженных сил. Во время проведения хозяйственных работ, на которых он был занят, как и другие военнопленные, в деревне Ираха, Сёсин прямо на дороге нашел книгу Гитина Фунакоши «Введение в каратэ-до» и твердо решил посвятить свою жизнь каратэ и найти способ бороться против бедственных ситуаций.

В следующем декабре он был назначен участковым отделения

полиции в городе Тайра, а в мае следующего года получил должность участкового офиса полиции города Наха и перебрался туда. В июле 1947 г. он разместился в доме в квартале Макиси города Наха и после того, как прожил там некоторое время, открыл временное додзё в крыле этого здания. Додзё было названо Мацубаяси-рю Кодокан каратэ. В нем Нагаминэ и начал преподавать каратэ молодежи.

В январе 1953 г. Сёсин Нагаминэ сумел достроить новое додзё, о котором давно лелеял мечту. На входе он повесил вывеску «Мацубаяси-рю Каратэ Кодокан». В декабре следующего года Нагаминэ был избран в муниципальное собрание города Наха, служил там три срока и был рекомендован на пост заместителя председателя. Эту должность он оставил в 1957 г. После этого идет мрачный период в жизни Нагаминэ, когда он потерпел неудачу в бизнесе, но даже находясь в низшей точке своего благосостояния, он не прекратил преподавание, ежедневно проводя в своем додзё по четыре занятия.

Когда-то известный дзен-буддист Догэн сказал: «Завершите то, что вы лелеете в сознании». В течение пятнадцати минут каждой тренировки Сёсин Нагаминэ практиковал сидячую медитацию дзадзен для того, чтобы укрепить сознание.

Умер Сёсин Нагаминэ 2 декабря 1997 г.

## 29.23. Кэнко Накаима

**Кэнко Накаима** (см. рис. 76) – внук Норисато Накаимы (1850–1927), в свое время изучавшего южно-китайское кунгфу. Норисато Накаима передал свои знания сыну Кэнтю (умер в возрасте 98 лет), а тот, в свою очередь, обучил только своего наследника Кэнко, который родился в 1911 г.

Будучи еще маленьким мальчиком, Кэнко в строгом режиме начал тренировки на своем дворе «при свете луны, для сохранения тайны», и это продолжалось в течение 37 лет, пока он не изучил все, что можно было изучить. Одновременно он занимался кэндо под руководством *Сэйбу Томигавы*, *Хироси Исихары* и *Сётоку Исихары*, в конце концов получив квалификацию Учителя. Он изучал каратэ того типа, которому обучал *Анко Итошу* и *Кобудо Ямани-рю* под руководством *Тёдзё Осиро*, ученика мастера *Тинэна Санды*. *Кэнцу Ябу* обучал его тому каратэ, которое досталось ему в наследство от *Сокона Мацумуры*. Однако несмотря на большой и разнообразный опыт в воинских искусствах, который для

многих становится причиной слияния нескольких систем в одну, Накаима с гордостью заявлял, что он не вносил нового в стиль боя своего деда и преподавал его в чистом виде, не смешивая ни с каким другим.

В 1971 г. в возрасте 60 лет Кэнко Накаима понял, что в современном мире отпала необходимость держать в секрете семейную боевую систему, поэтому, несмотря на сомнения, он набрал группу из 20 школьных учителей, ставших ему учениками, и официально провозгласил о регистрации своего стиля *Рюэй-рю*.

Рюэй-рю – стиль, который по своим методическим и техническим принципам стоит в одном ряду с другими высокоэффективными методами самообороны.

Накаима учил тех, кто изучает Рюэй-рю, сохранять тело мягким (расслабленным) и гибким, а затем в момент удара направлять всю свою энергию в одну точку. Чтобы проиллюстрировать данный принцип, он сравнивал его с «моти» (японским рисовым пирожком). Сначала моти представляет собой липкий вареный рис, который взбивают до тех пор, пока он не станет комковатым. Его продолжают месить, пока моти не становится однородным и мягким, но упругим при прикосновении. Это высшая ступень; ее ученик может достичь при исполнении ката, которое выглядит так, будто при его демонстрации сила вообще не используется.

В конкретных случаях, когда речь идет о жизни и смерти, Накаима советовал убедиться в том, что кулаки крепко сжаты. «Если атакующий сильнее вас, нанесите ему удар костяшками пальцев в ребра, потому что, если даже удар придется в кость ребра, он, соскользнув по округлой поверхности кости, попадает в более уязвимые нервы в соединительной ткани. Не забывайте атаковать жизненно важные точки, так как даже легкого удара в пах, глаза или нос вполне достаточно, чтобы дезориентировать противника. Тренируйте подвижность, а не устойчивость тела к ударам. Не старайтесь приучить тело выдерживать удары, а обратите внимание на тренировку подвижности, чтобы вы могли молниеносно уклоняться от любой атаки».

С 1971 г. вплоть до своей смерти в 1989 г. Кэнко Накаима являлся президентом Общества сохранения Рюэй-рю каратэ и кобудо.

## 29.24. Масатоши Накаяма

*Масатоши Накаяма* (рис. 100) родился в 1913 г. в семье врача. Интересно, что в юности он совершенно не интересовался боевыми

искусствами. В 17 лет он приехал в Токио, чтобы в университете Такусоку изучать синологию, так как провел в Китае большую часть своей юности.



**Рис. 100.** Масатоши Накаяма

В свободное время он решил заняться кэндо, но не знал, где и в какое время проходят тренировки. Случайно в поисках информации он заглянул в зал, где как раз в это время тренировку проводил Гитин Фунакоши. Странные движения тренирующихся сначала показались ему очень смешными, но, присмотревшись, он заинтересовался. Присев с краю рядом с остальными зрителями, он стал с пристрастием их расспрашивать. Разговор разозлил одного из учеников, и он сказал Накаяме, что вместо того, чтобы молоть языком, – взял бы лучше попробовал сам. Так случилось, что уже через час Накаяма знал точно: каратэ будет значить в его жизни очень многое. Испытывая большие трудности – ему, например, никогда не удавалось добиться хорошей растяжки, – Накаяма тренировался с маниакальным упорством и не расстраивался из-за того, что всегда находился кто-то, превосходящий его талантом и изяществом техники. Позднее он вспоминал, что недостижимыми ему казались Куно Эндо и Кодзи Матсумото. Постоянные тренировки дали эффект, и Накаяма достиг отличных результатов в кумитэ.

В 1949 г. Фунакоши, заметив неослабевающую тенденцию многих групп каратэков к спортивному соперничеству, доверил молодому еще ассистенту разработку соответствующего регламента. С этого времени

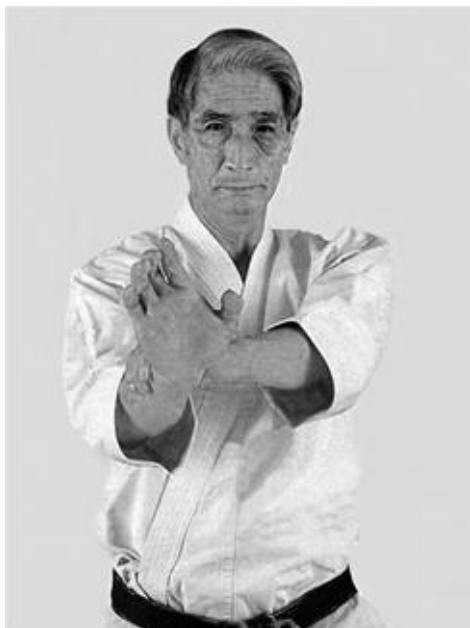
Масатоши Накаяма со страстью отдался тренерско-организаторской работе и справлялся с ней довольно успешно. Его университетская команда была многократным призером Японии. Инструкторы, прошедшие его школу, завоевывали высшие титулы и награды, отличаясь при этом великолепной педагогической выучкой. Сам Накаяма тоже участвовал в боях довольно долго. Ему было уже 52 года, когда серией ударов гьяку-кидзами-гьяку он завершил победой свой последний, прощальный поединок.

Другим увлечением Накаямы был лыжный спорт, за что он чуть было не поплатился жизнью. В 1971 г. в качестве руководителя группы физической культуры в Такусюку Накаяма проводил занятия со студентами в лагере горнолыжников. Он должен был съезжать последним и оставался на склоне один, когда внезапно сошла мощная лавина. Долгие недели врачи боролись за его жизнь. Только спустя много месяцев пришло выздоровление. Несмотря на запреты врачей, Накаяма приступил к тренировкам, утверждая, что они помогают ему восстанавливать утраченные силы и здоровье. «Если каратэ не спасло мне жизнь, – шутил Накаяма, – то, по крайней мере, без сомнения возвратило мне здоровье».

Масатоши Накаяма имел 10-й дан и являлся главным мастером и стратегом стиля Шотокан. Умер он в апреле 1987 г. Всем каратэкам мира он известен по своим книгам «Динамика каратэ» и «Лучшее каратэ» [Горевалов И. И., 1994, с. 299–301].

## **29.25. Хидэтака Нишияма**

Хидэтака Нишияма (рис. 101) родился в Токио 10 октября 1928 г. В пятилетнем возрасте начал изучать кэндо у мастера Мотида Морио, а в 10 лет стал заниматься дзюдо. В 1943 г., в возрасте 15 лет, Нишияма получил 1-й дан по кэндо и в том же году начал изучать каратэ под руководством гранд-мастера Фунакоши.



**Рис. 101.** Хидэтака Нишияма

В 1945 г. Нишияма поступает в университет Такусёку и продолжает тренироваться в знаменитом клубе каратэ этого учебного заведения под руководством Накаямы Масатоши.

В 1946 г. он получает 1-й дан, а в 1948 г. – 2-й дан.

В 1949 г. Нишияма принимает активное участие в создании Японской ассоциации каратэ (ЖКА) и становится главным инструктором этой организации. Восьмидесятилетний мастер Фунакоши был избран почетным главным инструктором. Устав новой организации готовил отец Нишиямы – известный в Токио юрист.

В начале 1950-х гг. Нишияма получил ученую степень по экономике и был избран директором зарубежного отдела ЖКА.

В 1953 г., в составе группы экспертов по каратэ, дзюдо и айкидо, Нишияма был командирован в турне по американским авиационным военным базам в США, на Кубе и в Пуэрто-Рико для показательных выступлений и обучения военнослужащих. Вот как сам Нишияма вспоминает это турне: «...Я был самым молодым в группе. Каждый раз, когда мы прибывали на очередную базу, от нас ожидали показательных выступлений. Они были очень тяжелыми, я должен был разбивать множество досок, и довольно скоро мои руки и предплечья были в ужасном состоянии. Это происходило три или четыре раза в день. В конце концов, я не мог двигать своими руками». Часто доски были очень толстыми и сырыми, но Нишияма никогда не отказывался от демонстрации и ни разу не попросил своих старших товарищей сделать это вместо него.

В 1960 г. Нишияма получает 5-й дан. Он один из основателей Всеяпонской коллегияльной федерации каратэ-до (AJCKF) и ее первый председатель.

Постепенно Нишияма становится известен в мире каратэ не только как практик, но и как теоретик. В 1960 г. он пишет книгу «Каратэ – искусство борьбы без оружия», которая до сих пор считается одним из лучших пособий для занимающихся этим видом боевого искусства.

В 1961 г. сотрудники спецподразделений ВВС и члены ЖКА, проживающие в США, приглашают Нишияму посетить Америку. Нишияма принимает предложение и по приезде организывает Всеамериканскую федерацию каратэ (ААКФ) – национальную любительскую организацию каратэ. В это же время проходит первый национальный чемпионат в Лос-Анджелесе (где Нишияма и организовал свой тренировочный центр).

Обосновавшись в США, Нишияма в 1965 г. проводит турнир США – Япония, который стал первым по-настоящему международным соревнованием по каратэ.

В 1980 г. Нишияма основал Международную федерацию традиционного каратэ (ITKF), призванную возродить идеалы истинного каратэ. В рамках этой организации проводятся различные региональные турниры, чемпионаты Европы и мира.

Мастера Нишияму специалисты считали одним из лучших наставников традиционного каратэ. А вот что он сам говорил о себе: «Я познакомился с каратэ в далеком 1944 г., когда мне было 16 лет. Мне посчастливилось изучать это искусство под руководством великого мастера Гитина Фунакоши. С самого начала мне импонировала философия каратэ, провозглашавшая единство тела и духа, превосходство голых рук над оружием, обороны над агрессией. Каратэ стало моей любовью, профессией и смыслом жизни. Мечтая о том, чтобы распространить традиционное каратэ по всему миру, я покинул Японию и поселился в США, в Лос-Анджелесе. Этот город интернационален и по составу населения, и по характеру деловой жизни, и по своему духу. Поэтому он идеально подходит для расположения здесь штаб-квартиры созданной мной Международной федерации традиционного каратэ и для проведения учебно-методических семинаров. Я считаю, что пришло время объединиться в мировом масштабе всем тем, кто понимает каратэ как боевое искусство, как средство духовного и физического совершенствования, а не как спорт, с его возвышением одних за счет унижения других. В спорте успех приходит только к избранным, в традиционном каратэ – ко всем, кто упорен и терпелив».

Последние годы жизни Нишияма провел с женой и тремя детьми в Лос-Анджелесе. До самой смерти 7 ноября 2008 г. он ежедневно тренировал учеников в каратэ-центре в Лос-Анджелесе, писал книги и снимал видео о каратэ.

10 октября 2009 г. Хидэтаке Нишияме от имени ИТКФ был посмертно присвоен 10-й дан.

## 29.26. Чак Норрис

**Чак Норрис** (его настоящее имя – *Карлос Рэй Норрис*) (рис. 102) родился 10 марта 1940 г. в городке Вилсон (штат Оклахома, США) в семье ирландки и индейца чероки.



**Рис. 102.** Чак Норрис

Рос в бедности, особенно когда появились на свет еще двое братьев. Семья переезжала с места на место в поисках работы, одно время даже жила в автоприцепе, ибо платить за лучшие условия было нечем. Отец профессионально пил, мать была домохозяйкой, так что сын заботился о себе сам. После школы подрабатывал и о занятиях спортом даже не мечтал. В 16 лет на честно заработанные деньги купил первую машину – изношенный до предела кусок железа, – на которой гордо катал одноклассницу Диану Холчек, через пару лет ставшую его женой. И пределом мечтаний Норриса – что типично для выходцев из таких семей – была служба в полиции.

Но сначала надо было отслужить в армии, и он без долгих раздумий



после школы надел военную форму и вскоре, оставив в Штатах юную супругу, оказался в Корее на базе ВВС. Там он от неизбывной тоски – спиртного не пил, в карты не играл, книг не читал, – решил заняться дзюдо. Но не имея никакой спортивной подготовки, на одной из первых тренировок сломал руку и, получив освобождение от службы, целыми днями бесцельно склонялся по городку, в котором была расквартирована часть. И случайно увидел, как на грунтовой площадке люди в белом обрабатывали удары руками и ногами.

Как оказалось позже, судьба привела его на занятия школы тагсудо – корейского боевого искусства. Иностранцев в нее не брали, но по рекомендации тренера-дзюдоиста для Норриса сделали исключение. Тренировки проводились ежедневно по три часа, с американцем специально никто не возился, поблажек ему не делали, и выполнял он то же, что и остальные, хотя большинство занимающихся носили черные мастерские пояса. Словом, ситуация была та же, что и с человеком, который не умеет плавать: бросили в воду, а там тони или выплывай – дело твое.

Карлос, ставший в армии Чаком, все же выплыл, хотя потом признавался, что первое время не спал по ночам – все тело ныло от боли. Но зато школу прошел такую, что, вернувшись через пару лет в Штаты, сразу стал одним из ведущих мастеров.

Тогда, в начале 1960-х, специалистов по восточным единоборствам в Америке было ничтожно мало, и все они, учившиеся кто в Японии, кто в Корее, кто в Европе, были друзьями. Вместе тренировались, обменивались опытом, открывали первые школы – все, кстати, называли себя каратэками, хотя изучали и кунгфу, и тайландский бокс, и тхэквондо, и другие боевые искусства. Назвал себя каратэком и Норрис, который после возвращения из армии устроился на работу в архив одной авиакомпания – оказалось, что стать полицейским не так-то просто и нужно ждать целый год, дабы получить право на сдачу экзаменов в полицейскую академию.

Вскоре он открыл свою первую школу и через некоторое время ушел из архива, став профессиональным тренером. Учеников становилось все больше, известность росла, его даже пригласили на телевидение для рекламы одеколна «Черный пояс», и на съемках клипа он переколол такое количество досок и кирпичей, что навсегда утратил интерес к разбиванию предметов, не демонстрируя этот раздел даже в своих фильмах. Каратэ оказалось неплохим куском хлеба, тем более что мастерства ему было не занимать – тренировался вместе с известными японскими инструкторами Хидетакой Нисиямой и Фумио Демурой, будущими звездами мирового

кикбоксинга Джо Льюисом и Баллом Уоллесом, многими другими знаменитостями.

По совету Льюиса, он и отправился на первые свои соревнования. Чемпионат «всех звезд» 1965 г. в Лос-Анджелесе стал точкой отсчета, с которой началась серия его побед. За следующие пять лет он выиграл несколько международных турниров, чемпионатов США и чемпионатов мира среди профи. Американцы любят громкие названия, но те первые полноконттактные соревнования мировыми первенствами можно назвать по праву – до этого профессиональные фулл-конттактные поединки в мире не проводились. Так что Норрис, ставший одним из зачинателей профессионального каратэ и кикбоксинга, титулы свои вполне заслужил. Равно как и уважение, потому что немного было тогда людей, по доброй воле дравшихся в полный контакт по весьма жестким правилам и получавших за победу несколько десятков долларов.

Еще в 1965-м, как раз после первой победы на первом своем турнире, Чак познакомился с Брюсом Ли (рис. 103). Благодаря ему и в кино попал – три года спустя Брюс пригласил его на съемки картины «Аварийная команда» на небольшую роль молчаливого телохранителя, который по сценарию произносит всего одну фразу. Дебют был не очень удачным – на съемочную площадку Норрис приехал сразу после финального боя за звание чемпиона мира с подбитым глазом и сломанной челюстью и единственную фразу выговорил с сотой попытки. Но зато во втором фильме – «Путь Дракона» – он отработал на славу, сыграв запоминающуюся роль наемного убийцы, погибающего от рук героя, сыгранного Брюсом Ли.



### Рис. 103. Брюс Ли

К тому времени из спорта Норрис уже ушел, хотя выступать мог бы еще долго, – но на смену «старой гвардии» начало приходить новое поколение, старших не уважавшее, о дружбе и братстве не думавшее и за все увеличивающиеся суммы призовых дравшееся беспощадно.

Так что после смерти Брюса Ли в 1973 г. Норрис оказался на распутье. Тренерская работа надоела, хотя тренировал таких звезд, как жена Элвиса Пресли Присцилла, актер Стив Маккуин и других, предложений сниматься больше не поступало, и будущее было покрыто мраком. Тогда-то Маккуин и посоветовал ему поступить в актерскую школу. Норрис, предварительно выяснив, что в Голливуде уже имеется 16 тысяч безработных актеров, совету его все же последовал. Правда, в свои 34 года в школе он оказался самым старым, а так как заслуги в каратэ там не котировались, в учениках задержался долго. Но кинокарьера все же состоялась, и картины с Чаком в главной роли – «Сила одного», «Одинокий волк», «Идущий по огню», «Око за око», «Разрушитель», «Пропавшие без вести», «Подразделение Дельта» и другие – стали выходить одна за другой.

Конечно, при всем желании фильмы его шедеврами не назовешь. И сюжеты тоже. Добротнo сделанные боевики, в которых хороший парень – детектив, десантник, просто каратэка – воздаст по заслугам отрицательным персонажам, число коих варьируется от одного до нескольких десятков. Нет ни особенного насилия, ни ужасающей жестокости, и моря крови не льется на экране, но плохие ребята, по глупости попавшиеся на глаза положительному персонажу, неизменно получают свое. В общем, все известно заранее – зло будет наказано, справедливость восторжествует, хэппи-энд обеспечен. И все же, несмотря на простоту и незатейливость, фильмы Норриса шли по всему миру.

К тому же создавать себе рекламу Норрис умеет прекрасно. Написал автобиографическую книгу под названием «Секрет внутренней силы», постоянно дает интервью специализированным журналам типа «Блэк Белт», «Файтер Интернэйшл», «Каратэ Бушидо». Охотно рекламирует кимоно, накладки и прочий инвентарь для занятий каратэ. Входит в руководство всемирной кикбоксерской организации КИК. Придумал программу по борьбе с наркотиками, которую окрестил «Выбьем наркотики из Америки ударом каратэ». Члены возглавляемой им Всеамериканской ассоциации боевых искусств и Академии черных поясов проводят бесплатные занятия в школах, где учатся дети из бедных семей. На катере вместе со звездой американского футбола Уолтером Пэйтоном

установил мировой рекорд на трассе Чикаго – Детройт по озеру Мичиган. Стал чемпионом США в гонках на суперкатерах, развивающих скорость до 140 миль в час.

В одном из интервью Чак Норрис сказал, что он сам думает о себе: «Иногда я говорю себе: вспомни, откуда ты, и посмотри, кем ты стал. Я родился в бедной семье, и пределом моих мечтаний была полицейская форма. Потом я увлекся каратэ и дрался на татами за десятков долларов. И в итоге стал известным каратэком, актером, личным другом президента США. Я вспоминаю, кем я был, смотрю на себя сегодняшнего, и все это мне очень нравится. В жизни, как и в моих фильмах, всегда побеждает хороший парень... Такой как я...» [Горевалов И. И., 1994, с. 299–301].

## 29.27. Хиронори Оцука

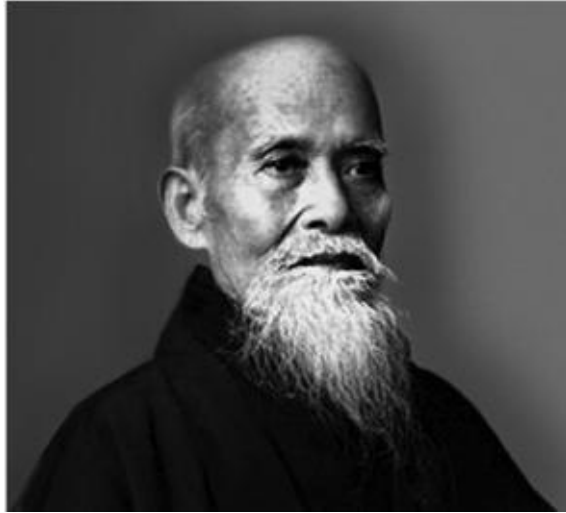
*Хиронори Оцука* (см. рис. 61) родился 1 июня 1892 г. в семье Токудзиро Оцуки, врача из города Симодатэ префектуры Ибараги, занимавшегося частной практикой. Хиронори был вторым ребенком в семье. Дядя по материнской линии был самураем и частенько заглаживал в гости, рассказывая мальчишке о приключениях воинов прошлых веков. Видимо, он и обронил зерна любви к воинским искусствам в душу мальчишки, которая сопровождала его всю оставшуюся жизнь.

Хиронори, как пишут исследователи его жизни, занимался бudo с ранних лет. На первых порах его учителями стали отец и дядя *Тёджиро Эбаси*, который был весьма сведущ в искусстве поединка и даже являлся главным наставником клана Цутиура. В шестилетнем возрасте Оцука-младший начал заниматься в школе стиля *Синдо Ёсин-рю дзю-дзюцу* мастера *Ёкиёси Накаяма Тацусабура* (1870–1933). Это направление дзю-дзюцу сильно отличалось от большинства других школ, в которых основное внимание уделялось захватам, броскам и воздействиям на суставы. В Синдо Ёсин-рю большое внимание уделялось *атэми* – ударам по жизненно важным точкам тела противника.

Хиронори довелось изучать и некоторые другие школы. Такая возможность появилась у него, когда в 1910 г. он поступил в университет Васэда (Токио) на специальность «менеджмент».

Под руководством *Мотоо Каная* он занимался Ёсин Ко-рю, а в 1917 г. встретился с *Морихэем Уэсибой* (рис. 104), который впоследствии стал основателем айкидо. Они сохранили дружбу на долгие годы. Внук Хиронори Оцуки утверждает, что его дед стремился познать технику всех

существующих школ дзю-дзюцу (коих в те времена насчитывалось до 200), но вскоре понял, что приемы почти везде одинаковые, и продолжил заниматься тем же стилем. В 1912 г. умер его отец, и мать направила Оцуку работать в Кавасаки-банк своего брата, поскольку считала, что он «рехнулся» на почве боевых искусств. Двенадцать лет Хиронори отслужил на своей должности, дабы не расстраивать мать. Но занятий единоборствами не бросил.



**Рис. 104.** Морихэй Уэсиба

1 июня 1921 г. в день своего 30-летия Оцука удостоился чести получить из рук Накаямы сертификат о достижении необходимого уровня мастерства (*мэнкё-кайдэн*) в Синдо Ёсин-рю. Это при том, что немногие из тех, кто был вдвое старше его, добивались такого же результата.

Однажды (дело было в 1922 г.) Хиронори заинтересовала заметка о посещении кронпринцем Хирохито острова Окинавы. В газете упоминалось о том, что на официальной церемонии окинавцы демонстрировали ему старинные танцы и неизвестное доселе искусство «*тодэ*», или «*каратэ*». Оцука был заинтригован. Ему еще не приходилось видеть такого стиля. Но приезд некоего школьного учителя Гитина Фунакоши в Токио обещал быть интересным, ведь пригласили его как раз для демонстрации этого самого «каратэ».

Выяснив, когда и где пройдут показательные выступления приезжего учителя, Оцука пришел на презентацию. И ему очень понравилось то, что показал мастер Фунакоши. Вскоре он уже прилежно посещал тренировки в Мэйсэйдзюку додзё (Фунакоши жил и преподавал в Мэйсэйдзюку – общежитии студентов, выходцев с Рюкю). Дружба с мастером стала

отправной точкой создания стиля Вадо-рю, который появился спустя много лет. А пока Хиронори занимался и размышлял, как лучше объединить в единую систему технику дзю-дзюцу и каратэ. Он даже появился на фото в книге Гитина Фунакоши «Каратэ-до Кёхан», которая была опубликована в 1935 г.

В сентябре 1924 г. Оцука сопровождал Фунакоши во время их визита в зал для занятий кэндо, что располагался в университете Кэйо. С собой у них было рекомендательное письмо от профессора Касуи, поддержкой которого они заручились. Когда они пришли в додзё, занятия вел мастер кэндо и дзю-дзюцу *Ясухиро Кониси*. Он поинтересовался, чем незнакомцы собираются заниматься. Он никогда прежде не видел *Рюкю кэмпо тодэ-дзюцу*, как назвал свое искусство мастер Фунакоши, поэтому и попросил продемонстрировать, что это такое. Кониси тоже загорелся идеей заниматься каратэ, и вскоре при его помощи был основан первый студенческий клуб каратэ. Первый в Японии и, естественно, в мире.

Со временем каратэ стало набирать популярность. Вместе с дзюдо оно постепенно вытесняло дзю-дзюцу, поэтому Оцука сосредоточил свое внимание на пропаганде этого направления. В скором времени он начал консультироваться у *Кенвы Мабуни*, который в 1928–1929 гг. жил в Токио, о значении тех или иных движений ката: Фунакоши был не в состоянии объяснить многое, а понимать суть для Оцуки было очень важно.

В то время он еще работал в Кавасаки-банке в квартале японской столицы Симодатэ. Но когда в 1925 г. умерла его мать, он уволился. Несмотря на то что много времени приходилось уделять организационной работе по пропаганде каратэ, Оцука продолжил работать по специальности врача, лечащего спортивные травмы. И тогда же он основал ряд каратэ-клубов в столичных вузах, таких как Токийский университет (1929) и Колледж зубных врачей.

Оцука мечтал съездить на Окинаву, но Фунакоши отговорил его. Конечно, «основателю современного каратэ-до» было совершенно невыгодно, чтобы его ученики, посетив «колыбель» этого грозного воинского искусства, выяснили, каким бывает уровень многих других мастеров, среди которых Фунакоши не блистал. Причиной разрыва Оцуки и Фунакоши могла стать и та история, которую рассказывал Дзиро Оцука, сын мастера.

По увольнении из банка Оцука получил довольно большое выходное пособие, из которого часть потратил на уплату членских взносов за занятия в группе Фунакоши, а оставшиеся деньги хотел оставить на постройку додзё для своего наставника. И он, и другие ученики копили деньги.

Старшему сыну Гитина, Гийэю Фунакоши, требовались деньги, и немалые. Вот только не на постройку зала. Он много проиграл в азартных играх, поэтому выпрашивал займы у Оцуки. Тот собрал старших учеников и спросил у них, что бы каждый сделал в такой ситуации. Они решили, что дать займы можно, ведь это был сын их Учителя. Но тут произошла крупная неприятность – Гийэй проиграл еще больше и не вернул долга. Ему некуда было отступать, и он пустил слух, будто Оцука украл средства, предназначенные для строительства додзё. Фунакоши-отец просил Оцуку взять руководство над группой студентов одного из вузов, но его отговорил Гийэй. Сын мастера завидовал Хиронори и не мог допустить того, чтобы популярность ученика его отца была выше, чем его личная. Но на мастера каратэ Гийэй не сильно тянул. По крайней мере, сведений о нем, как о человеке, повлиявшем на развитие каратэ, нет. Оцуке ничего не оставалось делать, как уйти. Это произошло в 1926 г. Создав и зарегистрировав свой стиль, Хиронори больше никогда не называл Фунакоши сэнсэем.

Однако есть и другие свидетельства. Как рассказывают разные мастера, Оцука и Фунакоши спокойно и доброжелательно общались и в более поздние периоды. А Фунакоши иногда отправлял своих учеников учиться у Оцуки.

Согласно еще одной версии, причиной расхождений стали, прежде всего, разногласия в понимании техники каратэ. Оцука, будучи мастером дзю-дзюцу, не мог тренировать исключительно ката и простейшие приемы из раздела кихон кумитэ. Фунакоши, по-видимому, слишком мало знал о реальной сути движений ката и больше внимания уделял философской стороне вопроса, нежели аспектам самообороны. Еще занимаясь с Фунакоши, Оцука ввел раздел учебного спарринга якусоку кумитэ, такие, например, как Идори-но-ката, Тати-ай-но-ката и Сирахатори-но-ката. В мае того же 1924 г. он вместе с сэнсэем Фунакоши демонстрировал якусоку кумитэ на публике.

Оцука также тренировался под руководством *Тёки Мотобу*, который «на дух не переносил» Фунакоши «с его танцами». Вот с ним-то Оцуке было действительно интересно заниматься упражнениями, напрямую связанными с поединком. *Масафуми Симоцу*, известный мастер Вадо-рю, рассказывал на своих семинарах, проводимых в Европе, что Оцука в свою очередь научил Мотобу некоторым приемам дзю-дзюцу.

В это время Оцука и решил практиковать свободный спарринг (дзю кумитэ). Эта идея вскоре овладела умами последователей каратэ и других стилей. Кто был новатором, Оцука или Гоген Ямагути (Годзю-рю),

доподлинно неизвестно. Этот вопрос остается спорным. В любом случае, 30-е гг. XX в. стали отправной точкой в развитии спортивного каратэ. Говорят, Гитин просто не мог переносить даже вида свободного кумитэ. Появившись однажды в одном из университетских клубов и увидев своих учеников спаррингующими в защитном снаряжении кэндо, он повернулся и вышел. Больше с этими людьми он не хотел общаться... Однако с Оцукой у него остались прежние дружеские отношения. Об этом говорят многочисленные фотографии.

В мае 1934 г. мастер Оцука основал свою собственную организацию, которую назвал сначала «Дай Ниппон Каратэ Синкокай», что переводится как «Всеяпонская ассоциация по пропаганде каратэ». В 1940 г., когда Дай Ниппон Бутоку-кай потребовало зарегистрировать под отдельным названием каждый стиль каратэ, *Эйити Эригуми*, директор ассоциации «Дай Ниппон каратэ Синкокай», выбрал название «Вадо-рю». До этого Оцука называл свой стиль либо Вадо-рю каратэ-дзюцу, либо Вадо-рю дзю-дзюцу кэмпо.

В 1938 г. Оцука появился на страницах книги Накасонэ Гэнвы «Каратэ-до Тайкан» («Энциклопедия каратэ»), где демонстрировал семь приемов раздела тантодори (обезоруживание противника, атакующего ножом). В книге эти приемы называются «Танкэн-дори-омотэ».

Во время и после Второй мировой войны Оцука продолжал преподавать Вадо-рю. С началом американской оккупации Японии был введен запрет на преподавание воинских искусств. Это не остановило Оцуку – он, как и другие преподаватели каратэ, продолжал вести занятия в обстановке секретности, пока в 1951 г. запрет не был отменен.

За свою долгую жизнь Оцука получил множество титулов и наград. В 1938 г. Бутоку-кай присвоила ему титул *рэнси*, а 1942 – *кёси*. В день рождения императора 29 апреля 1966 г. он получил Орден Восходящего Солнца пятой степени и еще одну медаль за огромный вклад в дело развития каратэ. 9 октября 1972 г. Международная федерация воинских искусств «Кокусай Будо-ин» присвоила ему 10-й дан каратэ. Такого высокого звания до него удостоились *Кюдзо Мифунэ*, прославленный мастер дзюдо, и кэндоист *Хакуко Накаяма*. В январе 1982 г. Хиронори Оцука скончался, незадолго до этого оставив на своем посту главы стиля своего сына *Дзиро Оцуку*, который принял имя *Хиронори Оцука-II*.

## 29.28. Масутацу Ояма



Масутацу Ояма (см. рис. 69), настоящее имя Ёнг И-Чой (Yong I-Choi), родился 27 июля 1923 г. в деревне недалеко от южно-корейского города Гунсана. Псевдоним, под которым он стал известен миру Ояма Масутацу (букв. «умножающий свои достижения, подобные высокой горе»), воплотил честолюбивые детские мечты.

В раннем возрасте Ояма уехал в Манчжурию, а затем в Южный Китай, где жил на ферме своей старшей сестры. Когда ему было 9 лет, он начал изучение одной из форм китайского кэмпо, называемый «Восемнадцать рук», у Ёи, работавшего на ферме в то время. Когда Ояма вернулся в Корею в возрасте 12 лет, он продолжил свое обучение боевым искусствам, овладевая корейским кэмпо.

В 1938 г., в возрасте 15 лет, Ояма покинул Корею и уехал в Японию, чтобы стать летчиком. В это время ему хотелось быть героем, первым корейским боевым пилотом. Однако обстоятельства сложились иным образом, – Ояма не поступил в авиационную школу и нашел себе иное занятие. Он продолжил изучать боевые искусства, такие как дзюдо и бокс. Однажды он познакомился с несколькими студентами, занимающимися окинавским каратэ. Его очень заинтересовал этот вид боевого искусства, и он решил пойти в додзё Гитина Фунакоши в университете Такусоку.

Ояма постоянно прогрессирует на тренировках и добивался успеха. Когда ему исполнилось 17 лет, он получил 2-й дан в каратэ, а в 20 лет, когда его забрали в Императорскую армию, у него был уже 4-й дан.

Ояма также продолжал тренироваться в дзюдо, и его прогресс был потрясающим. Прошло только 4 года с начала занятий дзюдо, а он уже выполнил все тесты на 4-й дан.

Ояма тяжело переживал поражение Японии во Второй мировой войне и последующую ее оккупацию. Однако фортуна не отвернулась от него, и в жизнь Оямы вошел человек по имени Со Нэй Чу. Мастер Со, один из корейцев (кстати, из той же провинции, где родился и жил Ояма), живущий в Японии, был известен своей физической и духовной силой. Именно он был тем, кто в те годы направлял жизнь Масутацы Оямы по пути изучения боевых искусств. Он был также тем, кто внушил Ояме мысль уйти от суеты этого мира на три года в одиночество для тренировок тела и духа.

В 23 года Ояма познакомился с Ёджи Ётикавой, автором романа о жизни и приключениях знаменитого самурая *Миямото Мусаши*. Как роман, так и автор романа помогли научить Ояму самурайскому кодексу чести Буси-до, помогли понять и осознать ему путь Воина. Через несколько лет Ояма уходит на гору Минобэ в префектуре Сиба, на то место, где тренировался и жил в одиночестве легендарный самурай и где Мусаши

создал свою школу Нито-рю («Школа двух мечей»). Ояма хотел найти подходящее место, где в тяжелых условиях можно начинать тренировки и строить планы на будущее. Он взял с собой небольшой набор самых необходимых вещей и книгу Миямото Мусаши. С ним был также еще один из студентов додзё Шотокан Ёширо. Относительное одиночество в горах казалось невыносимым, и после шести месяцев в одну из ночей Ёширо сбежал. Окончательное отшельничество еще более закалило Ояму, который, в отличие от Ёширы, не собирался так скоро возвращаться к цивилизации. Со Нэй Чу советовал Ояме сбривать одну из бровей, чтобы не испытывать желание вернуться к людям! Тренировки продолжались, однако скоро его спонсор проинформировал Ояму о том, что у него нет средств поддерживать лесные тренировки, и поэтому после 14 месяцев Ояма завершил период отшельничества, вернувшись с гор.

Несколько месяцев спустя, в 1947 г. Ояма принял участие в первом Всеяпонском национальном чемпионате по боевым искусствам в разделе каратэ и выиграл его, нокаутировав всех своих противников. Однако он чувствовал невыносимую пустоту от того, что не смог завершить три года тренировок в одиночестве. Именно поэтому он решает посвятить свою жизнь пути каратэ. Он снова идет в горы, уже на гору Кёдзуми в префектуре Сиба.

Там он несколько месяцев тренировался до фанатичности по 12 часов каждый день без выходных и отдыха: стоял под холодным зимним водопадом, бегал по горам, поднимал тяжести, разбивал камни, лазал по канату, бил по макиваре, выполнял ката, прыгал через растущее просо, изучал философию, дзен, практиковал медитацию.

В 1950 г. Ояма начал проверку своих возможностей и силы в битвах с быками. Всего он сражался с 52 быками, три из которых умерли мгновенно, а 49 он отрубил рога ударом шуто. Эти победы дались нелегко. В 1957 г. в Мехико, в возрасте 34 лет, его чуть не убил рассвирепевший бык. Тогда быку удалось боднуть Ояму, но Ояма сумел как-то оттянуть его от себя и сломать тому рог. После поединка мастер был прикован к постели шесть месяцев, пока наконец не выздоровел от полученной раны.

В 1952 г. Ояма совершил поездку по США с показательными выступлениями. Здесь он произвел фурор и привел в полнейшее смятение публику, демонстрируя свое каратэ: колот огромные булыжники; сносил горлышки пивным бутылкам, и бутылки при этом не падали; бил себя молотком по костяшкам пальцев; пробивал руками и ногами толстые доски, уложенную в 15–20 слоев черепицу и лежащие друг на друге три-четыре кирпича. «Божественная рука» – окрестили его журналисты.

Вернувшись в Японию, Ояма приступил к созданию новой школы каратэ – Кёкусинкай («Общество абсолютной истины»), открыто противопоставив ее всем ранее существовавшим направлениям и стилям кэмпо. Отказавшись от догматических установок традиционных воинских искусств, он предпринял генеральную ревизию всех видов единоборств с целью отобрать необходимые для своей системы элементы. Все они в комплексе призваны были обеспечить требования школы: силу, стойкость, эффективность. Ояма брал приемлемую для реального боя технику из всех воинских искусств и не ограничивался только каратэ.

В 1953 г. Ояма открыл свой первый додзё, участок с травой в районе Меджиро, Токио. В 1956 г. первый настоящий додзё был открыт в бывшей балетной студии за университетом Риккю, в 500 метрах от местонахождения теперешней штаб-квартиры Международной организации Кёкусинкай (МОК). К 1957 г. там тренировались уже 700 членов, несмотря на высокие требования и жестокость. Поединки проходили в полный контакт. С некоторыми ограничениями производилась атака в голову ногами, захваты, броски, удары головой и в пах были обыкновением. Бой продолжался до тех пор, пока противник не сдавался, поэтому ушибы, травмы случались ежедневно (травматизм на тренировках составлял 90 %).

«„Настоящий“ каратэка тот, кто способен пройти сквозь самые суровые испытания духа и тела», – считал М. Ояма. Отсюда знаменитое кумитэ «100 боев». Сам Ояма однажды провел 300 поединков за 3 дня, по 100 поединков в день. Ему противостояли сильные бойцы, достаточно сказать, что Ояма был тогда серьезно травмирован. Однако он выиграл все схватки!

Печально, но Ояма умер от рака легких в возрасте 70 лет в апреле 1994 г.

## 29.29. Эд Паркер

И по сей день в нашей стране мало кто знает это имя. Особенно среди молодежи, черпающей свои знания о боевых искусствах преимущественно из видеофильмов. Между тем *Эд Паркер* (см. рис. 59) не только разработал оригинальную систему самозащиты, известную под названием кэнпо-каратэ. Он положил начало международным чемпионатам каратэ, открытым для представителей всех направлений и стилей боевых искусств. Он создал первую американскую и первую международную организацию

каратэ. Он был первым человеком на Западе, кто стал писать книги о боевых искусствах Востока. Он первым начал сниматься в художественных фильмах на эту тему, лет на десять опередив Брюса Ли (которого, кстати, именно Паркер нашел для кино). Наконец, он основал первую в США платную школу каратэ. Иными словами, на протяжении более чем тридцати лет он являлся первопроходцем и новатором в мире боевых искусств.

Эдмунд Кеалоха Паркер родился в Гонолулу на Гавайях 19 марта 1931 г. По мужской линии он был прямым потомком (праправнуком) короля Камехамеха Первого, правившего на Гавайских островах в начале XIX в. Его второе (гавайское) имя означает «возлюбленный». Подходящее имя для выдающегося человека!

С детства Эд отличался наблюдательностью, упорством в стремлении к цели, творческими способностями. Вот пример, который наглядно это показывает. Несколько раз он видел в море авианосцы, ведь неподалеку от Гонолулу находится база американского флота, знаменитая «Жемчужная гавань» – Пёрл-Харбор. Пораженный зрелищем гигантских кораблей, с которых взлетали самолеты, маленький Эд с помощью одного только ножа вырезал из дерева макет авианосца и разместил на нем свои игрушечные самолеты.

Впоследствии эти качества позволили ему развить современную систему самозащиты, более эффективную, чем многие традиционные системы.

Семья Паркеров жила в районе Калихи, известном в Гонолулу своими трущобами и шайками хулиганов. В детстве и юности Эду нередко приходилось постоять за себя. Родители были членами секты мормонов, воспитывали своих детей в духе строгой религиозной морали. В частности, они внушили им стойкое отвращение к спиртным напиткам, сквернословию и преступлениям. А уличные дружки постоянно подбивали юного Паркера то на выпивку, то на кражу, то на визит к проститутке. Эд всегда отказывался, его начинали подначивать, и дело обычно кончалось дракой.

Такая жизнь требовала отличной физической формы. В период учебы в школе Эд занимался боксом, дзюдо и легкой атлетикой, играл в школьной футбольной команде. Однако из-за интенсивных тренировок и частых драк учился он слабо. Классный руководитель даже сказал ему как-то, что он никогда ничего не добьется в жизни. Много лет спустя Паркер вспоминал, что именно эти слова пробудили в нем желание доказать, что он достигнет успеха.

В возрасте 16 лет Паркер впервые познакомился с кэнпо, одной из систем дзю-дзюцу (джиу-джитсу). Произошло это так. Его товарищ по воскресной церковной школе, Фрэнк Чжоу, рассказал ему, как на днях победил известного местного хулигана. Зная, что тот сильнее его друга, Эд не поверил. Тогда Фрэнк показал несколько приемов, принесших ему победу. Пораженный Эд немедленно попросился в ученики. Но Фрэнк сказал, что драться его научил старший брат, Уильям, и отвел к нему.

В свою очередь, Уильям Чжоу с 1942 г. являлся учеником Джеймса Митозэ, мастера дзю-дзюцу, японца по происхождению. Система, которую преподавал Митозэ, основывалась на прямолинейных движениях, характерных для большинства японских систем. Однако Уильям дополнил ее круговыми движениями из китайского кунгфу, которым его научил отец, и некоторыми приемами уличного «кулачного боя». Таким образом, тот вариант кэмпо, которому Паркера обучал Уильям Чжоу, объединял технику японского дзю-дзюцу, китайского кунгфу и уличных драк. Однако это «искусство» было очень «сырым» и, подобно сахарному тростнику, растущему на Гавайях, нуждалось в «переработке». Именно этим занялся Эд Паркер.

Он довольно быстро пришел к мысли, что совершенствование и распространение кэмпо станет главным делом его жизни. Во всяком случае, он поведал об этом своей будущей жене Лейлани уже в 1949 г., когда ему было всего 18 лет и он оканчивал школу. Она вспоминает, что он тренировался тогда каждый день, не жалея себя, и поэтому очень быстро постигал основы кэмпо. Уильям вручил ему черный пояс всего после двух лет занятий!

В том же 1949 г., окончив школу, Паркер уехал с Гавайев на материк и поступил в университет в Прово (штат Юта). Он надеялся, что кэнпо станет его профессией и обеспечит средствами к существованию. Однако понимал, что если превращать кэнпо в свой бизнес, то понадобятся соответствующие знания. Следовательно, требуется высшее образование. Его учитель Чжоу полностью был с ним согласен и поддерживал стремление к дальнейшей учебе. Университет в Прово Паркер окончил в 1956 г., получив степень бакалавра по социологии и психологии.

Учеба заняла так много времени потому, что во время корейской войны он добровольно поступил на службу в береговую гвардию.

Почти всю свою службу (1951–1954) Паркер проходил на Гавайях. Там он в свободное время продолжал занятия кэнпо с Уильямом Чжоу. Вернувшись после демобилизации в Прово, Эд Паркер основал клуб кэнпо при университете, а также начал его преподавать в местном

оздоровительном клубе. Кроме того, он в это же время обучал технике кэнпо сотрудников городской полиции и даже патрулировал иногда вместе с ними на улицах. Впервые в США Паркер стал выдавать своим ученикам свидетельства о прохождении курса боевого искусства, которое он именно тогда назвал кэнпо-каратэ.

28 декабря 1954 г. в Солт-Лейк-Сити (религиозном центре мормонов) он обвенчался с Лейлани Йап. Семья всегда играла очень важную роль в жизни Паркера. У него было пятеро детей (три дочери и два сына) и 14 внуков. Другим важным элементом его жизни с детства оставалась религия. Лейлани вспоминает, что суровый наставник каратэ сразу становился мягким и добрым, когда речь шла о семье или о церкви. Она говорит, что сочетание религиозной веры мормонов, семейных радостей и забот и непрестанных занятий кэнпо-каратэ образовало тот узор, который и был жизнью человека по имени Эдмунд Паркер.

После окончания университета Паркер отклонил предложение остаться в нем преподавателем и уехал с женой в Калифорнию. Его пригласил туда Рой Вудворт, бывший управляющий оздоровительным клубом в Прово, возглавивший аналогичный клуб в Пасадене (одном из пригородов Лос-Анджелеса). Он решил «взять Паркера на борт» в качестве своего рода приманки для привлечения в зал большего количества занимающихся. Но вскоре этот зал купила другая компания, руководители которой считали, что кэнпо-каратэ не вписывается в атлетический тренинг. Так Паркер остался без работы, едва успев приступить к ней, а его жена ждала в это время первого ребенка.

Но, как это нередко бывает у сильных людей, крушение прежних планов сыграло положительную роль в дальнейшей судьбе Паркера. Он сам говорил, что «это заставило меня встать на свои ноги. Если бы я продолжал работать на других, то никогда не завел бы собственного дела. Меня к этому вынудили правила бизнеса. Я стал преподавать каратэ за плату, прежде всего потому, что этого не делал никто другой». Он занял денег у своего соседа и арендовал на них зал, в котором открыл в сентябре 1956 г. студию каратэ. Он назвал ее студией, потому что считал этот зал местом для творчества, а не для тупой зубрежки. Сосед спросил только: «Каратэ – это что, мексиканское блюдо?», и согласился подождать три месяца. Студия быстро начала процветать, и Паркер смог вернуть долг раньше срока. Считается, что она стала первой коммерческой школой каратэ в США.

Потом Паркер познакомился с Терри Робинсоном, в прошлом тренером по борьбе, работавшим в это время инструктором физкультуры в

оздоровительном клубе при отеле Беверли-Уолшир. Когда Паркер продемонстрировал ему свою технику самозащиты, Робинсон был потрясен. «Он представил меня членам клуба, – вспоминал Паркер, – и вскоре я начал заниматься с этой „толпой“, состоявшей в основном из продюсеров, режиссеров и артистов кино». Это произошло в 1960 г. Среди новых друзей и учеников Паркера двое сыграли весьма заметную роль в дальнейшем распространении кэнпо-каратэ.

Первым из них был знаменитый певец рок-н-ролла Элвис Пресли. Его дружба с Паркером продолжалась почти 18 лет, вплоть до самой смерти Элвиса в 1977 г. Они нередко вместе путешествовали по стране, причем Паркер никогда не был телохранителем Пресли, как это иногда утверждают. Сам он называл себя «компаньоном». Пресли много лет занимался кэнпо-каратэ и в конце концов получил от Паркера черный пояс. После его смерти Паркер опубликовал в 1978 г. книгу воспоминаний «Внутренний мир Элвиса». Пресли часто фотографировался в униформе и с эмблемами кэнпо-каратэ. Такая же эмблема была у него на гитаре. А на сцене у микрофона он нередко выполнял движения из кэнпо. Все это вызывало интерес к кэнпо-каратэ у многих из миллионов его поклонников в США и по всему свету.

Другим близким другом Паркера стал молодой кинорежиссер Блейк Эдвардс. Уже в свой первый фильм «Экспериментальный террор» он включил сцены схваток с участием нескольких учеников Паркера. Затем он снял фильмы «Розовая пантера» и «Месть розовой пантеры», в которых Паркер сыграл роль Като, мастера каратэ, помощника полицейского инспектора Клоузица.

Еще раньше Паркера стали приглашать на телевидение в качестве консультанта для постановки сцен с драками. Первой работой такого рода стал в 1957 г. многосерийный телефильм «Опасная малиновка». За ним последовал сериал «Я – шпион». А еще позже Паркер сам снимался в телефильмах «Я люблю Люси» и «Ухажерство отца Эдди». В 1958 г., во время съемок сериала «Я – шпион» Паркер познакомился с Джимми Ли и Минг Ламом, мастерами кунгфу из Сан-Франциско. Потом он много раз приезжал к ним в гости. «Эд нравился китайским мастерам, а ему нравилось кунгфу», – вспоминает Джон Мак-Суини, один из его самых старых учеников.

В один из таких приездов они познакомили его с Брюсом Ли, тогда никому еще не известным студентом. Позже Паркер вспоминал об этом так: «Он оказался довольно нахальным парнишкой, но очень симпатичным, несмотря на все свое нахальство. Я посмотрел, как он работает, и

предложил снять его на пленку, чтобы показать продюсерам. Я сразу понял, что если Брюс попадет на большой экран, то восточные боевые искусства приобретут огромную популярность... Итак, мы сделали цветной фильм, который я отнес Биллу Дозье, снимавшему тогда сериал „Бэтмен“. И он снял Брюса в сериале „Зеленый Шершень“». Так, благодаря помощи Паркера, Брюс Ли попал в мир кино.

Вся эта история произошла в 1964 г. в Лонг-Бич, еще одном пригороде Лос-Анджелеса. В августе того же года Паркер проводил там первый международный чемпионат каратэ, открытый для всех желающих, независимо от направления, стиля и школы боевых искусств. С тех пор и по сей день они проводятся ежегодно, привлекая сотни участников, прессу и тысячи зрителей. Победа в этом чемпионате оказывает большое влияние на репутацию и карьеру любого бойца. Это и понятно. Ведь, говоря словами Паркера, «как узнать, кто есть кто в мире боевых искусств, пока все не откроют свои карты? Если какой-то парень – фальшивка, дайте ему возможность выступить и сделать то, что он может. Если он ничего из себя не представляет, то об этом узнают все. И наоборот». На этих чемпионатах проявился талант Джо Льюиса, Майка Стоуна, Джима Келли, Чака Норриса и многих других, ставших впоследствии знаменитостями. Здесь же ученик Паркера Дэн Иносанто подружился с Брюсом Ли, продолжателем дела которого он впоследствии стал.

Каждый участник чемпионата получал шеврон с эмблемой, которую придумал Паркер. Выглядит она так: овал, символизирующий земной шар, белый фон которого означает цвет пояса новичков. Окантовка овала наполовину коричневая, наполовину черная, что соответствует цвету поясов продвинутых учеников. В овале три языка красного цвета разной высоты. Красный цвет – это огонь, который, как и боевые искусства, прекрасен на вид, но смертелен при соприкосновении. В то же время это цвет мастерства. А три языка – это три уровня постижения искусства самообороны: примитивный, механический и спонтанный...

Помимо этого чемпионата Паркер организовал популярные до сих пор соревнования между командами Тихоокеанского и Атлантического побережья США и ряд других.

Свою организацию – Американскую ассоциацию кэнпо-каратэ – Паркер создал осенью 1956 г., через пару месяцев после открытия студии в Пасадене. Три года спустя он отправился на Гавайи, чтобы пригласить себе в помощь Уильяма Чжоу и вместе с ним расширить сферу влияния ассоциации. Чжоу, однако, отказался уезжать из Гонолулу. Пришлось Паркеру управляться одному. В 1960 г. он преобразовал свою ассоциацию



в международную, с центром в Пасадене. На ее эмблеме (которую Паркер разработал вместе со своим братом Дэвидом) изображены тигр и дракон.

Ученики Паркера Джон Маккуин из Ирландии и Райнер Шульте из ФРГ распространяли кэнпо-каратэ в Европе. Сам он ездил с той же целью в Канаду, Мексику, Южную Америку. В настоящее время филиалы этой ассоциации (ИККА) действуют в 12 странах мира и объединяют примерно 35 тысяч человек в 170 клубах. С 1978 г. издается также журнал ассоциации, который называется «Бойцы» («Файтерс»).

Американская ассоциация кэнпо-каратэ стала в 1956 г. одной из первых региональных организаций боевых искусств (раньше ее, в 1954 г., только во Франции Анри Пле создал национальную федерацию вольного бокса и каратэ). А в 1960 г. Международная ассоциация, безусловно, была первой в мире организацией такого рода. Кроме того, Паркер первым из западных мастеров стал писать книги о боевых искусствах Востока. В 1957 г. он издал книгу «Кэнпо-каратэ». Она начиналась словами, излагавшими кредо (символ веры) Эда Паркера: «Я иду к вам с пустыми руками. У меня нет оружия. Но если мне придется защищать себя, свои принципы или честь, если это окажется вопросом жизни или смерти, то оружием станет каратэ – мои пустые руки».

В своей книге, иллюстрированной многочисленными рисунками и фотографиями, Паркер описал уязвимые точки и ударные поверхности человеческого тела, представил базовую технику кэнпо-каратэ и ряд связок технических приемов, показывающих, как использовать эту технику для самозащиты. Уделил он также внимание общефизической и психологической подготовке. Нетрудно увидеть, что по такой схеме в дальнейшем писали свои книги о различных школах и стилях боевых искусств сотни других американских и европейских специалистов.

Через шесть лет, в 1963 г., он издал вторую книгу – «Секреты китайского каратэ». В ней Паркер довольно подробно пересказал легенду о монастыре Шаолинь и его монахах-воинах, изложил традиционные китайские взгляды на цели и методы практики боевых искусств, познакомил читателей с характерной китайской техникой рукопашного боя и с наиболее распространенными видами традиционного китайского оружия. Эта книга вышла в тот период, когда Запад переживал бум японского каратэ. Поэтому заявление Паркера о том, что родина каратэ – в Китае и что китайские боевые искусства гораздо обширнее и эффективнее японских, вызвало настоящую сенсацию и взрыв негодования. Книга и ее автор обогнали свое время. За Паркером в мире восточных боевых искусств прочно закрепилась репутация мятежника. На традиционалистов

его имя стало действовать как красная тряпка на быка. Это и понятно. Ведь подавляющее большинство людей всегда предпочитают следовать чужому мнению или примеру, чем думать своей собственной головой. В связи с этим возникает закономерный вопрос: насколько оригинальной системой является паркеровское кэнпо-каратэ? Может быть, правильнее считать его создателем Уильяма Чжоу? или Джеймса Митозэ? И вообще, что может быть оригинального в сочетании приемов дзю-дзюцу, кунгфу и бокса?

Относительно своего первого учителя Паркер говорил, что занятия с ним стали для него лишь отправной точкой в работе по созданию кэнпо-каратэ. Он утверждал, что вклад Чжоу в эту систему составил не более 15 % от ее объема. Пожалуй, главное, что он передал Паркеру, – это техника как таковая, а не принципиальная установка на использование приемов из разных видов боевых искусств. Суть такой установки хорошо передает следующая история. Однажды на соревнованиях по японскому каратэ к Паркеру подошел молодой японец, обладатель черного пояса, и спросил его: «Почему вы не придерживаетесь традиций? Вы не используете японскую терминологию и не учите чистому каратэ». Паркер ответил: «Что делает ваше каратэ „чистым“, а мое – нет? Основатель вашей системы (Шотокан) господин Фунакоши изучал два стиля боевого искусства (Сюри-тэ и Наха-тэ) у двух разных мастеров (Адзато и Итошу), а потом смешал их воедино. В каратэ нет „чистых“ систем. „Чистое“ каратэ тогда, когда „чистый“ кулак вонзается в „чистую“ плоть!»

Вопросы «чистоты» и оригинальности любого стиля или системы всегда относились к числу дискуссионных. Споры на данную тему ведутся ровно столько времени, сколько существуют различные школы боевых искусств, и будут продолжаться до тех пор, пока не исчезнет конкуренция между ними. А поскольку в обозримом будущем этого не произойдет, постольку будут продолжаться и споры.

По мнению Паркера, нет и не может быть ни одной системы боя голыми руками, принципиально отличающейся своей техникой от всех других систем. Ведь люди везде устроены одинаково. С позиций анатомии, физиологии и биомеханики ясно, что число вариантов наиболее эффективных способов защиты и нападения в схожих ситуациях ограничено. Именно поэтому многие приемы самообороны по существу одинаковы в системах, возникших в разное время и в разных местах. Другое дело, что сами эти системы не могут быть полностью идентичны по своим принципам, методам тренинга, тактике ведения поединка, по соотношению ударных и болевых приемов.

За прошедшие века радикальные изменения произошли не в технике, а

в характере ситуаций, требующих ее применения. Например, никто не станет сейчас нападать на прохожего с мечом или алебардой в руках, ему никогда не придется выбивать всадника из седла ударом ноги в прыжке. Зато появились автомобили, лифты, кроссовки и многое другое, чего не было еще сто лет назад. Так вот, кэнпо-каратэ Паркера – это система самозащиты в экстремальных ситуациях современной жизни, рассчитанная на реальные возможности так называемого «среднего человека».

В первой половине 1970-х гг. организация Паркера пережила ряд трудностей, в основном финансового характера. Главная причина их была в том, что многие люди просто использовали его в своих целях, меньше всего думая о таких вещах, как благодарность, помощь или вознаграждение. Из-за своей сердечности, открытости и веры в людей Паркер пережил немало горьких разочарований. Но всплеск популярности боевых искусств, который произошел благодаря Брюсу Ли и его фильмам, помог справиться с возникшими проблемами. В 1975 г. Паркера посетил в Пасадене престарелый Джеймс Митозэ, чтобы вручить ему диплом и пояс 10-го дана в кэнпо дзю-дзюцу. В 1976 г. читатели знаменитого американского журнала «Черный пояс» избрали Паркера «человеком года», а в 1979 г. – «инструктором года». В том же 1979 г. Паркер реорганизовал свою ассоциацию, открыл ряд новых филиалов, значительно увеличил количество учебно-методических семинаров. Кроме того, в 1974 г. Паркер сыграл главную роль в художественном кинофильме «Убить золотого гуся», в котором его партнером был известный мастер хапкидо Бонг Су Хань. Фильм имел значительный успех в США.

Проводя семинары, Паркер разъезжал по всей стране и по всему миру. Почти каждый уик-энд он проводил теперь вдали от семьи, которую так любил. Обычными стали для него и недельные туры по нескольким городам подряд. Все это принесло результаты. Журнал «Черный пояс» отметил в июне 1981 г., что «благодаря Паркеру и его неустанной деятельности традиции кэнпо-каратэ становятся в США все более прочными». Особенно много работал Паркер в 1990 г. Он завершил съемки кинофильма «Абсолютное оружие», главную роль в котором играл его ученик Джефф Спикмен, а Паркер ставил сцены драк. Провел серию семинаров в Чикаго и Лос-Анджелесе. Продолжал писать книги, тренировать новых учеников, консультировать своих инструкторов. Приближалось Рождество... Паркер хотел провести его на Гавайях со своей 93-летней матерью (отец умер в 1965 г.). Но когда он прилетел с женой в Гонолулу и шел с ней через зал аэропорта, случился сильнейший сердечный приступ и Паркер упал мертвым. Это произошло 15 декабря

1990 г. на 60-м году жизни.

На похоронах, которые состоялись в Пасадене, присутствовало более двух тысяч человек. Брат Эдмунда Джозеф сказал в надгробной речи: «Он завершил все свои начинания». А Лейлани добавила: «Эдмунд исполнил мечту детства...» [Горевалов И. И., 1994, с. 299–301].

### **29.30. Рюсо Сакагами**

*Рюсо Сакагами* родился в 1915 г. В возрасте восьми лет он начал изучать кэндо. В 1934 г. Сакагами стал изучать окинавское каратэ.

В 20 лет он поехал в Токио и поступил в престижный университет с намерением стать учителем кэндо. Рюсо изучал окинавское каратэ и кобудо под руководством таких мастеров, как Модэн Ябику, Синкэн Тайра, Синпан Сирома, Тибан Тосина. По их совету, в 1937 г. Рюсо стал обучаться у основателя Сито-рю Мабуни Кенва, жившему в Осаке.

После окончания университета Сагами переехал в город Осаку, где преподавал кэндо и был инструктором по Сито-рю у сэнсэя Мабуни Кенва.

В 1952 г. Мабуни поручил ему третий пост в Сито-рю. Год спустя Сакагами уехал в Иокогаму и создал там школу Итошу-кай каратэ («Японское каратэ общества Итошу»), или ЖК, в которой помимо каратэ преподавалось кэндо, иайдо, дзюдо и окинавское кобудо.

Ко всему прочему Сакагами был назначен старшим советником в Ассоциации японских организаций каратэ (ФАЖКО), главным советником в Всеяпонской ассоциации каратэ (ЖКА), председателем Ассоциации сохранения и развития традиционных окинавских воинских искусств и проч.

Сакагами прилагал большие усилия для сохранения и возрождения окинавского кобудо. С этой целью он издал серию книг, в которых зафиксировал важнейшие ката и приемы работы с различными видами традиционного оружия. В 1974 г. Сакагами написал книгу «Нунчаку и сай: древние окинавские боевые искусства».

Наряду с отменным владением техникой каратэ, Сакагами обладал обширными знаниями боевых искусств. Он отличался глубоким внутренним обаянием. На занятиях это был строгий и требовательный Учитель, а в повседневной жизни – чрезвычайно приветливый и юмористический человек.

Один из лучших мастеров каратэ Японии, Рюсо Сакагами скончался вечером 28 декабря 1993 г.

## 29.31. Сюнго Сакугава

*Сюнго Сакугава «Тодэ»* (рис. 105) – окинавский мастер тэ. Именно с его именем связывается трансформация исходных китайских техник рукопашного боя в оригинальный вид окинавского боевого искусства.



**Рис. 105.** Сюнго Сакугава

Сакугава родился 5 марта 1733 г. на Окинаве в городе Сюри. Окинавские боевые искусства начал изучать в 1750 г., став учеником Такахары Пэйтина.

В 1756 г. Сакугава встретился с мастером китайского цюань-фа, известным под именем Кушанку, который преподавал кэмпо на Окинаве в районе Кумэкура. Считается, что именно он передал Сакугаве ката Канку (Кушанку), вошедшее впоследствии в арсенал практически всех школ каратэ. Сакугава учился у него в течение 6 лет.

Позднее Сакугава неоднократно посещал Китай, где совершенствовался в боевом искусстве под руководством различных наставников. За свое мастерство Сакугава Сюнго получил от своих современников прозвище «Тодэ», что означало «Китайская рука». Тогда же впервые иероглиф «кара» («китайский») появился в названии школы тодэ мастера Сакугавы. Она называлась «Каратэ-но Сакугава».

Сакугаве «Тодэ» приписывают синтез китайской ветви цюань-фа «Белый журавль» и окинавского тэ, в результате чего родилось боевое

искусство Окинава-тэ. Также предполагается, что Сакугава первым определил этикет додзэ, заботясь тем самым о моральном облике адептов боевых искусств.

Сакугава подготовил целый ряд мастеров, внесших заметный вклад в историю каратэ. Наиболее известным учеником Сакугавы стал Сокоон Мацумура, основавший магистральную ветвь окинавского каратэ – Сёрин-рю.

Сакугава умер 17 августа 1815 г., в возрасте 82 лет. Это настоящий человек-легенда. У этого мастера боевых искусств были очень сильный дух и развитая воля. «Мастер каратэ должен быть искушен во всех тонкостях жизни. Специалист – это человек, который все больше разбирается во все меньших вопросах», – завещал Сакугава.

### 29.32. Тацуо Симабуку

*Тацуо Симабуку* (рис. 106) родился 19 сентября 1906 г. на Окинаве в крестьянской семье. В возрасте шести лет начал изучать каратэ у своего дяди, который познакомил его с базовой техникой Сёрин-рю. Позднее он прошел курс обучения у ведущего учителя Сёрин-рю Кьяна Тётоку и курс обучения Годзю-рю у Мияги Тодзюна. Кроме этого Симабуку изучал окинавское кобудо у Тайра Синкэна и Ябику Модэна, двух наиболее известных мастеров на Окинаве.



**Рис. 106.** Тацуо Симабуку

В 1930-х гг. Симабуку занимался фермерским хозяйством и преподавал каратэ. В то время он продолжал обучаться у Кьяна Тётоку и отрабатывал кумитэ с другим известным окинавским мастером каратэ Мотобу Тёки.

После окончания Второй мировой войны Симабуку оставил сельское хозяйство и начал обучать каратэ американских солдат и матросов, служивших на военной базе в Окинаве.

Одновременно с этим Симабуку изучал стиль Годзю-рю под руководством Годзюна Мияги.

После кончины Мияги в 1953 г. Симабуку стал разрабатывать собственный стиль каратэ. Мастеру было около 50 лет, когда он после консультаций с ведущими мастерами каратэ на Окинаве, заявил о создании нового стиля каратэ, объединяющего стили Сёрин-рю и Годзю-рю. Это произошло 16 января 1954 г. Позже, в 1956 г. новый стиль получил название «Иссин-рю» («Школа одинокого сердца»).

Вначале стиль не нашел поклонников у местных жителей, однако американские солдаты и матросы, служившие на базе в Окинаве, активно им занимались. Последствием стало широкое распространение этого стиля в США.

Среди известных учеников Симабуку следует назвать Нагаминэ Сёсина (основателя Мацубаяси-рю), Дона Нейгла (который активно пропагандировал этот стиль в США), Стива Армстронга (автора нескольких книг об Иссин-рю). Брат основателя, Симабуку Эйдзо, был одним из тренеров легендарного Джо Льюиса, 12-кратного чемпиона мира по каратэ.

Умер Симабуку Тацуо 30 мая 1975 г. В настоящее время стиль возглавляет сын основателя – *Симабуку Китиро*.

### 29.33. Сэйго Тада

*Сэйго Тада* (рис. 107) родился в 1922 г. в городе Киото, где каратэ было очень популярным. В 1937 г. (по другим сведениям, в 1935 г.) в Шанхае он начал заниматься китайским кунгфу под руководством мастера *Чин Лу*. В 1939 г. Сэйго Тада вступил в клуб университета Рицумэйкан, главой которого был *Ямагучи*. В этом клубе он стал вскоре одним из первых лиц. Есть сведения из неофициальных источников, что он занимался и под руководством *Мияги*. Однако длилось это недолго, поскольку в 1943 г. Мияги на время войны прекратил преподавание.



**Рис. 107.** Сэйго Тада

В 1945 г. Сэйго Тада основал в Киото свою организацию, которая с течением времени меняла название: Нихон Годзю-рю Каратэ Доси-кай, Нихон Сэйгокан Каратэ Доси-кай и, наконец, Нихон Сэйгокан. Через некоторое время у его организации появилось 120 отделений, из них 10 университетских клубов (университет Осаки, университеты Сига, Буккё, Ямагути, Токуяма и Кюсю Корицу, Осакский колледж дантистов, Колледж иностранных языков в Киото, Киотоский институт технологии и текстиля), а также 20 иностранных представительств. Количество членов Сэйгокан на настоящий момент более 200 тысяч человек.

В 1964 г. он был одним из тех, кто основал Всеяпонскую лигу каратэ, Федерации каратэ региона Кансай и региона Кинки. Он пытался ввести в программу соревнований защитные приспособления (1952), организовывал турниры различного ранга, в том числе и международные. Как утверждают его последователи, он поддерживал (хотя и не очень успешно) включение каратэ в Олимпийские игры. Занимал ряд должностей, в том числе и пост директора Всеяпонской федерации каратэ. Он был также главой Совета организаторов первого Всемирного турнира ВУКО в Осаке в 1970 г. В



1967 г. образовал Сэйгокан в Макао и Гонконге и с тех пор посетил еще и США, Англию, Бразилию, Германию, Португалию, Финляндию, ФРГ, Сингапур, Австралию, Италию и многие другие страны.

Умер Сэйго Тада в 1997 г. Ему наследовала его жена г-жа *Митико Окамато*, принявшая имя Сэйго Тада.

### 29.34. Тосин Тибана

**Тосин Тибана** (рис. 108) (1887–1969) – известный окинавский мастер каратэ. Родился в городе Сюри, на Окинаве. С 15 лет он изучал каратэ у мастера *Итошу*. До самой смерти своего учителя, на протяжении 15 лет, он оставался с ним. Позже Тибана некоторое время тренировался у ученика Итошу Ябу Кэнцу.



**Рис. 108.** Тосин Тибана

Когда Тибане исполнилось 34 года, он открыл додзё и преподавал каратэ Итошу, не внося в него никаких изменений.

С 1954 по 1958 гг. Тибана работал инструктором по каратэ в полицейском участке города Сюри.

В 1956 г. Тибана создал «Каратэ-до рэнмэй» и был избран первым президентом. В 1957 г. он был удостоен высочайшего титула, присваиваемого представителю воинских искусств в Японии центром Бутоку-дэн – Ханси.

Тибана ушел из «Окинава Каратэ-до рэнмэй» в 1961 г., чтобы создать

новую организацию «Окинава Сёрин-рю каратэ кёкай», президентом которой и оставался до самой смерти.

Некоторые авторитетные специалисты на Окинаве считают, что Тибана был первым, кто назвал свое искусство каратэ «Сёрин-рю». Это произошло предположительно в 1928 г. Позднее появились другие ветви этого стиля.

Тибана считал, что каратэ – это воинское искусство, поэтому его нельзя изучать как обычный вид спорта. По этому поводу он говорил: «Во время тренировки нужно забыть обо всем и собрать воедино всю духовную энергию, чтобы голова, глаза, руки и ноги обрели единство. Пальцы рук и ног должны стать подобны копьям, чтобы один-единственный удар ногой или кулаком мог убить врага. Для достижения этой цели требуется длительная, постоянная и тщательная тренировка».

Тибана также полагал, что каждый занимающийся каратэ должен адаптировать стандартную технику к своим природным данным и темпераменту.

Тибана оставил после себя множество учеников, среди которых трое уровня 9-го дана.

### 29.35. Сэйкити Тогути

*Сэйкити Тогути* (рис. 109), основавший Сёрэй-кан, родился 20 мая 1917 г. в городе Наха. Он был третьим сыном Масахидэ Тогути.



Рис. 109. Сэйкити Тогути

В 1932 г. Тогути был принят в додзё *Сэйко Хиги*, единственное тогда додзё учеников *Мияги*. Он получал наставления как Хиги, так и самого Мияги. В 1942 г. его как гражданское лицо командировали на остров Суматра (Индонезия) на Паленбангский нефтеперерабатывающий завод, где он обучал каратэ японских военных и индонезийцев.

В 1946 г., по окончании войны, Тогути вернулся на Окинаву в город Итоман, где взял в жены свою ровесницу Харуко. Через два года он был назначен главным инструктором клуба каратэ Общества воинских искусств Итомана. Вполне естественно, что в 1952 г., когда появилось Годзю-рю Синкокай, Тогути стал одним из членов совета данного общества. С преобразованием в 1953 г. этой организации в Ассоциацию Годзю-рю каратэ-до он стал вице-президентом. Приблизительно в это же время был основан Институт исследования Годзю-рю Сёрэй-кан. Вскоре (1956) открылось первое додзё Сёрэй-кан в городе Кодза. Когда в мае 1956 г. была создана Всеокинавская федерация каратэ, Тогути стал одним из ее руководителей.

В октябре 1960 г. Сэйкити Тогути переехал в Токио. Там он занял должность главного инструктора в додзё Ёёги. Два года спустя он открыл додзё в районе Мэгуро. Такой же зал был открыт в феврале 1963 г. в храме Хикава. В мае того же года он основал Ассоциацию Годзю-рю университета Хосэй.

В августе 1965 г. Сёрэй-каном были организованы и проведены Всеокинавский чемпионат по каратэ и показательные выступления. В апреле 1966 г. была построена штаб-квартира Сёрэй-кан в Токио.

10 октября 1970 г. прошел первый Чемпионат мира по каратэ. На нем Тогути принял участие в показательных выступлениях с ката Сэйпай.

После чемпионата Тогути стал путешествовать по разным странам. В 1972 г. он побывал в США, Канаде, Пуэрто-Рико, а также странах Европы, проводя семинары.

В сентябре 1982 г. Тогути участвовал в праздновании 10-летия канадского Сёрэй-кана. Три года спустя он посетил США с семинаром.

Мастер Сэйкити Тогути умер в Токио 31 августа 1988 г. Как заявляют его последователи, он был последним окинавским мастером, получившим за свое мастерство от людей прозвище «Буси», как и его Учитель. Одним из результатов его деятельности стало создание мощной организации, которую возглавляет ныне его единственный сын Сэки, начавший тренироваться в возрасте десяти лет на Окинаве.

Стоит отметить, что Тогути до самой смерти оставался гибким и

физически крепким человеком. Он мог часами медитировать в позе лотоса. В этом же положении ему на колени вставали двое крепких и довольно тяжелых людей, а еще один нагибал его вперед. Гибкость суставов и связок, которую Тогутти-сэнсэй сохранил до почтенного возраста, говорит о том, что система этих упражнений имеет высокую ценность с медицинской точки зрения.

### 29.36. Канкэн Тояма

*Канкэн Тояма* (рис. 110) родился 24 сентября 1888 г. во влиятельной семье в городе Сюри, Окинава. С 1897 г. он начал учиться каратэ у мастера Итарасики. Немного позже Тояма (на окинавском диалекте Оядомари) поступил в школу каратэ Итошу Анко, где и занимался вплоть до смерти своего учителя в 1915 г. Также известно, что он изучал Томари-тэ у Анкичи Арагаки и Наха-тэ у Канрё Хигаонны. Некоторое время Тояма изучал каратэ под руководством Адзато Анко, Тосина Тибаны и Ябу Кэнцу.



**Рис. 110.** Канкэн Тояма

В 1907 г. Тояма стал помощником Итошу Анко в педагогическом колледже г. Сюри. Он был одним из двух учителей, официально признанных Итошу своими последователями.

В 1924 г. Тояма переезжает на Тайвань, где преподает в начальной школе и изучает несколько стилей китайского боевого искусства цуань-фа.

В 1930 г. Тояма возвратился в Японию и открыл в Токио додзё, которое назвал Сюдокан («Дом исследования пути»). В своем додзё Тояма обучал в основном Сюри-тэ, немного Наха-тэ и Томари-тэ, а также технике из цуань-фа.

Есть совершенно удивительная информация о том, что в 1937 г. Тояма Канкэн был не только официально признан выдающимся мастером всех направлений окинавского каратэ, но и получил право присваивать своим последователям любые степени вплоть до 10-го дана.

В 1946 г. Тояма основал Всеяпонскую федерацию каратэ (АИКА) с намерением объединить различные направления окинавского и японского каратэ в интересах лучшего усвоения этого боевого искусства и обмена опытом между мастерами. В рамках этой организации стали проводиться аттестации и соревнования в полноконтактных боях в защитном снаряжении.

В 1949 г. Тояма Канкэн был награжден почетным титулом от губернатора Окинавы.

Круг интересов Тоямы не ограничивался каратэ. Его считали опытным фехтовальщиком, он написал несколько книг.

Из жизни мастер ушел 24 ноября 1966 г.

### 29.37. Камбун Уэти

*Уэти-рю* – один из тех относительно молодых видов каратэ, что были завезены на остров Окинаву из Китая в начале XX в. Основателем данного направления считается **Камбун Уэти** (1877–1948) (см. рис. 81).

Камбун Уэти вырос в местечке Идзуми на полуострове Мотобу Окинавы под пристальным вниманием своего отца, и хотя его семейство относилось к разряду сидзоку (дворянству), они зарабатывали на жизнь возделыванием земли.

В годы юности Камбуна Уэти еще было популярным исполнение народных «танцев каратэ и танцев с бо» под аккомпанемент сямисэна. Скорее всего, Камбун был знаком с этими танцами, и они, возможно, вдохновили его к изучению воинских искусств.

Камбун некоторое время занимался каратэ и бо-дзюцу у человека по имени *Тоуити Танмэй* («танмэй» – уважительное обращение к пожилым людям). Но к тому, чтобы поехать изучать воинские искусства в Китай, его подтолкнули истории о выдающихся китайских мастерах, которые ему рассказал один из последователей воинских традиций, некий Тояма.

Согласно другим версиям, Камбун обсудил с родителями ситуацию, которая сложилась на Окинаве к тому времени. А тогда японцы якобы притесняли местное население.

Итак, в марте 1897 г., в возрасте 19 лет Камбун Уэти оставил Окинаву и отплыл в Южный Китай вместе со своим другом Токусабуро Мацудой из селения Идзуми, бежавшим от призыва в японскую армию. Они прибыли в город Фучжоу провинции Фуцзянь и, подобно многим окинавцам, что попадали сюда до них (Хигасионна, Киндзё, Накаима и другие), поселились в Рюкю-кан – общине выходцев с Рюкю.

Уэти начал работать в самых разных местах и заниматься в додзё мастера Кодзё (семейство Кодзё, проживавшее на Окинаве, происходило из Китая, потому-то и имело собственность на материке), расположенном неподалеку от Рюкю-кана. Как рассказывали, Камбун упорно тренировался в додзё Кодзё, но только до того момента, пока один из инструкторов, некий Удун Макабэ (тоже, кстати, окинавец), не обозвал его «Уэти-но вада-бутагва» («маленьким дураком Уэти», «Уэти Большое Брюхо», или «Ни на что не годный Уэти»). Обиженный Камбун решил оставить этот зал и Рюкю-кан и начал искать другое место занятий и жилья. После некоторого периода исканий и скитаний он стал учеником Чжоу Цихэ.

Чжоу Цихэ (1874–1926) (по-японски его имя звучит *Сю Си Ва*), родившийся в Минхоу провинции Фуцзянь, был гражданским преподавателем воинских искусств. Он, по рассказам, владел несколькими стилями цюань-фа (кроме мягкого и твердого цигуна изучал стили Журавля и Тигра, известные своими приемами использования открытой ладони).

Камбун тренировался ежедневно. Он изучил ката Санчин, Сэйсан, Сансэйрю, однако не смог выучить заключительные ката системы, которую преподавал Чжоу. Он просто-напросто не успел выучить ката Супаринпэй. Помимо ката, Камбун выполнял упражнения «котэ-китаэ». Эти упражнения необходимы для того, чтобы ощущать кожей руки противника, его тело, что очень важно в ближнем бою. В настоящее время во многих стилях под этим термином подразумевают упражнения «набивки» предплечий, но в Уэти-рю они гораздо более сложные и преследуют иные цели.

Наряду с приемами рукопашного боя Уэти обучался тому, как готовить и использовать лекарственные травы. До сих пор в некоторых додзё Уэти-рю при приготовлении снадобья для лечения ушибов и ран используется травка под названием «Травка Уэти».

По рассказам, после восьми лет непрерывного обучения под

руководством Чжоу Камбун Уэти в 1904 г. в возрасте 27 лет получил лицензию мастера стиля Пангай-нун. Ему было разрешено преподавать, и он открыл свою первую школу в Нансоуэ, приблизительно в 250 милях к северо-западу от Фучжоу, где и преподавал в течение почти трех лет.

Он обучал цюань-фа и продавал лекарственные травы и снадобья из них местным жителям. Причиной отъезда Камбуна из Китая стал трагичный случай. Говорят, что один из студентов Камбуна поспорил с другим человеком по какому-то сельскохозяйственному вопросу. Спор перерос в драку, и ученик Уэти убил своего оппонента. Однако есть версия, согласно которой сам Камбун был вовлечен в спор и, возможно, смерть человека стала результатом именно его удара. Так это или нет, но, чувствуя свою ответственность, Камбун закрыл додзё и зарекся обучать воинским искусствам.

В 1910 г. Камбун вернулся на Окинаву. Чтобы избежать возможных проблем, он по возвращении на родину прикинулся китайцем. Это у него неплохо получилось, и он смог вновь поселиться в Идзуми. Там он женился и занялся земледелием, забыв о преподавании воинских искусств. Спустя некоторое время Камбун в поисках лучшей работы переехал в префектуру Вакаяма.

Существует версия, согласно которой Уэти возобновил преподавание воинских искусств после того, как сосед по общежитию, молодой парень Рюю Томоёсэ с огнем в глазах рассказал о состоявшейся наемной драке. Уэти тогда воспрянул и показал, как он мог бы применить свои умения. Тогда Томоёсэ и другие окинавцы уговорили его открыть школу. Вскоре Камбун преподавал в течение всего рабочего дня, а также делал и продавал лекарственные составы. Уэти стали посещать многие окинавские преподаватели каратэ. Среди них был и основатель Сито-рю Кенва Мабуни. Вдохновленный мастерством Уэти, Мабуни выучил ката из стиля Тигра, которое позже стало основой ката «Син-па» («Разум-волна»). Лучшими учениками Уэти стали (кроме Томоёсэ, о котором уже упоминалось) Гэнмэй Уэдзато, Сабуро Уэхара, Ката Ямасиро и Ёситада Масакичи.

В 1933 г. возникла организация Пангай-нун Каратэ-дзюцу кэнкю-дзё, преобразованная позже в Сюбукай («Организацию воинской подготовки»).

В октябре 1946 г. Камбун Уэти вернулся на Окинаву, где и продолжил преподавание каратэ.

Он скончался 25 ноября 1948 г. После смерти Камбуна его сын *Канэй Уэти* продолжил его дело.

## 29.38. Канэй Уэти

*Канэй Уэти* (рис. 111) старший сын Камбуна Уэти. Когда ему было 13 лет, вся их семья переселилась из Идзуми в Вакаяму. Там он в 1927 г. начал заниматься каратэ. Когда в 1946 г. семья Камбуна Уэти вернулась на Окинаву, Канэй открыл собственное додзё в поселке Миядзато, неподалеку от города Наха. Его додзё стало «Научно-исследовательским клубом изучения каратэ-дзюцу стиля Уэти-рю». Кстати, тогда же Камбун переименовал свой стиль, который он обычно называл Пангай-нун-рю. Так раньше назывался стиль Сю Си Ва (тот преподавал смесь стилей Тигра, Дракона и Журавля).



**Рис. 111.** Канэй Уэти

После смерти отца Канэй перенес додзё во временное деревянное сооружение в квартале Нодакэ в городе Гинован, а позже построил из железобетона существующий и поныне спортивный зал в окрестностях перспективного, быстрорастущего города Футэнма.

Марк Бишоп характеризовал Канэя следующим образом: «При более близком знакомстве Канэй Уэти оказался спокойным, скромным и чистосердечным человеком, который не боится говорить правду. Он, отец семейства, и его три сына и дочь занимаются Уэти-рю и помогают ему вести занятия. После своей смерти Уэти хотел бы передать управление ассоциацией своему старшему сыну Канмэю.



Именно в те годы, когда был жив Канэй, Уэти-рю получило широкое распространение в мире. Это произошло не только благодаря особенностям техники (приверженцы Уэти-рю много внимания уделяют свободному спаррингу, специальной физической подготовке, ближнему бою, что, несомненно, привлекает публику), а в большей степени благодаря пропагандистской деятельности Канэя Уэти. Он являлся президентом Ассоциации Уэти-рю каратэ-до, международной организации, имеющей филиалы в США, Австралии, Новой Зеландии, Великобритании, Югославии, Франции, Аргентине, Бразилии, Германии, Мексике.

Канэй Уэти умер в 1991 г., оставив наследником своего сына Канмэя. Но, как часто в таких случаях происходит, не все согласились с его выбором. По этой причине, а также по многим другим, Уэти-рю разделилось на несколько течений (справедливости ради надо отметить, что от основной ветви Уэти-рю отпочковывались группы еще до смерти Канэя).

### 29.39. Гитин Фунакоши

*Гитин Фунакоши* (1868–1957) (см.) родился в первый год реставрации династии Мейдзи (1868–1912) в королевской столице острова Окинава – городе Сюри, в семье самурая. Он родился недоношенным и рос слабым ребенком, требующим постоянного внимания. Поэтому его детство протекало под присмотром родителей матери. В начальной школе Гитин подружился с Адзато, и это определило его судьбу. Мастер *Адзато* укрепил здоровье мальчика, научил искусству «тэ», ввел в круг мастеров боевых искусств. Под опекой Адзато Фунакоши изучал не только боевые искусства, но и китайскую классическую литературу, в частности авторов конфуцианского толка. Часто Адзато вместе со своим другом *Ясуцунэ Итошу* тренировали Гитина совместно. Иногда его тренировал сам *Мацумура Сокон*. В дальнейшем Фунакоши приводил к великим мастерам Адзато и Итошу своих детей, приобщая их к каратэ.

С 1888 г. Гитин начал практику учителя. В 1890 г. его переводят в Наху. Япония начала аккумулировать современные боевые искусства. После победы над Китаем в борьбе за Корею в 1894–1895 гг., в 1895 г. основано общество Дай Ниппон Бутоку-кай (Всеобщая японская ассоциация воинской доблести) в Киото. В 1899 г. вблизи Хэйанского храма в Киото был основан Будокан («Зал воинской славы»), который возглавляли ведущие представители воинских искусств.

В 1902 г. Фунакоши провел первые документально зафиксированные показательные выступления на Окинаве для Синтаро Одзава, специального уполномоченного по образованию от префектуры Кагосима. Демонстрация каратэ была успешной. После инспекции школ Окинавы в 1902 г. эту дисциплину официально вводят в учебную программу первой средней школы и педагогического училища. Фунакоши с разрешения Адзато и Итошу набрал первые классы учеников по каратэ.

К 1904 г. Фунакоши становится признанным лидером «тэ» и совместно с Итошу в следующем 1905 г. начинает активно разрабатывать теорию спортивного раздела. С 1905 г. периодически, а с 1912 г. постоянно Фунакоши проводит показательные выступления на Окинаве. Директива министерства образования от 1911 г. способствовала популяризации воинских искусств и была первым официальным признанием со стороны властей важности современных воинских дисциплин в деле воспитания японских граждан. Благодаря стараниям капитана учебного корабля Рокуто Яширо, по приказу которого курсанты императорского флота начали заниматься каратэ, о Фунакоши заговорили в Токио. В 1912 г. первая императорская флотилия остановилась в заливе Чуджо и тоже смогла познакомиться с каратэ. В этом же году под руководством Фунакоши окинавские мастера в лучших залах Окинавы демонстрировали свое искусство. В 1916 г. Гитин выступает в Будокане перед официальными лицами Японии.

Командующий эсминцем кронпринца Хирохито Нориказу Канна был окинавцем. Благодаря этому обстоятельству будущий император по пути в Европу 6 марта 1921 г. в замке Сюри просмотрел показательную программу под руководством Гитина, который к тому времени создал Окинавскую ассоциацию духа воинских искусств и стал ее президентом. Хирохито, как и Гитин, был хрупкого телосложения. Поэтому он изумился, что никому не удавалось опрокинуть или сдвинуть мастера с места, включая добровольцев из публики. Сила ударов в тамэшивари была поразительной. Мощные удары ногами на нижнем уровне, которые практически не отражались, плотная работа на средней дистанции в сочетании с эффективной бросковой техникой, не оставляли противникам никаких шансов. Все это было отражено в официальном отчете японскому правительству и определило дальнейшее развитие каратэ.

Двадцатилетняя деятельность Гитина Фунакоши была замечена правительством Японии. Мастер был приглашен на первую национальную атлетическую выставку весной 1922 г., организованную Министерством образования Японии. Кроме того, ему был сделан заказ на учебное

пособие, три тома которого Фунакоши привез с собой в Токио.

Выступления Гитина были очень хорошо продуманы. Они вызвали огромную популярность каратэ у широких слоев населения. Мастер по джиу-джитсу Хиронори Оцука стал его учеником (в дальнейшем основал стиль Вадо-рю). Дзигоро Кано – основатель дзюдо, пораженный техникой Гитина, пригласил его читать лекции и обучать каратэ в Кодокане.

В 1922 г. выходит книга Фунакоши Гитина «Рюкю Кэмпо Каратэ» (Ryukyu Kempo Karate, Токуо, 1922), состоящая из пяти глав: «Что такое каратэ», «Ценность каратэ», «Тренировки и преподавание», «Организация каратэ», «Основные принципы и ката». В приложении были описаны меры предосторожности во время занятий. Эта книга в мире боевых искусств дала новый виток для их развития.

Накаяма Хакудо, знаменитый инструктор по фехтованию и друг Гитина Фунакоши, предоставил ему свой зал. А уже в следующем 1923 г. Гитин открывает свой зал в Токио в Мейсей Дзюку при храме и общежитии студентов с Окинавы. Даже великие чемпионы сумо начали осваивать технику каратэ под руководством Гитина. Известный чемпион того времени Уичиро Ониши со всей командой приходил к нему для тренировок. Чемпион Фукуянаги приходил отчитываться к Фунакоши после поездок по стране.

В 1924 г. Фунакоши открыл первый клуб каратэ в университете Кейо для физического воспитания студентов, после чего Токушоку, Хасей, Нихон (медицинский колледж), Императорский Васседа, Мей Дзи, Военная и Морская академии, Институт физического воспитания (Никай До) и другие столичные университеты ввели преподавание каратэ у себя. В 1926 г. публикуется этапная работа Фунакоши по унификации каратэ «Рентан Гошин Каратэ-дзюцу».

В 1926 г. соратник мастера и один из учеников Итошу – *Кенва Мабуни* (в дальнейшем основатель стиля Сито-рю) открывает свою школу в Осаке. В 1928 г. сам Итошу прибывает в Японию и, несомненно, оказывает влияние на развитие каратэ.

В 1933 г. Фунакоши изменил написание слова «*каратэ*». В буддистских выражениях «Шики соку зеку, ку соку зешики» («Материя – пустое, все – суэта») иероглиф «ку» («правда, истина») может произноситься как «кара» («пустой»). Он и заменил однозвучный иероглиф «*китайский*» на «кара» в своей работе «Дай Ниппон Кэмпо Каратэ» («Великий японский метод кулака пустой руки»).

«Как отполированная поверхность зеркала отражает все, что стоит перед ней, а тихое ущелье удерживает внутри даже шорохи, так

занимающийся каратэ-до должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить все, с чем бы он ни столкнулся», – так Фунакоши трактовал философскую концепцию «кара» («пустой, бескорыстный, истинный»). В 1935 г. мастер ввел иероглиф «до» («путь»), завершая идею *сюгё* («строгая дисциплина»), которую проповедовали на Окинаве.

Фунакоши с соратниками провел огромную работу по унификации открытых для широких масс методов обучения. Обобщение этих признанных всеми методов мастер отразил в своей новой работе, которую все специалисты использовали как учебник и руководство к действию. В 1936 г. им опубликована книга «Каратэ-до Кёхан». В ней были введены новые элементы в технике и ката. Из учтивости Фунакоши заменил многие названия ката. Новые названия ката отражали дух японского языка, как предписывала школа традиционного этикета – *Огасавара*.

В 1935 г., при поддержке национального комитета, начинает строиться первый зал каратэ-до. Весной 1936 г. он был открыт под названием Шотокан. На этом названии настояли ученики Фунакоши. Дело в том, что Гитина называли «Шото», или «Сёто» – слово может иметь значение «тигр». Не случайно это животное изображено на эмблеме школы. Однако литературный псевдоним Учителя буквально означает «волны и сосны». «Кан» – здание, дом. В любом случае слово «Шотокан» значило «дом», или додзё Гитина. В этом зале оттачивали свое мастерство самые достойные со всей Японии. Они с гордостью говорили: «Мы из Шотокана». В нем начинал свои занятия такой великий мастер, как Масутацу Ояма (основатель Кёкусинкай).

В 1935 г. было проведено первое спортивное (шиай) кумитэ по правилам шобу иппон, формируя каратэ-до (Шотокан) как зрелищный и увлекательный вид спорта, давая развитие теории спорта как части системы воспитания духа и тела. Однако мастер еще тогда предупреждал, что больший уход в сторону условно-показательного спорта приведет к потере сущности боевого духа, а гладиаторские бои в контактных схватках к потере понятия искусства боя, и призывал мастеров сохранять эту тонкую грань. Дух боевой нравственности по сути своей оборонительный. В спорте понятие *шиай* заменяет понятие *шобу* («рукопашная схватка») и руководство принципом *буай синкен шобу* («смертельная схватка») и *сесю-о тэйтсу* («преодоление мысли о жизни и смерти») только символически присутствует в действиях на татами. Техника в основном направлена на самооборону. Санкционированное убийство врага видоизменено на концепцию сдерживания атакующих действий нападающего. Внутренняя

природа покоится на трехсторонней связи: нравственность, дисциплина, эстетическая форма. «До» становится путем, которого должны придерживаться все последователи, но теряет естественный характер, путь является сугубо земным делом.

В 1937 г. в Японии вводится обязательное преподавание каратэ-до по методу Шотокан на флоте и в войсках. Большую заслугу в развитии спортивной техники Гитин Фунакоши приписывает своему третьему сыну *Йошитаке Фунакоши* (1906–1945) (рис. 112).



**Рис. 112.** Йошитака Фунакоши

Он видел в нем своего преемника и только ему передавал секреты мастерства, с ним он занимался индивидуально и без посторонних глаз. Йошитака Фунакоши работал ассистентом Гитина и управлял залом вплоть до 1945 г. Он заложил основу техники спортивного кумитэ, которая используется до сих пор. В базовой технике остались ката его личной разработки Тайкиоку (Высший предел). Йошитака Фунакоши ввел удары с дальней дистанции и технику стремительных входов с длинных дистанций, эффектные удары ногами в верхний уровень: маваши дзёдан, ура маваши дзёдан, йоко тоби гери; технику боя, основанную на стойке фудо дачи, с применением тейшо. К сожалению, в 1945 г. в Японии не могли лечить туберкулез, которым болел Йошитака, и он умер от легочного кровотечения.

Путь воинственного милитаризма эпохи Сёва привел Японию к национальной катастрофе 1945 г. Фунакоши тяжело переживал и смерть наследника, и поражение в войне. Поражение Японии во Второй мировой

войне привело к введению оккупационных войск и запрету будо. Однако каратэ не было запрещено в связи с заложенными в нем общечеловеческими и нравственными принципами. Именно этот факт способствовал экспорту техники каратэ, которым занимались оккупационные войска, за пределы Японии. После подписания мирного договора между Японией и США Гитин Фунакоши совершает трехмесячное турне по американским базам вместе с Исао Обато, Тошио Камато и Масатоши Накаяма.

В 1948 г. Фунакоши была создана ЖКА (Японская ассоциация каратэ), чтобы в одной организации различные школы могли развивать каратэ в Японии и экспортировать его по всему миру, поддерживая японскую культуру и международную репутацию. В 1950 г., с началом корейской кампании, происходит перестройка политических сил на Дальнем Востоке и в Японии вновь открывается Будокан, а в 1952 г. разрешаются занятия всеми видами боевых искусств. В 1953 г. ведущие мастера впервые официально были привлечены для обучения и демонстрации каратэ в США. К тому времени Фунакоши уже стар и отходит от политики. Он готовит к изданию свою последнюю работу «Каратэ-до – путь моей жизни». Но до последних дней своей жизни мастер не переставал практиковать каратэ и удивлять эффективностью своих действий. Неустанно ездил на соревнования, посещал различные секции. Имея свободное время, активно участвовал в культурной жизни, особенно любил поэтические встречи, был глубоким и тонким ценителем поэзии.

Однажды Гитин Фунакоши пришел на занятия в кимоно с белым поясом. Ученики опрометью бросились в раздевалку и через несколько минут вернулись на татами с такими же поясами, ожидая похвалы Учителя. Но не дождалось – Фунакоши, раздосадованный слепым подражанием, выгнал их из зала, потому что они не поняли его. Не поняли, что он, которого по праву считали величайшим мастером и Учителем с большой буквы, надел белый пояс ученика не из прихоти, не из самоуничтожения или скромности, а потому что вышел на новый виток не имеющей конца спирали. Ибо путь познания себя и окружающего мира, «путь пустой руки» бесконечен и пределов совершенству не существует.

Когда ему уже было 80 лет, он как-то на улице обезвредил преступника и до самой смерти мучился из-за того, что повел себя агрессивно, нарушив тем самым принципы, которые свято соблюдал и пропагандировал в течение всей жизни.

26 апреля 1957 г. Фунакоши в возрасте 88 лет умер в Токио. В 1968 г. в храме Энкаку-дзи был установлен небольшой каменный бюст, на

котором кроме имени и фамилии мастера были выбиты слова: «Каратэ-до никогда не было средством нападения».

#### 29.40. Кеннет Фунакоши

Занятия боевыми искусствами *Кеннет Фунакоши* (рис. 113) начал с дзюдо в 1948 г. в возрасте 10 лет у сэнсэя *Аракаки*. Одновременно он учился плаванию у всемирно известного тренера Сакамото.



**Рис. 113.** Кеннет Фунакоши

В 1956 г., когда ему исполнилось 17 лет, он был принят в класс кэмпо и начал брать уроки у *Сонни Эмперадо*. Это стало началом его жизненного пути. После первого же занятия у Эмперадо Фунакоши был переведен в класс для продвинутых учеников. Два месяца спустя на турнире в Вашиава (Гавайи) он противостоял одному за другим 20 противникам. После этого турнира ему был присвоен зеленый пояс. В течение второго года учебы в университете он продвинулся до черного пояса, хотя и был самым молодым из всех, кто получил этот ранг.

В 1959 г. во время службы в ВВС Фунакоши начал преподавать кэмпо гражданским и военным. В это время он познакомился с сэнсэем *Хироказу Каназава*, первым чемпионом Японской ассоциации каратэ (ЖКА), и его

способом преподавания. Этот способ был прямой противоположностью грубым и жестоким силовым методам, с которыми Фунакоши столкнулся в кэмпо. Вот что об этом говорит он сам: «...Было большое отличие, и вот в чем: хотя Каназава был в зените славы, внушающий трепет мастер каратэ, он был очень застенчив». Застенчивость и мягкость Каназавы произвели такое впечатление на Фунакоши, что он отказался от черного пояса, полученного в кэмпо, и начал заниматься под руководством Каназавы с белым поясом. Он учился у него в течение трех лет и мягкий способ преподавания каратэ перенял у него.

Следующие три года Фунакоши занимался у *Масатаки Мори*, другого старшего инструктора из ЖКА, а с 1966 по 1969 гг. – у легендарного *Тетсухико Асаи*, бывшего чемпиона Японии.

В 1969 г., после 10 лет обучения у трех ведущих японских инструкторов, сам становившийся чемпионом Ассоциации каратэ в течение пяти лет подряд (1964–1968), Кеннет Фунакоши был назначен главным инструктором Ассоциации каратэ Гавайи.

После смерти главного инструктора ЖКА сэнсэя М. Накаямы последовавшие разногласия в руководстве ЖКА привели к развалу Ассоциации.

В 1987 г. К. Фунакоши основал неполитическую Ассоциацию Фунакоши Шотокан каратэ (FSKA), которая имеет свои филиалы в США, Мексике, Азии, Европе, Южной Африке и в России.

## 29.41. Роланд Хаберзетцер

*Роланд Хаберзетцер* (рис. 114) родился во Франции в 1942 г. В 15-летнем возрасте он начал заниматься единоборствами в секции дзюдо и дзю-дзюцу, а год спустя увлекся каратэ, которое тогда только начало развиваться во Франции.





**Рис. 114.** Роланд Хаберзетцер

Хаберзетцер занимался в секции у европейского патриарха каратэ *Анри Пле*. Благодаря своему трудолюбию и настойчивости, уже спустя три года Роланд получил 1-й дан, став одним из первых и самым молодым в то время обладателем черного пояса в Европе.

В 1962 г. Хаберзетцер открывает секцию каратэ при страсбургском университетском клубе, директором которого (а позже техническим советником) он являлся до 1990 г. Это было первое додзё на востоке Франции, из которого впоследствии вышло множество мастеров каратэ.

В 1974 г. Хаберзетцер создает «Центр исследований будо» («Centre de recherche Budo») – международный орган, призванный объединить всех поклонников будо.

Роланд Хаберзетцер – автор более 60 книг по боевым искусствам. Его перу принадлежат такие книги, как «Каратэ», «Иай-до», «Тао кунгфу», «Ката дзюдо», «Ниндзюцу», «Боевое искусство кунгфу», «Дзю-дзюцу», «Тренировки в боевых искусствах», «Косики-но-ката», «Бу-би-ши» и многие другие.

Роланд Хаберзетцер является признанным в мире мастером каратэ стилей Шотокан, Вадо-рю и некоторых видов кунгфу. В 1992 г. он получил 8-й дан из рук известного японского мастера, обладателя 10-го дана *Тсунеоси Огура*. Для мастера неяпонского происхождения это редкая честь,

что свидетельствует о несомненных заслугах Хаберзетцера в деле изучения и развития боевых искусств.

## 29.42. Сейко Хига

*Сейко Хига* (рис. 115) родился 8 ноября 1898 г. Он начал заниматься, когда ему было 13 лет, у мастера *Канрё Хигаонна*, и оставался преданным учеником последнего вплоть до смерти Канрё. Вместе с Сейко у мастера Хигаонны занимался и *Тодзюн Мияги*. Так как Сейко был младше Мияги, то признал право лидерства за ним. Поэтому после смерти Учителя Сейко стал учеником Тодзюна Мияги.



**Рис. 115.** Сейко Хига

После окончания префектурного океанографического училища Сейко Хига стал учителем начальной школы, а в свободное время преподавал каратэ в полиции. В 1931 г. он ушел из полиции и открыл свое додзё в деревне Сиондзуми префектуры Наха, а через два года перенес его в деревню Мацусита.

С 1937 по 1939 гг. Сейко жил на острове Сайпан (Индонезия), где преподавал каратэ Годзю-рю, а по возвращении на родину получил звание *рэнси* (наставник) от Дай Ниппон Бутoku-кай. После Второй мировой войны, в 1947 г. он открыл додзё в городе Итоман на юге Окинавы и

преподавал каратэ в средней школе этого города, в университете Рюкю города Сюри и при тюрьме города Наха. Помогал ему в этом мастер *Сейкити Тогутти* – лучший и наиболее преданный его ученик.

В 1948 г. Сейко Хига вместе с такими выдающимися мастерами каратэ, как Цуёси Титосэ (Тито-рю), Гитином Фунакоши (Шотокан), Кенва Мабуни (Сито-рю) и Канкэн Тояма (Шодокан), он создал Всеяпонскую федерацию каратэ (Дзен Нихон Каратэ-до Рэнмей).

В 1956 г. Хига стал первым вице-президентом образованной Всеокинавской федерации каратэ-до (Дзен Окинава каратэ-до Рэнмей). Через два года он стал президентом, получив по общему согласованию других членов, также предлагавших свои кандидатуры, звание *ханси*. В течение того года он построил додзё, которое назвал Шодокан, и создал собственную организацию – Международную федерацию каратэ и кобудо, которая занялась исследованием воинских искусств и унификацией ката. Его заместителями стали *Ёсио Тайра* и инструктор по кобудо *Дзюэй Тамаки*.

Сейко Хига понимал, что Годзю-рю – стиль, не содержащий приемов работы с традиционными видами оружия, и что это не позволяет его приверженцам использовать в бою подручные средства. В связи с этим он начал приглашать на занятия многих известных мастеров кобудо. Преподавал в додзё Сейко Хиги мастер кобудо *Тёбоку Такаминэ*, ученик Хиги по Годзю-рю. Периодически приглашались в додзё мастера *Синкэн Тайра* и *Кэнко Накаима*.

Кроме стандартного набора ката Годзю-рю Сейко Хига обучал еще ката Хакуцуру (по-японски – «Хакаку», что означает «Белый журавль»). Этот формальный комплекс он выучил под руководством *Гокэнки*. По другим источникам его обучил этому ката *Симпо Матаёси*. Но любимыми ката Сейко Хига были Курурунфа и Тенсё.

С 1953 по 1966 гг. Хига возглавлял Годзю-рю-синкокай и считался вторым (после Мияги) мастером данного стиля. Умер мастер С. Хига 16 апреля 1966 г.

## 29.43. Канрё Хигаонна

Великий мастер **Канрё Хигаонна** (по другой версии – Хигасионна) (рис. 116) родился 10 марта 1853 г. в городе Наха, столице Окинавы.



**Рис. 116.** Канрё Хигаонна

Его отец, Канио, был мелким торговцем, развозившим товары повседневного спроса на суденышке между небольшими островами Окинавы. С юных лет Канрё Хигаонна помогал отцу в его работе и через тяжелый физический труд развил сильное тело.

Впервые к занятиям воинскими искусствами Канрё приступил в 1867 г. под руководством мастера *Сейсё Арагаки*. Чуть более трех лет Хигаонна обучался у него, пока в конце 1860-х гг. его наставника вместе с официальными лицами не отправили на работу в Китай.

Канрё также решил отправиться в «Мекку боевых искусств». Он приехал в Фучжоу. Тогда ему было 16 лет. Здесь он изучал китайские боевые искусства под началом великого мастера *Рюрю Ко*. Кроме ката, Канрё Хигаонна тренировал под его руководством технику Шуай-цзяо, то есть упражнения с традиционными приспособлениями для развития физической и внутренней силы (такими как тиси, макивара и другие), а также приемы Кохи (какие). Рюрю Ко часто давал ученикам задание залезть в большую бамбуковую корзину, где ученики пытались применить друг на друге приемы, нарабатывая навыки боя в ограниченном пространстве.

Сам мастер Рюрю Ко зарабатывал на жизнь тем, что плел бамбуковые корзины. Однажды молодой Канрё был свидетелем мощи и силы своего наставника. К нему заявился молодой человек и, намереваясь похвастать своей силой, взял толстый бамбуковый шест и переломил его пополам. В ответ на это Рюрю Ко взял такую же бамбуковую палку и, растягивая в

разные стороны за концы, порвал ее пополам.

Вскоре Канрё стал «учи деши» («личным учеником») и оставался в Китае под строгим надзором Учителя примерно 13 лет. Кроме изучения боевых искусств голыми руками он также совершенствовал мастерство в обращении с оружием и учился лечить китайскими травами. Мастер Рюрю Ко высоко ценил своего ученика и утвердил мастерство Канрё в этих искусствах – честь, которой добиваются очень редко.

Умение Канрё в боевых искусствах достигло таких высот, что он стал знаменит по всему Фучжоу. Тодзюн Мияги (основатель Годзю-рю и преемник Канрё Хигаонна) охарактеризовал его так: «Мой Учитель обладал невероятной силой: интенсивность тренировок, которые прошли в Китае, вне всякого понимания... Быстрота и мощь Канрё нечеловеческие: его руки и ноги перемещались быстрее молнии».

В 1881 г. Канрё, после 13 лет прилежного обучения у своего Учителя Рюрю Ко, вернулся на Окинаву в город Наха, где его боевые искусства стали известны как *Наха-тэ* (эти искусства также назывались *Тодэ*, что значит боевые искусства из Китая). Канрё Хигаонна обучал этим искусствам людей Окинавы и одновременно продолжал собственные исследования и практику. Для обучения молодежи на Окинаве он разработал методику, специально предназначенную для развития ума и тела, для совершенствования физического и духовного благосостояния. Первый случай, когда прежде секретное искусство Наха-тэ стало «открыто» для общества, произошел в октябре 1905 г., когда Канрё Хигаонна начал преподавать в Коммерческой высшей школе Наха. Он преподавал ката Санчин по типу «киттэйтэки», то есть ката, которое необходимо осваивать как минимум несколько лет подряд, все остальные ката выстраивались вслед за Санчин-но-ката.

В ходе обучения Канрё Хигаонна проявлял себя достаточно жестким наставником. Однако в повседневной жизни он был смиренным человеком, прославившимся своим добродетельным характером. Этот человек не нуждался в обыденных вещах. Он вел простую жизнь, полностью посвященную изучению и практике боевых искусств. Его целомудренный характер был широко известен и уважаем на Окинаве. Он часто говорил, что «предназначение каратэ не причинять людям боль и калечить их, а помогать обществу». Чтобы лучше характеризовать личность Хигаонны, можно привести еще одно высказывание, принадлежащее ему: «В воинских искусствах важное место занимает духовное совершенствование, поэтому запомните: если в вашей жизни что-то преградит вам путь, сверните и обойдите это...»

Лучшими учениками Канрё Хигаонна были Тёги Ёсимура, Дзюхацуи Кёда, Тодзюн Мияги, Сиромэ Симпан, Сейбун Накамото, Тайдзо Табара, Рэй Сакима, Томонори Дзиятияку, Соки Урва, Кенва Мабуни и другие.

Вся жизнь Канрё Хигаонна была полностью посвящена каратэ. Он ушел из жизни в декабре 1915 г.

#### 29.44. Морио Хигаонна

Мастер *Морио Хигаонна* (рис. 117) признан одним из ведущих сэнсэев и лучших представителей Годзю-рю в мире за последние 50 лет.



Рис. 117. Морио Хигаонна

Тренировка всегда была главной темой в его жизни. Он никогда не искал славы в боевых искусствах, а его всемирная известность является лишь результатом его превосходного умения и мастерства; мастерства, которое превосходит лишь его подлинная скромность.

Морио Хигаонна изучал каратэ Годзю-рю с 14 лет с таким рвением, которое редко встречается даже у великих мастеров. Поэтому уже в 22 года он стал выдающимся мастером боевых искусств и, несмотря на молодость, был приглашен на преподавательскую работу в додзё в центре Токио.

Морио приехал в Токио в 1961 г. и сразу же приступил к обучению. Его уроки, хотя и очень суровые, стали популярными, и вскоре он стал инструктором на полной ставке. В это время в Токио для изучения боевых искусств приезжало много иностранцев. Обычно их привлекали такие

всемирно известные додзё, как ЖКА и Кёкусинкай. Однако любопытство приводило их и в другие додзё Токио. Когда они приходили в додзё Морио Хигаонна и видели там маленького, но динамичного сэнсэя, многих из них просто ошеломляла его великолепная техника и невероятная сила. Их поражало не только каратэ мастера Хигаонна, но также его поведение и поведение его учеников. На всех уроках мастера Хигаонна предъявлялись высокие требования и проверялся предел выносливости, но они велись всегда честно и в духе истинного будо. Поэтому многие иностранцы немедленно бросали то, что изучали ранее, и начинали тренироваться у этого вдохновляющего Учителя.

За время наставничества мастера Хигаонна десятки тысяч последователей получили пользу от его уникального вида каратэ. Его уроки стали настолько популярными, что он давал по четыре урока в день, обучая ежедневно по 1000 и более учеников. Его учениками были не только соотечественники, но и множество представителей других стран. Это привело к образованию в 1979 г. Международной федерации Окинавского Годзю-рю Каратэ-до (IOGKF), с мастером Хигаонна во главе. IOGKF сейчас действует в 45 странах и насчитывает более 50 тысяч членов по всему миру.

В сентябре 1987 г. мастер Хигаонна переехал в США. 1 ноября 1987 г. он открыл Институт Традиционного каратэ (Всемирная штаб-квартира IOGKF) в Сан-Маркосе. Мастер Хигаонна надеется, что эта организация позволит приобщить большее количество лиц к глубокому изучению искусства и философии Великого мастера Тодзюна Мияги, основателя Годзю-рю Каратэ-до.

## 29.45. Кайсо Хисатака

*Кайсо Масаёси Кори Хисатака* (см. рис. 73) – последний патриарх стиля *Сёриндзи-рю*, родился в городе Сюри на Окинаве в 1907 г. Однако есть основания полагать, что родился он все же несколькими годами раньше. Неточная регистрация даты рождения – обычное явление того времени, особенно для мальчиков в семьях самураев.

При рождении Кайсо Хисатака был наречен именем Сэйки Кудака, что на окинавском диалекте соответствует звучанию имени Масаёси Хисатака. Он являлся прямым потомком Сэйвы, 56-го японского императора, и дяди первого японского сёгуна Таметомо Минамото, который после одной из битв в середине XII в. с частью воинов бежал из Камакуры (тогдашней

военной столицы Японии) и, скрываясь от погони, на корабле вышел в открытое море. Шторм и сильное течение прибили изрядно потрепанное судно к берегу Окинавы. С тех пор этот род обосновался на этом острове и в течение последующих столетий стал одним из влиятельнейших в политической и военной жизни Окинавы. Прапрадедушке Кайсо Сэйсону Тогути в знак признательности за его верную и самоотверженную службу королевским домом Окинавы был пожалован остров Кудака. Этот остров имел особое значение: существовало поверье, что именно там впервые стали выращивать рис. Он также называется Каминосима – «Остров богов». Следующие поколения стали добавлять к своей фамилии слово Кудака. Поэтому-то и большинство названий ката стиля Сёриндзи-рю начинаются со слова Кудака.

Кайсо Кори Хисатака начал изучать боевые искусства в юном возрасте, что считалось общепринятым для сыновей из дворянских семей Окинавы. Его первым наставником был сэнсэй *Анко Адзато*, который ввел его в Сёриндзи-рю. Отец же учил его традициям стиля *Сисирю бо-дзюцу* и секретам фамильного стиля *Кудака-рю*. Поскольку отец умер рано, когда Кайсо Хисатака был еще очень молод, обучать его боевым искусствам было поручено ведущему мастеру кобудо сэнсэю *Санда Канагусуку*.

Кайсо Хисатака очень быстро прогрессировал в боевых искусствах и вскоре стал сильнейшим не только среди сверстников, но мог помериться силами и со взрослыми мастерами. Очевидно, не последнюю роль в этом играли его природные данные: при росте 180 сантиметров он весил более 100 килограмм. Одно время Кайсо Хисатака являлся чемпионом Окинавы в сумо. Благодаря своему знатному происхождению он мог пользоваться услугами лучших мастеров Окинавы и регулярно проводил совместные тренировки с такими великими мастерами, как *Тодзюн Мияги* (основатель Годзю-рю), *Кенва Мабун* (основатель Сито-рю).

В 1930 г. Кайсо Хисатака вместе с мастерами *Тётоку Кьян* и *Рёсэй Куваи* побывал на Тайване, где они демонстрировали традиционное каратэ в Тайбейском центре боевых искусств в рамках международного фестиваля. На этом фестивале с Кайсо Хисатакой произошли два знаменательных события. Во время очередного показательного выступления Хисатака получил вызов на поединок от женщины – мастера стиля *Нагината*. Она прославилась, применив универсальную технику и победив в поединке сэнсэя *Дзюндзо Сасомори*, обладателя 10-го дана по кэндо. Женщина-мастер очень высокомерно относилась к присутствующим китайцам и окинавцам, и Кайсо Хисатака принял вызов, чтобы поддержать престиж окинавского Сёриндзи-рю. Он сражался, используя бо. Его



соперница активно применяла в спарринге технику секущих ударов нагинатой (алебардой) по ногам. Кайсо Хисатака использовал семейную технику уходов и финтов, заставляя своего противника ошибаться. Применение такой тактики позволило ему постоянно «открывать» противника и наносить удары в незащищенные места. Неоднократно используя удар водяного колеса (*суиса гаеси ути*) в голову постоянно атакующего противника, Хисатака одержал блестящую победу, продемонстрировав уникальную технику и отличную тактику ведения боя.

На этом же фестивале Кьян Тётоку получил вызов от известного мастера дзюдо *Синдзо Исида*, который приехал с группой учеников для демонстрации техники дзюдо. Он преподавал боевое искусство в Тайбейском управлении полиции, и возможная победа в поединке могла, безусловно, поднять его авторитет. Мастер Кьян не дал сопернику в схватке ни малейшего шанса на успех. Используя технику ног, сдерживая его все время на дистанции, Кьян резко переходил к атакам руками. Несколько раз Исида все-таки прорывался в ближний бой в надежде провести результативный бросок или болевой прием, но и здесь его постигала неудача. Классическое Сёриндзи-рю включает в себя не только ударную, но и большой набор специальной бросковой техники, что явилось полной неожиданностью для японского дзюдоиста. Проведя очередную атаку, Кьян нанес сильнейший удар в голову соперника, послав его в нокаут, и одержал чистую победу. В проходившей схватке, собравшей большое количество зрителей, Кайсо Хисатака был официальным судьей, что обогатило его опыт. Позднее на основе урока этого поединка Хисатака разработал специальные упражнения и учебные формы, применяемые и сегодня в стиле Сёриндзи-рю.

После окончания фестиваля три окинавских мастера отправились в путешествие по Тайваню, выступая с показательными боями и боями по вызову, в которых ни разу не проиграли. Основываясь на приобретенном опыте, расширившем их познания, они создали ката Ананку. Сэнсэй Кьян потом вернулся на Окинаву, сэнсэй Кувай остался на Тайване, а Кайсо Хисатака предпринял поездку по Китаю, начав с провинции Фуцзянь, известной своим влиянием на становление окинавского будо. Здесь он изучал стиль *тенбин бо*. Продолжая путешествие по Китаю, он постигал не только разнообразные стили китайских боевых искусств, но и медицину и философию.

Вернувшись на родину, Хисатака некоторое время посвятил обобщению накопленного опыта. К этому времени у него уже была группа учеников, с которыми он разрабатывал новые приемы и учебные

программы, составив методическую основу будущего нового направления – Кенкокан каратэ-до.

В 1932 г. Кайсо Хисатака с небольшой группой учеников посетил Маньчжурию, где выступил на фестивале боевых искусств. Он продемонстрировал ката Канку (старое название Кушанку) и ката с бо, а также целую серию приемов самообороны. Это было первое официальное показательное выступление по каратэ в Китае, что придавало ему особую значимость. В рамках своего путешествия Кайсо Хисатака посетил также Афганистан и Россию.

По возвращении из Китая Кайсо Хисатака пересек Японию, посещая различные школы дзюдо и кэндо во многих префектурах, где регулярно сражался с чемпионами в каждом виде и неизменно побеждал. Однажды в школе фехтования на мечах ему дали разбить доску из очень крепкого дерева, вымоченного для прочности в воде. Вызов был принят, но сначала Хисатака предложил старшему ученику школы попробовать разбить эту доску мечом. Тому этого сделать не удалось. А Хисатака разбил доску первым же ударом ногой (сокуто йоко гери). Тогда предложивший разбивание мастер, к тому же вооруженный мечом, дабы не уронить своей чести, вызвал безоружного Кайсо Хисатака на поединок. И вновь Хисатака продемонстрировал свое искусство, победив воина. Это событие заложило основу для *син кен сира ха дори* – одной из высших техник Сёриндзи-рю Кенкокан каратэ-до.

В Японии Кайсо Хисатака целый год изучал дзюдо в Кодокане, Мекке дзюдо, под руководством сэнсэя *Санно Току*. После чего был аттестован с белого пояса сразу на 4-й дан дзюдо. Во время Второй мировой войны Хисатака переехал в Маньчжурию, где ему была поручена охрана нескольких стратегически важных станций на железной дороге. Хисатака с семьей проживал рядом с границей Китая и Монголии. В одно из соседних поселений приехал *Минору Мотидзуки* – один из старейших мастеров боевых искусств Японии того времени. Сэнсэй Мотидзуки был учеником Дзигоро Кано (основателя дзюдо) и Морихэи Уэсиба (основателя айкидо) и имел 10-е даны в каждом из этих видов. Кайсо Хисатака и сэнсэй Мотидзуки часто тренировались вместе. Хисатака обучал его каратэ, а Мотидзуки, в свою очередь, давал советы по искусству борьбы.

В 1945 г., возвратившись после войны в Японию, Кайсо Хисатака открыл первую школу Сёриндзи-рю Кенкокан каратэ-до в парке Осима деревни Хамада в префектуре Кумамото на острове Кюсю. В одну из своих поездок на Окинаву Кайсо Хисатака принял участие в организации Всеокинавской федерации каратэ-до. Первым президентом этой

организации по рекомендации Хисатака был назначен мастер *Тёсин Тибана*, 10-й дан в Сёрин-рю, а сам Хисатака стал техническим директором федерации.

Впоследствии, чтобы дать своим детям хорошее образование, Кайсо Хисатака переехал с семьей в Токио, предварительно переведя Сёриндзи-рю Кенкокэн каратэ-до Хомбу додзё в Симо-Китадзава в районе Сетагая. Вместе с ним в додзё тренировался и сэнсэй *Хиронори Оцука* – основатель Вадо-рю. Именно поэтому в стиле Вадо-рю можно встретить множество традиционных технических приемов из Сёриндзи-рю.

Кайсо Кори Хисатака предпочитал технику ударов ногами, особенно удар пяткой левой ноги. Любимыми ката для него были Найфанчин, Шинто и Канку (Кушанку). Он приспособил богу (доспехи и защитное снаряжение в кэндо) для тренировок и соревнований в каратэ. Кайсо Хисатака заложил также основу современной системы соревнований.

В 1955 г. Хомбу додзё переносится в местечко Васэда токийского района Синдзуку, где и находится по сей день. Одним из лучших учеников Кайсо Кори Хисатака является его сын Масаюки Кукан Хисатака, обладатель 9-го дана, который сменил отца на посту верховного учителя в Сёриндзи-рю Кенкокэн каратэ-до. Масаюки Хисатака основал Всемирную федерацию Косики-каратэ, в рамках которой представители различных стилей боевых искусств могут соревноваться, используя специальное защитное снаряжение.

За свою долгую жизнь Кайсо Кори Хисатака воспитал великое множество учеников, которые успешно развивают современное каратэ-до различных направлений. Он обучал их различным стилям боевых искусств, включая Рюкю каратэ дзюцу, бо дзюцу, сай дзюцу, яри дзюцу, сумо, дзюдо, а также китайским стилям Сёрин-рю кэмпо и Хаккуоки кэмпо. Используя технику этих стилей и свои уникальные познания в восточной и европейской медицине, Кайсо Кори Хисатака создал научно обоснованный стиль каратэ-до – *Сёриндзи-рю Кенкокэн каратэ-до*.

Кайсо Масаёси Кори Хисатака скончался 14 августа 1988 г. Он посвятил всю свою жизнь развитию и совершенствованию каратэ.

## **29.46. Масаюки Хисатака**

*Масаюки Хисатака* (рис. 118) родился 18 ноября 1940 г. в Маньчжурии. Когда ему исполнилось три года, он начал изучать дзюдо и каратэ. В 13 лет он получил черный пояс в обеих дисциплинах. В 15 лет,

имея 3-й дан по каратэ, Хисатака участвовал в церемонии открытия Хомбудодзё в Токио, где демонстрировал ката и сражался в поединках.



**Рис. 118.** Масаюки Хисатака

Учась в университете Нихон в Токио на экономическом факультете, Хисатака уделял каждый день по 4–5 часов занятиям каратэ и дзюдо. К окончанию университета он был обладателем 6-го дана по каратэ Сёриндзи-рю и 4-го дана по дзюдо – для тех времен явление уникальное.

На протяжении пяти лет с 1958 по 1962 гг. Масаюки Хисатака выигрывал все турниры в Японии, в которых принимал участие.

В 1961–1962 гг. он становится чемпионом Японии по каратэ, причем в этих двух чемпионатах принимали участие все стили и поединки проводились только в абсолютной весовой категории по бесконтактным правилам по системе шобу иппон.

Он также был кандидатом в олимпийскую сборную по дзюдо, готовившуюся к токийской Олимпиаде-64.

Но игры его особенно не интересовали, и он, проработав после окончания университета около года в фирме, уехал в США.

В США мастер Хисатака стал одним из первых, кто познакомил эту страну с каратэ и дзюдо. Он представлял Японию и каратэ на первом демонстрационном выступлении в Нью-Йорке.

Затем на протяжении четырех лет Масаюки Хисатака преподавал каратэ и дзюдо в университете штата Нью-Йорк, Министерстве обороны

США, военной академии Вест-Пойнт.

Будучи значительной фигурой в мире боевых искусств и пользуясь покровительством Правительства США, Хисатака оказывал помощь другим японским мастерам, приехавшим в Америку, таким как Накаяма, Канадзава.

Когда Масаюки Хисатака преподавал в Балтиморе, в его зал часто приезжал Брюс Ли, на которого огромное впечатление произвела техника Сёриндзи-рю, а особенно спарринги в защитном снаряжении.

Переехав из США по приглашению правительства в Канаду, Масаюки Хисатака создал Федерацию Сёриндзи-рю Кенкокан каратэ-до Канады, в которую входили наиболее сильные спортсмены того времени.

Долгие годы Хисатака был членом руководства Всеяпонской федерации каратэ (JKF), а также членом руководства Всемирного союза организаций каратэ-до – ВУКО.

Работая в ВУКО и исполняя обязанности технического эксперта, Хисатака был инициатором и автором правил для проведения спортивных поединков в контактном и бесконтактном вариантах. Именно после его обоснованных рекомендаций на конгрессе ВУКО, проходившем во время четвертого чемпионата мира в Токио, была введена в соревнования система весовых категорий.

Тогда же группой ведущих специалистов во главе с Масаюки Хисатакой было внесено предложение использовать в спортивных схватках защитное снаряжение, что явилось первой вехой на пути создания нового вида спорта, основанного на лучших традициях будо, – Косики-каратэ.

За многие десятилетия плодотворной деятельности Масаюки Хисатакой были подготовлены тысячи мастеров, удостоенных чести носить черный пояс. С его участием созданы сотни клубов, центров, федераций во многих странах мира.

Сегодня Масаюки Кукан Хисатака – одна из ярчайших личностей в мировом будо, обладатель 9-го дана по каратэ и 6-го дана по дзюдо. Он является президентом Всемирной федерации Сёриндзи-рю Кенкокан каратэ-до и президентом Всемирной федерации Косики-каратэ, а также почетным президентом десятка международных общественных и спортивных организаций.

## 29.47. Сигэру Эгами

*Сигэру Эгами* (рис. 119) родился 7 декабря 1912 г. В начальной школе

он был самым маленьким в классе, но в то же время отличался быстротой в беге и прыгучестью. В 1925 г. Эгами записывается в школу дзюдо. Ему приходилось проходить восемь километров до школы, но за пять лет Эгами ни разу не опоздал на занятия и сертификат об окончании школы получил заслуженно.



**Рис. 119.** Сигэру Эгами

Каратэ Эгами начал изучать в 1933 г., будучи студентом университета Васэда. Он помогал в работе по формированию клуба каратэ в университете и тренировался в группе сэнсэя Симода.

В 1937 г. Эгами был замечен Гитином Фунакоши и на протяжении многих лет оставался его верным учеником и соратником. Эгами преподавал каратэ во многих университетах Японии. Перед Второй мировой войной Эгами активно обучал каратэ в Военной школе Накано.

После войны Эгами принимал деятельное участие в становлении и развитии различных организаций каратэ в Японии и других странах.

В 1957 г., после смерти учителя Гитина Фунакоши он вышел из Японской ассоциации каратэ (ЖКА) и вместе с Хирониши Гэншином основал Сёто-кай – «Общество Сёто» (Nihon Karate-do Shoto-kai). Целью этой организации стало сохранение наследия мастера Фунакоши и духа истинного каратэ. Эгами, как руководитель Шотокан, был ответственный за преподавание каратэ, а Хирониши, как президент, отвечал за администрацию Общества Сёто. Оба боролись за развитие каратэ-до в Японии. Эгами и Хирониши восстановили додзё Шотокан, что было

завещанием Гитина.

В следующие годы Эгами энергично занимается популяризацией Сёто-кай не только в Японии, но и в других странах. В 1973 г. Сигэру едет в США (Лос-Анджелес), а в 1976 г. в Таиланд.

Много внимания Эгами Сигэру уделяет методике обучения каратэ. В 1957 г. он издает книгу «Каратэ для профессионалов», а в 1977 г. публикует «Введение в каратэ».

В 1979 г. состояние здоровья Сигэру ухудшается. 8 января 1981 г. в возрасте 68 лет Эгами Сигэру уходит из жизни.

## 29.48. Мэйтоку Яги

*Мэйтоку Яги* (рис. 120) родился 6 марта 1912 г. на Окинаве в городе Наха. В 14 лет начал тренироваться у *Мияги Тодзюна*, предварительно прожив восемь месяцев в доме мастера в качестве поденщика. У Мияги тогда не было собственного додзё, и он обучал каратэ в доме или во дворе. Яги, точно так же, как и многие другие, на протяжении первого года обучения тренировался в исполнении ката Санчин.



Рис. 120. Мэйтоку Яги

«Когда я был в первом классе старшей школы, Мияги начал учить меня остальным ката. Я был одним из первых, кто стал постигать всю систему Годзю-рю», – сказал Яги в одном из интервью.

О преподавании мастера Мияги он говорил: «Мияги в старые времена учил в двух разных манерах. Первая – для начинающих. Человек, который

так занимался, не понимал, что он делал. Старшим же он объяснял полностью суть исполняемых действий. Но он не показывал сути, внутреннего значения ката до тех пор, пока не убеждался в том, что ученик показывает четкое выполнение формы после долгих и упорных занятий».

Мэйтоку тренировался у Мияги до самой его смерти в 1953 г. Тогда Мэйтоку получил каратэ-ги (тренировочный костюм) и оби (пояс) покойного мастера, то есть стал преемником Мияги Годзюна в Годзю-рю на Окинаве.

Мэйтоку Яги занялся преподаванием в квартале Дайдо города Наха, организовав свое додзё, ныне носящее имя Мэйбукан. В 1970–1980 гг. Мэйтоку Яги разработал серию ката, которую назвал Мэйбукан. Отличительные черты этих ката – их сходство с китайскими техниками. Удары наносятся кулаком в вертикальном положении, а начинаются и заканчиваются они китайским поклоном (одна рука сжата в кулак, вторая раскрыта, и обе они подносятся на уровень лица). В них же содержатся и излюбленные приемы мастера Мияги – удары пальцами в глаза и пах. Представлены также многочисленные шлепки ладонями, удары нукитэ (кончиками пальцев) и захваты. Кроме этих сложных ката Яги придумал также несколько простых учебных ката.

Много внимания Мэйтоку Яги уделял и поединкам. Подобно многим учителям на Окинаве, он считал, что «каратэ предназначено для боя, а не для того, чтобы о нем вести разговоры».

Однако главным для Яги было духовное развитие. Он полагал, что за совершенствованием духа последует и совершенствование тела. Сам Мэйтоку Яги не только повышал свое мастерство в каратэ, но умел играть на пианино и скрипке, слыл великолепным каллиграфом. В 1988 г., будучи уже в преклонном возрасте, он выиграл чемпионат Японии по тюн-дзи – китайским шахматам, а годом позже стал чемпионом мира.

26 апреля 1986 г., в Токио, император Хирохито лично наградил его Орденом Достоинства Четвертой степени и назвал Нингэн Кокухо, то есть «Живым национальным достоянием».

В конце 2002 г. в возрасте 91 года Мэйтоку Яги по-прежнему демонстрировал ката. 7 февраля 2003 г. в 11:40 утра Мэйтоку Яги умер.

## **29.49. Гоген Ямагути**

*Гоген Ямагути* (рис. 121) родился 20 января 1909 г. в южной провинции Японии Кагосима.





**Рис. 121.** Гоген Ямагути

В ранние годы он занимался различными видами боевых искусств с оружием – кэндо, дзё-до, иай-до и другими. Когда ему исполнилось 13 лет, он начал заниматься окинавским каратэ у *Такэо Мураяма*.

В 1929 г. в Токио Гоген Ямагути знакомится с основателем Годзю-рю *Тодзюном Мияги*. Их дружба длилась вплоть до смерти Мияги. В свое время Мияги назначил Ямагути представителем Годзю-рю в Японии. В дальнейшем Ямагути добился включения каратэ в систему «Бутоку-кай» – официальной правительственной организации японских боевых искусств. Тогда же им был введен в программу обучения каратэ новый раздел – дзию кумитэ, то есть свободный спарринг, который до него почти никем не практиковался. Естественно, во избежание тяжелых травм в дзию кумитэ были введены и некоторые ограничения.

Для Ямагути существовали только две вещи – каратэ и религия. Человек глубоко религиозный, мастер пришел к созданию динамичного каратэ на основе индийской и даосской йоги, дзен-буддизма и синтоизма. В его философии нашли отражение исходные постулаты синто: «человек подобен зеленой траве» и «человек продолжается во Вселенной».

В молодости Ямагути отличался невероятной силой, ловкостью и прыгучестью. Среди профессионалов он получил прозвище Кот и вполне оправдывал сравнение, показывая мастерство в стремительных атаках и пластичных уходах. Сам он неустанно практиковал каратэ. Для него не было проблемой принять на себя удар. Принципом Ямагути было: «Тренируйся так, чтобы мог принять любой удар, и так, чтобы противник

от твоего удара не оправился». Излюбленными ката Ямагути были энергетические – Санчин и Тенсё. Мастер каждый месяц направлялся в горы, где медитировал и выполнял Санчин-но-ката под струями ледяного водопада.

Гоген Ямагути был разносторонним человеком, например он обладал 5-м даном в дзюдо, окончив университет, получил диплом юриста, а потом и врача, но любовь к каратэ перевесила все увлечения.

В 1939 г. Ямагути посылают в Маньчжурию в качестве государственного служащего, возможно, даже агента разведки. В то время Ямагути получил возможность путешествовать по Китаю и совершенствовать свои навыки в боевых искусствах. Вот одна из легенд о той поре жизни прославленного мастера.

По одной из версий, в конце войны Ямагути был схвачен властями Китая. Падкие на развлечения китайцы, которые знали, с кем имеют дело, предложили ему выбор: пулю в лоб или... гладиаторские игры. И вот на рассвете его вывели во двор тюрьмы, где стояла огромная бамбуковая клетка с тигром. Пленника втолкнули в клетку и захлопнули дверцу. Но аттракцион закончился быстрее, чем можно было предполагать. Увидев непрошеного гостя в своей клетке, тигр отступил в угол, глухо зарывав, прижал уши и присел на задние лапы, готовясь к прыжку. Используя этот момент, Ямагути сам прыгнул вперед и одним ударом кулака в переносицу поверг хищника на землю. исполинская кошка издохла в мучениях, а Ямагути был отпущен на волю и с почетом препровожден на родину.

По другим источникам, Ямагути был пленен советскими войсками и провел несколько лет в лагере для военнопленных.

Когда Ямагути вернулся домой, то обнаружил свой клуб в упадке и приступил к его восстановлению с прежней энергией. Через десятки лет школа Ямагути – *Годзю-кай* начала процветать. Его считали одним из самых удачливых бизнесменов в воинских искусствах. Популярность стиля Ямагути возросла как в Японии, так и за ее пределами, после того как в 1950 г. в Токио был открыт центр Всеяпонской ассоциации Годзю-кай «Дзен Нихон Каратэ-до Годзю-кай». В 1970 г. в Японии уже было 450 тысяч членов ассоциации. Штаб-квартира организации Годзю-кай находится за пределами Японии, в Сан-Франциско, США. Руководит ею один из трех сыновей Гогена – Госей.

Колоритная личность Гогена Ямагути наложила отпечаток на всю школу Годзю-кай, которая после смерти шихана утратила былую яркость. По одной из версий, Ямагути, почувствовав приближение старческой

немоци, покончил с собой. Умер мастер 20 мая 1980 г.

## 29.50. Тадаси Ямасита

*Тадаси Ямасита* (рис. 122) родился в 1942 г. в Японии на главном острове Хонсю. Его отец умер, когда мальчику было три года. Изучать каратэ Тадаси начал в возрасте 11 лет. Впервые в зал для тренировок его привел директор школы, который хотел направить энергию агрессивного подростка в нужное русло. Черный пояс Тадаси получил в возрасте 16 лет.



**Рис. 122.** Тадаси Ямасита

В 1968 г. Ямасита в присутствии легендарного мастера Т. Тибана (10-й дан) сдал экзамен по каратэ своему учителю С. Накадзато (9-й дан) и по результатам сдачи стал самым молодым обладателем 7-го дана в истории японских боевых искусств. В 1970 г. Ямасита получил 5-й дан по традиционному кобудо из рук прославленного мастера Синпо Матаёси (10-й дан).

До 30 лет мастер Ямасита жил на Окинаве, после чего переехал в США, где и проживает по сей день. После переезда в США он открыл школу каратэ, которая впоследствии трансформировалась в организацию, объединяющую более 20 тренировочных залов по всей стране. Являясь одним из известнейших популяризаторов боевых искусств, Т. Ямасита принимал участие в написании книг и создании видеоматериалов. Снялся более чем в 20 художественных фильмах. Наиболее известными работами

в кино являются фильмы «Американский ниндзя» (в главной роли Майкл Дудикофф, 1985) и «Октагон» (в главной роли Чак Норрис, 1980). Примечательно, что в силу специфической внешности в обеих картинах Т. Ямасита исполнил роли главных отрицательных персонажей. Поклонникам таланта Брюса Ли интересно будет узнать, что технике владения нунчаку его обучал Т. Ямасита.

На основе своего опыта в каратэ и кобудо, сэнсэй Ямасита развивает свою систему боя, которую он назвал Суйкэндо «Путь водяного (водного) кулака», мотивируя это название использованием при объяснении боевой техники принципов движения падающей воды. Характерными особенностями Суйкэндо в исполнении мастера Ямаситы являются высокая скорость и скомбинированность технических действий.

Мастер окинавского каратэ (9-й дан Кобаяси Сёрин-рю каратэ) и кобудо (10-й дан Матаёси кобудо) Тадаси Ямасита также основал международную организацию Yamashita International Budo Association, задачей которой является изучение и популяризация японских боевых искусств.

Сэнсэй Ямасита ежегодно проводит семинары в США и в Европе. Наиболее многочисленные европейские школы боевых искусств, развивающиеся под его руководством, находятся в Болгарии, Греции и на Украине.

## Глава 30

### Выдающиеся отечественные мастера каратэ

*Россия всегда славилась своими спортсменами и спортивными достижениями. А достижения эти немалые, если не сказать больше! Российские спортсмены подтверждали и подтверждают свое право быть лучшими среди лучших во всем мире, а российский тренерский состав тренирует спортсменов со всего мира.*

*Сайт «Спорт в России»*

Зародившиеся в нашей стране в конце прошлого века федерации и клубы каратэ способствовали появлению многих талантливых руководителей, спортсменов и тренеров, которые достигли значительных успехов не только внутри страны, но и на международной арене, превосходя по мастерству родоначальников этого вида боевых искусств. Патриархам и выдающимся мастерам отечественного каратэ посвящена эта глава.

#### 30.1. Абдурашидов Шамсудин Абдурашидович

*Абдурашидов Шамсудин Абдурашидович* (рис. 123) родился 26 января 1985 г. в городе Кизилюрт Республики Дагестан. Каратэ начал заниматься в 1992 г., с 1996 г. – каратэ-до Кёкусин. С 2004 г. член сборной команды Российской Федерации по Кёкусинкан каратэ-до. Заслуженный мастер спорта России.



**Рис. 123.** Абдурашидов Шамсудин Абдурашидович

Чемпион мира по Кёкусинкан (2005), Кёкусинкай по версии IBF (2005) и по версии IBK (2007). Чемпион Европы по Кёкусинкан (2006, 2008 и 2010). Победитель Кубка Европы по Кёкусинкан (2007), а также троекратный чемпион России по Кёкусинкан (2005, 2009, 2010).

## **30.2. Акчурин Рафаэль Ахметович**

*Акчурин Рафаэль Ахметович* (рис. 124) родился 29 сентября 1963 г. Боевыми искусствами занимается с 1979 г. В 1981 г. в возрасте 17 лет Акчурин завоевал свою первую золотую медаль на Первенстве МГС ДСО «Зенит», где принимали участие представители различных школ и стилей боевых искусств (Киокушин, Шотокан, Сито-рю, таэквондо).



**Рис. 124.** Акчурин Рафаэль Ахметович

В 1988 г. Рафаэль сдал экзамен на черный пояс по каратэ. В 1990 г. был аттестован на черный пояс у основателя таэквондо – корейского генерала Чой Хонг Хи.

С 1988 г. Рафаэль Ахметович член Спортивно-профессионального клуба «Русичи».

В 1990–1993 гг. член сборных команд СССР и России по каратэ, участник чемпионатов мира и Европы.

Акчурин – первый в России мастер спорта международного класса по каратэ, мастер боевых искусств России.

С 1992 г. Акчурин – руководитель спортивного клуба «Аттила». С 1993 г. его ученики выступают на мировых первенствах, представляя Россию в различных международных федерациях.

С 1996 по 2001 гг. Акчурин – главный тренер сборной команды Москвы по каратэ. Под его руководством подготовлены победители и призеры чемпионатов Москвы, России, Европы, мира.

Рафаэль Ахметович – заслуженный тренер Российской Федерации.

С 2002 г. Акчурин перешел на индивидуальные занятия и подготовку сотрудников охранных структур.

По линии федерации Kobe Osaka International Karate-do Renmei Р. А. Акчурин принимает участие на ежегодных тренерских курсах в обучении инструкторов и спортсменов из различных стран мира. В 2009 г. глава федерации Kobe Osaka International Karate-do Renmei Томми Моррис

присвоил ему 5-й дан по каратэ.

В настоящее время Р. А. Акчурин является вице-президентом Федерации каратэ-до Шукокай (КОИ) России, председателем тренерского совета федерации, международным инструктором федерации Kobe Osaka International Karate-do Renmei (КОИ).

### **30.3. Александров Алексей Дмитриевич**

*Александров Алексей Дмитриевич* (рис. 125) родился в Москве 16 августа 1929 г. В 1947 г., окончив среднюю школу, поступил на юридический факультет института внешней торговли, который закончил в 1952 г. С 1952 по 1961 гг. работал в Министерстве внешней торговли, но его основная трудовая, а вернее, служебная деятельность была связана с Первым главным управлением КГБ СССР (внешняя разведка), где он состоял на действительной военной службе до 1991 г.



**Рис. 125.** Александров Алексей Дмитриевич

Профессиональный разведчик, блестяще образованный, владеющий английским, немецким, итальянским и французским языками, высокоэрудированный человек, он глубоко понимал литературу, живопись, театральное искусство, прекрасно читал стихи. За успешную работу за границей и впоследствии в должности начальника отдела Главка награждался орденами и медалями Родины.

Алексей Дмитриевич Александров был замечательным мастером



боевых искусств, который оставил весьма заметный след в истории отечественного каратэ. Будучи одним из основателей каратэ в обществе «Динамо», он видел в боевом искусстве не только прикладную сторону, способствующую решению профессиональных задач, но и рассматривал его как средство физического воспитания и педагогического воздействия на подростков. По его инициативе в «Динамо» были созданы первые группы каратэ оздоровительной направленности для женщин и детей, а пособие «Основы рукопашного боя», основным автором которого он был, долгое время оставалось единственным методическим материалом, по которому занималось целое поколение сотрудников госбезопасности.

Неутомимый организатор, грамотный методист, обладатель 3-го дана каратэ стиля Дзёсинмон Александров был награжден почетным знаком Национальной федерации каратэ-до Кубы за вклад в развитие стиля.

Алексей Дмитриевич ушел из жизни 18 марта 2000 г. В последние годы он остро переживал социальный кризис в нашей стране и, глубоко озабоченный судьбой будущего поколения, направил все свои усилия на нравственно-патриотическое воспитание молодежи, много занимался научно-методической деятельностью. В рамках Ассоциации внешней разведки он работал над проектом молодежных военно-патриотических клубов по месту жительства, создавал пособие по рукопашному бою, которое должно было стать синтезом наиболее эффективных направлений в боевых искусствах.

#### **30.4. Аникин Андрей Геннадьевич**

*Аникин Андрей Геннадьевич* (рис. 126) родился в 1969 г. в Новосибирске. В 1988 г. окончил Новосибирский машиностроительный техникум. С 1988 по 1990 гг. служил в советской армии.



**Рис. 126.** Аникин Андрей Геннадьевич

Мастер спорта по вольной борьбе, мастер спорта международного класса по каратэ, мастер спорта международного класса, А. Г. Аникин занимался под руководством заслуженного тренера России С. Попова в клубе «Белые волки».

Многokратный чемпион России, призер чемпионатов мира и Европы.

В настоящее время Аникин – депутат городского Совета г. Новосибирска.

### **30.5. Бадюк Сергей Николаевич**

*Бадюк Сергей Николаевич* (рис. 127) родился 3 июля 1970 г. на Украине. Боевыми искусствами Бадюк начал заниматься еще в советские времена, когда они были запрещены. Однажды, после драки, он обратился к Юрию Федоришину, чтобы тот научил его основам каратэ. Сперва Федоришин отказался обучать Бадюка, сославшись на незаконность каратэ. Но благодаря служебному положению отца, начальника милиции, Бадюк получил исключительное право изучать каратэ под руководством Федоришина. Изучение шло по отсканированным книгам Масутацу Оямы «This is karate». Все движения оттуда Бадюк выписывал в специальную тетрадку – «тетрадь по каратэ», постепенно осваивая азы этого боевого искусства.



**Рис. 127.** Бадюк Сергей Николаевич

С 1988 по 1990 гг. Бадюк проходит службу в ГРУ ГШ МО РФ. В 1990 г. поступает в Высшую школу КГБ СССР по специальности «Юриспруденция», одновременно с этим работает в ФСБ, проводит тренировки, участвует в различных соревнованиях и турнирах по каратэ. За этот период времени Бадюк заканчивает Финансовую академию при Правительстве РФ по специальности «Финансовый менеджмент». Уйдя со службы в ФСБ, Сергей Николаевич начинает заниматься бизнесом. Его дальнейшая финансовая карьера складывается весьма удачно.

Но несмотря на то что он стал довольно успешным предпринимателем, Бадюк и сегодня продолжает активно практиковаться в каратэ и интересоваться многими единоборствами, проводит семинарские занятия в Московском Будокане. Он оборудовал додзё в лестничном пролете своего дома и тренируется каждый день.

С июля 2004 г. Сергей Бадюк занимается актерской деятельностью.

В настоящее время Бадюк – российский актер, бизнесмен, инструктор по каратэ, обладатель 8-го дана каратэ Кёкусинкай Будокайкан.

## **30.6. Бартенев Юрий Сергеевич**

*Бартенев Юрий Сергеевич* родился 11 марта 1970 г. в Москве. В 1995 г. Юрий Сергеевич начал заниматься Косики-каратэ у Михаила Владимировича Крысина и уже в 1996 г. вошел в сборную России по Косики-каратэ. В том же 1996 г. Юрий Сергеевич стал чемпионом мира в супертяжелой весовой категории в Токио (Япония). Свой второй титул чемпиона мира Юрий Сергеевич выиграл в 1999 г. в Балтиморе (США). В

том же году Бартенев стал обладателем звания чемпиона Европы в Базеле (Швейцария). Кроме того, Юрий Сергеевич является призером чемпионатов мира 2000, 2003 и 2004 гг., призером чемпионатов Европы 2003 г., а также 8-кратным чемпионом России.

С 2007 г. Бартенев начал карьеру тренера, открыв секцию в городе Долгопрудный. Его ученики – призеры чемпионатов и Кубка России.

В настоящее время Юрий Сергеевич является вице-президентом спортивного клуба «Самурай» и вице-президентом Восточно-Европейского союза боевых искусств.

### 30.7. Гасташев Тимур Ануарович

*Гасташев Тимур Ануарович* (рис. 128) родился 21 марта 1986 г. в городе Нальчик Кабардино-Балкарской Республики. В настоящее время живет в городе Чегем. Член клуба Кёкусин каратэ-до «Фудо» (Нальчик).



**Рис. 128.** Гасташев Тимур Ануарович

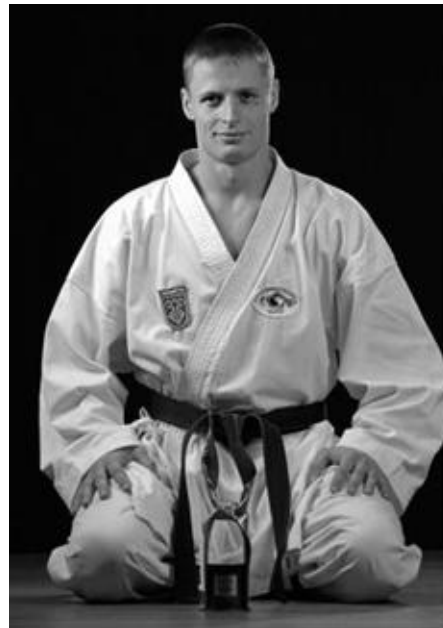
Каратэ начал заниматься в 2000 г. «В каратэ я пришел благодаря старшему брату. Он занимался Кёкусин и имел такую кондицию, что я никак не мог пробить его кулаком в корпус. Это меня прямо-таки бесило, и я решил, что тоже буду заниматься, чтобы научиться выдерживать любые удары и наконец одолеть брата», – говорит сам Тимур.

Гасташев Тимур – победитель и призер чемпионатов мира, Европы и

России по различным версиям Кёкусин. Заслуженный мастер спорта.

### 30.8. Герунов Александр Евгеньевич

*Герунов Александр Евгеньевич* (рис. 129) родился в городе Автограде 10 декабря 1979 г. Каратэ начал заниматься с 11 лет.



**Рис. 129.** Герунов Александр Евгеньевич

В 1997 г., будучи студентом первого курса Тольяттинского государственного университета, Александр Герунов стал бронзовым призером чемпионата Европы среди кадетов и юниоров. В 1999 г. Герунов победил на чемпионате мира среди юниоров в Болгарии. 2000 г. принес Александру звание победителя Национального командного чемпионата по каратэ, Открытого чемпионата России по каратэ Вадо-кай, Первого международного турнира по каратэ «Кубок СНГ». В том же году Герунов стал победителем и непосредственно в Японии – на чемпионате мира среди студентов.

В 2001 г. Герунов завоевал бронзовую медаль на Открытом чемпионате Кореи по тхэквондо, а в следующем году стал серебряным призером чемпионата Мира в Испании.

2004 г. принес Герунову звание чемпиона Европы (Москва, Россия) в командном первенстве и звание чемпиона мира (Монтеррей, Мексика) в весовой категории свыше 80 килограммов.

В следующем году Герунов – двукратный чемпион Всемирных игр (Дуйсбург, Германия), а еще через два года – чемпион Европы в командном первенстве (Братислава, Словакия).

В 2009 г. Александр Герунов завоевал первую в истории каратэ СССР и России золотую медаль чемпионата Европы (Загреб, Хорватия) в весовой категории свыше 84 килограммов.

В настоящее время Александр Герунов – заслуженный мастер спорта России, лауреат национальной премии Российского союза боевых искусств «Золотой пояс России». Он имеет два высших образования, является спортсменом-инструктором школы боевых искусств «Союз» города Тольятти, выступает в спортивных стилях каратэ: Сито-рю, Шотокан, Годзю-рю, Вадо-кай.

### **30.9. Губашиев Аслан Борисович**

*Губашиев Аслан Борисович* (рис. 130) родился в 1977 г. в городе Тырныауз, Кабардино-Балкарской Республики. Мастер спорта международного класса. Чемпион СССР по рукопашному бою (1990), победитель международных турниров (Англия, Северная Ирландия, 1991), чемпион мира по каратэ (ЮАР, 1996).



**Рис. 130.** Губашиев Аслан Борисович

В настоящее время Аслан Борисович – президент Федерации каратэ Республики Кабардино-Балкария.

### **30.10. Дементьев Геннадий Николаевич**

*Дементьев Геннадий Николаевич* (рис. 131) родился 15 января 1960 г.



**Рис. 131.** Дементьев Геннадий Николаевич

Профессионально заниматься боевыми единоборствами Дементьев начал еще в юношеском возрасте. Упорство, целеустремленность и врожденный максимализм позволили ему уже к середине 80-х гг. прошлого века стать одним из ведущих инструкторов по физической подготовке и рукопашному бою сотрудников силовых структур. Многократно участвуя в различных соревнованиях, проводимых Всесоюзным физкультурно-спортивным обществом «Динамо», Дементьев проявил себя как бескомпромиссный боец с характерной для него жесткой манерой ведения поединка, позволявшей в кратчайшие сроки одерживать победы над соперниками.

Последнее обстоятельство явилось причиной того, что коллеги-инструкторы прозвали Дементьева «железный дровосек», отождествив его с одним из героев сказки «Волшебник Изумрудного города», отличавшегося наличием железных мускулов и одновременно олицетворявшим собой такие качества, как негибкая воля и стойкость, храбрость и настойчивость, целеустремленность и одержимость, верность дружбе и отзывчивость.

Детище Дементьева – школа оперативного каратэ, берущая свое официальное начало с 1989 г., – вполне логично также носит название «Железный дровосек». Опираясь на практическую работу, Геннадий Николаевич постоянно совершенствует систему подготовки бойцов.

Гибкая, хорошо продуманная методика помогает добиваться высокого профессионального уровня ему и его ученикам.

Кавалер ордена мужества, заслуженный работник физической культуры РФ, международный мастер боевых искусств (5-й дан оперативного каратэ, 4-й дан каратэ Дзёсинмон), шеф-инструктор Центра специальной подготовки «КРАДА», Геннадий Николаевич Дементьев является одним из ведущих специалистов оперативного каратэ в современной России.

### **30.11. Зиневич Юрий Алексеевич**

*Зиневич Юрий Алексеевич* начал заниматься боевыми искусствами в 1968 г. Вначале это было джиу-джитсу, а затем каратэ.

В конце 1970-х и в 1980-е гг. Зиневич тренировал спортсменов общества «Динамо». Подготовил большую группу динамовцев, в том числе кандидатов в мастера спорта СССР и перворазрядников по прикладному каратэ и рукопашному бою.

С 1970 по 2005 гг. Юрий Зиневич участвовал в организации и проведении более 200 соревнований разного уровня и ранга.

Кроме того, Юрий Зиневич является одним из создателей Всесоюзного центра изучения восточных единоборств (ВЦИВЕ), ставшего впоследствии Всероссийским. Был первым заместителем председателя ВЦИВЕ, а затем и председателем. Находясь на этих должностях, Юрий Алексеевич способствовал организации и созданию Федерации Киокусинкай, Федерации Дзёсинмон, Федерации Сито-рю, Международной федерации Син-Сёбу, Цунами и других организаций каратэ и боевых искусств.

Юрий Зиневич принял участие в создании Союза организаций каратэ СНГ, сделав ВЦИВЕ его коллективным членом. Руководил созданием и деятельностью Федерации боевых искусств (ФБИ) Всесоюзной конфедерации профсоюзов СССР в должности первого вице-президента Федерации и председателя судейского комитета и Коллегии судей ФБИ.

При создании Всероссийской федерации каратэ-до Юрий Зиневич был избран заместителем председателя судейского комитета этой федерации, а затем его председателем.

Много раз Юрий Зиневич был аттестован как арбитр и рефери рукопашного боя, каратэ (кумитэ и ката) по стилям Шотокан, Годзю-рю, Вадо-рю, направлениям Сёриндзи-кэнпо, Кобудо, Син-Сёбу.



Зиневич провел несколько десятков аттестационных и установочных судейских семинаров и экзаменов. Им лично было подготовлено и аттестовано свыше 160 судей, арбитров и рефери по каратэ, в том числе высшей категории.

Долгое время Юрий Алексеевич был главным редактором газет «Вестник каратэ» и «Боевые единоборства», журнала «Философские науки».

Одновременно с тренерской, судейской и спортивно-организационной деятельностью Юрий Зиневич преподавал философию во 2-м Московском государственном медицинском институте им. Н. И. Пирогова и в Московском институте инженеров гражданской авиации. Вел научные исследования в Институте истории естествознания и техники Академии наук СССР, занимая должности научного сотрудника, ученого секретаря, заведующего отделом науковедения, заместителя директора по научной работе.

Юрием Зиневичем была подготовлена и успешно защищена диссертация на соискание ученой степени кандидата философских наук. Он является автором более 70 научных публикаций.

За вклад в науку, образование и развитие спорта Юрий Зиневич награжден грамотами Министерства образования и науки РФ, медалью Правительства Москвы, грамотами МГС и ЦС «Динамо», Управления учебных заведений КГБ СССР, Конфедерации профсоюзов СССР, Всероссийской федерации каратэ-до, Федераций Шотокан, Годзю-рю, Дзэсинмон, Международной федерации Син-Сёбу, Цунами, а также почетными знаками, в том числе знаком «Заслуженный мастер боевых искусств».

В настоящее время Юрий Зиневич занимает пост вице-президента Федерации боевых искусств России, работает в службе безопасности одного из лучших отелей страны и одновременно является издателем и главным редактором периодического сборника «Философская Россия».

## **30.12. Иншаков Александр Иванович**

*Иншаков Александр Иванович* (рис. 132) родился в Москве 23 января 1947 г.



**Рис. 132.** Иншаков Александр Иванович

Вырос в районе Кожухово. После окончания средней школы № 509 поступил на завод ВТУЗ при ЗИЛе, работал в механосборочном цехе. Работал тренером по гимнастике (1967–1974), тренером по дзюдо (1974–1980) в ДСО «Труд», в 1984 г. окончил заочное отделение Московского областного педагогического института, получив специальность тренера-преподавателя.

В начале 1970-х гг. Александр Иншаков стал тренироваться под руководством Алексея Штурмина. Через 3–4 года занятий стал инструктором, получил черный пояс. Участвовал в соревнованиях – был абсолютным чемпионом на первом чемпионате Москвы в 1979 г. После запрета каратэ Александр ушел в «подполье», участвовал в показательных выступлениях.

Благодаря Алексею Штурмину, Александр Иншаков попал в кино, где играет в основном персонажей, владеющих единоборствами или выполняющих сложные трюки. Как правило, является постановщиком трюков в фильмах, в которых участвует. Более 20 лет сотрудничает с киностудией «Мосфильм».

В настоящее время Александр Иванович Иншаков – президент Ассоциации каскадеров России, президент Национальной федерации каратэ России, президент Международного совета по абсолютным поединкам, президент Фонда развития национальных единоборств, президент Российской кинологической федерации, генеральный директор кинокомпании «Каскад», член Центрального совета сторонников партии «Единая Россия».

### 30.13. Казанцев Сергей Владимирович

**Казанцев Сергей Владимирович** (см. рис. 68) родился 8 мая 1958 г. в поселке Красногвардейский Свердловской области. Окончив в 1976 г. среднюю школу, был призван в вооруженные силы, где до 1978 г. проходил службу в ракетных войсках. После армии серьезно увлекся боевыми единоборствами, и это увлечение привело его на службу в органы внутренних дел. В 1989 г., будучи уже опытным мастером боевых единоборств, он впервые познакомился с боевой системой японского мастера Хошу Икеды – Дзёсинмон-Шорин-рю. И с этого момента Сергей Казанцев, проявив удивительное трудолюбие и настойчивость, стал осваивать стиль Дзёсинмон. В марте 1990 г. по его инициативе в Свердловске прошел первый Всесоюзный семинар по каратэ Дзёсинмон. На этом семинаре Сергей сдал свой первый экзамен в данном стиле каратэ. В это же время он организовал секцию каратэ Дзёсинмон, которая впоследствии, благодаря умелому руководству, преобразовалась во Всероссийскую федерацию Дзёсинмон-Шорин-рю. Ее воспитанники не раз показывали свое мастерство на турнирах самого высокого уровня.

Сам Казанцев не только педагог и организатор, но и прекрасный спортсмен. Он чемпион Европы среди полицейских (1995, Чешские Будеевицы, Чехия), чемпион мира среди полицейских (1995, Мельбурн, Австралия), победитель Кубка мира (1997, Москва, Россия), чемпион мира (1999, Стокгольм, Швеция). Сергей Казанцев, удивительным образом сохраняющий спортивную форму, является примером спортивного долголетия.

Окончив Уральский государственный педагогический университет и защитив диссертацию на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, Сергей Казанцев остается в каратэ. Тренер-преподаватель, мастер боевых искусств (6-й дан каратэ, 3-й дан кобудо), Казанцев Сергей Владимирович – президент Всероссийской федерации Дзёсинмон.

### 30.14. Касьянов Тадеуш Рафаилович

Один из основателей российского рукопашного боя, актер, каскадер, режиссер-постановщик трюков в фильмах, мастер спорта СССР по каратэ и боксу **Тадеуш Рафаилович Касьянов** (см. рис. 80) родился 14 ноября 1938 г. в Москве.

Профессионально спортом начал заниматься с 15 лет – бегом, фехтованием, борьбой. Служил в армии, выпускник института физкультуры. Более тридцати лет назад Касьянов, тогда мастер спорта по боксу, стал учеником Алексея Штурмина.

Встреча с Алексеем Штурминым произошла случайно. После спарринга со Штурминым Касьянов понял, что ему есть чему поучиться. Завязалась дружба, которая в дальнейшем стала основой для создания школы боевых искусств «Сэнъэ», опирающейся на северокорейский рукопашный бой. Но, к сожалению, вскоре каратэ в СССР запретили. Однако, несмотря на все запреты, школа выжила под «маркой» рукопашного боя.

Когда единоборства вышли из «подполья», рукопашный бой стал стройной, эффективной системой. А в 1989 г. Федерация спортивного рукопашного боя была зарегистрирована. Позже школа Касьянова была преобразована во Всероссийскую федерацию рукопашного боя и традиционного каратэ.

Касьянов – автор более 10 научных трудов, в том числе учебного пособия «Рукопашный бой», программы подготовки спортсменов рукопашного боя и традиционного каратэ, учебника «Основы рукопашного боя».

Касьянов – заслуженный тренер России. Он подготовил более 40 мастеров спорта. Награжден медалями и почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта». Решением специального экспертно-консультативного совета Касьянову был присвоен высший 10-й дан за мастерство и выдающиеся тренерские успехи.

В настоящее время Тадеуш Рафаилович является президентом Всероссийской федерации рукопашного боя и традиционного каратэ. Ведет тренировки и тренируется сам. Своим принципам Касьянов учит не только своих учеников, но и детей. Его дочь Софья пошла по стопам отца. Так что Тадеуш Касьянов не просто человек-легенда, но еще и просто счастливый человек.

### **30.15. Колян Эдгар Рудикович**

*Эдгар Рудикович Колян* (рис. 133) родился 9 января 1986 г. в городе Арташат (Армения). Заслуженный мастер спорта.



**Рис. 133.** Колян Эдгар Рудикович

Двукратный чемпион мира по Кудо (2005, 2009), обладатель Кубка мира по Кудо (2011), чемпион Европы по Кудо (2008), четырехкратный чемпион России по Кудо, чемпион России по Армейскому рукопашному бою, победитель «Битвы чемпионов» (2007).

Колян – обладатель премии «Золотой пояс» Российского союза боевых искусств. Дважды, в 2009 г. на чемпионате мира по Кудо и в 2011 г. на Кубке мира по Кудо, Эдгар Колян был признан лучшим бойцом турнира.

В настоящее время Эдгар Рудикович проживает в городе Иваново, является вице-президентом спортивного клуба «Лидер».

### **30.16. Кочергин Андрей Николаевич**

*Кочергин Андрей Николаевич* (рис. 134) родился 21 февраля 1964 г. в Челябинске. Боевыми искусствами начал заниматься в 1978 г., сначала дзюдо, затем каратэ.



**Рис. 134.** Кочергин Андрей Николаевич

Андрей Кочергин прошел армейскую спортроту и службу в разведке Западной группы войск, участвовал в Кавказской кампании. Был неоднократным чемпионом Ленинградского военного округа по стрельбе. Мастер спорта России по стрельбе из пистолета Макарова, мастер спорта СССР по офицерскому многоборью.

Живя в Германии, Кочергин занимался вин-чун, муай тай. По возвращении на Родину активно работал в Петербургской федерации дайдо-дзюку.

Андрей Кочергин – технический директор Международного союза боевого каратэ «Кои Но Такинобори-рю». Тренировки в этой школе основаны на четкой методике, которая предусматривает поэтапное, рациональное освоение техники ударов и техники защиты. Особое внимание уделяется психологической подготовке. Также на основе изучения различных спортивно-оздоровительных методик разработана система оздоровительных упражнений и внутренней работы, которая применяется для восстановления организма бойцов.

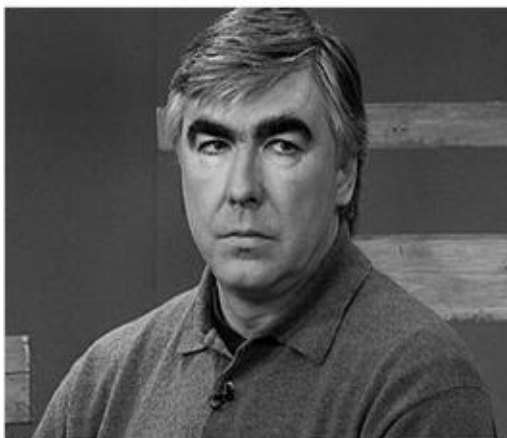
Андрей Кочергин – основоположник современного ножевого боя в России. Он также известен своими мастер-классами и семинарами по самообороне и прикладной психологии, видеозаписи которых широко распространены в Интернете. Автор книг «Как закалялась сталь – 2 и 1/2», «Мужик с топором», «Огнеупорные советы», «Абсолютная беспощадность... к себе!» и других.

Каратэ занимается более 30 лет. Имеет 8-й дан.

В настоящее время Андрей Николаевич работает в Военном институте физической культуры, является руководителем «Центра прикладных исследований» при Международном институте повышения квалификации.

### **30.17. Крысин Михаил Владимирович**

*Крысин Михаил Владимирович* (рис. 135) родился 28 марта 1953 г. в Москве.



**Рис. 135.** Крысин Михаил Владимирович

Еще в детстве Михаил активно занимался различными видами спорта, в том числе легкой атлетикой, боксом, самбо, а впоследствии и каратэ. Свой путь в единоборствах Крысин начал с занятий самбо у легендарного мастера Валерия Харлампиева.

Михаил Владимирович является первым чемпионом Москвы по каратэ, заслужив этот почетный титул в далеком 1979 г. Также Михаил Владимирович является призером соревнований по каратэ в период с 1979 по 1981 гг., призером чемпионата мира в Токио в 1990 г. За период своей тренерской деятельности М. В. Крысин подготовил: 15 чемпионов мира, пять двукратных чемпионов мира, двух троекратных чемпиона мира, одного четырехкратного чемпиона мира; 14 неоднократных чемпионов Европы, более 20 призеров чемпионатов мира и Европы, более 50 чемпионов и призеров чемпионатов России, более 20 мастеров спорта по каратэ, восемь мастеров спорта международного класса по каратэ и двух заслуженных мастеров спорта.

Михаил Владимирович имеет 7-й дан по Сёриндзи-рю Кенкокан каратэ-до и Косики-каратэ, является судьей высшей категории Всемирной

федерации Косики-каратэ, заслуженным тренером России по стилевому каратэ, обладателем почетного знака РФ «За заслуги в области развития физической культуры и спорта».

В 1976 г. Крысин окончил Московский авиационный институт. В 1995 г. получил второе высшее образование в Финансовой академии при Правительстве РФ. Кандидат технических наук, старший научный сотрудник.

Михаил Владимирович – основатель Национальной федерации каратэ России (1999–2003), основатель и главный редактор журнала «Черный пояс» (1998–2001), президент Федерации Косики-каратэ России, президент Спортивного союза стилевое каратэ России, вице-президент Всемирной федерации Косики-каратэ, полномочный представитель Всемирной федерации Косики-каратэ на территории России, стран СНГ и Восточной Европы, президент Всегерманского союза Косики-каратэ.

### **30.18. Левандин Андрей Николаевич**

*Левандин Андрей Николаевич* (рис. 136) родился 10 сентября 1983 г. Является пятикратным чемпионом мира, троекратным чемпионом России по Ашихара-каратэ. Мастер спорта международного класса. Имеет 4-й дан.



**Рис. 136.** Левандин Андрей Николаевич

В настоящее время Левандин проживает в городе Минеральные Воды, где работает тренером-преподавателем по Ашихара-каратэ в спортивном



клубе «Львы Кавказа».

### **30.19. Магомедов Артур Набиюллаевич**

*Магомедов Артур Набиюллаевич* родился 20 апреля 1983 г. Окончил Российскую государственную академию физической культуры (РГУФК) в Москве. Мастер спорта международного класса.

Артур Магомедов является четырехкратным победителем Кубка мира, трехкратным чемпионом мира, двукратным чемпионом Европы.

### **30.20. Майстровой Валерий Вадимович**

*Майстровой Валерий Вадимович* (рис. 137) родился 5 сентября 1965 г. в Москве.



**Рис. 137.** Майстровой Валерий Вадимович

С 1986 г. профессионально занимается преподавательской и научно-методической деятельностью по развитию Окинава-каратэ в России.

В 1989 г. Валерий Майстровой создал первый в СССР спортивный клуб Окинава-каратэ (с 1991 г. – спортивный клуб «Синдо»). С 1995 г. президент Федерации Окинава-каратэ Москвы, а с 2001 г. – президент Федерации Окинава-каратэ и кобудо России, председатель Федерации боевых искусств Москвы.

Майстровой имеет 6-й дан Окинава-каратэ и кобудо, работает

заведующим кафедрой восточных единоборств в Московском институте физической культуры и спорта, тренером по единоборствам.

Среди учеников Майстрового победители и призеры чемпионатов мира, Европы и России по каратэ, дзю-дзюцу, боевому самбо, рукопашному бою, боям без правил, пенчак-силат и другим видам боевых искусств.

За огромный вклад в развитие боевых искусств в нашей стране в 2003 г. В. В. Майстровой был награжден медалью Государственного комитета по физической культуре и спорту РФ.

Валерий Майстровой – личность легендарная в мире каратэ. Ученик Мейтоку Яги (10-й дан), Такаеши Нагаминэ (10-й дан), Ханаширо Найто (6-й дан), он – единственный россиянин, которому японцы предложили место в совете директоров своей федерации.

В настоящее время Валерий Вадимович президент Общероссийской федерации Окинава-каратэ и кобудо, член совета директоров Всемирной федерации Окинава-тэ, технический директор Федерации Окинава-каратэ в Европе, официальный представитель Международной федерации пенчак-силат в России, Восточной Европе и странах СНГ, вице-президент Международной федерации боевого самбо, профессор Московского института физической культуры и спорта.

### **30.21. Маряшин Юрий Евгеньевич**

*Маряшин Юрий Евгеньевич* (см. рис. 67) родился 15 декабря 1949 г. в Москве. После окончания Московского высшего технического училища им. Н. Э. Баумана был распределен на действительную военную службу в Первое Главное управление КГБ СССР (внешняя разведка), где под руководством одного из ведущих специалистов КГБ СССР Александра Алексея Дмитриевича получил практические навыки владения приемами каратэ.

Будучи хорошим спортсменом и имея опыт занятий боксом и самбо, он сразу оценил прикладную значимость каратэ и значение этой боевой системы как средства физического воспитания. Проявив настойчивость в освоении данной дисциплины, он вскоре становится инструктором-общественником в одном из подразделений Главка, на протяжении ряда лет участвует во всех ведомственных соревнованиях по каратэ, где неизменно становится победителем или призером.

В ноябре 1978 г. Маряшина направляют на Всесоюзный семинар

специалистов рукопашного боя, организованный ВФСО «Динамо», на который в качестве преподавателей были приглашены кубинские мастера боевых искусств, офицеры МВД Кубы Рауль Рисо и Рамиро Чирино. Именно тогда Юрий Евгеньевич впервые познакомился с боевой системой японского мастера Хошу Икеды. В течение трех месяцев шла подготовка специалистов госбезопасности по программе «Оперативное каратэ», разработанной маэстро Рисо на основе базовых принципов каратэ Дзёсинмон, а в вечерние часы Рауль Рисо знакомил слушателей с классическими аспектами этой системы.

4 февраля 1979 г. состоялся экзамен, в результате которого всем участникам семинара было присвоено звание «Инструктор Оперативного каратэ», но лишь немногие были аттестованы по каратэ Дзёсинмон, и в их числе был Ю. Е. Маряшин.

В конце 1979 г. Маряшин принимает предложение руководства КГБ и становится профессиональным инструктором военно-физической подготовки и рукопашного боя. С этого времени и вплоть до середины 1990 г. он ведет огромную практическую, организационно-методическую и научную работу в сфере военно-физической подготовки, возглавляет Центральную секцию и тренирует сборную команду общества «Динамо» по каратэ, выезжает в регионы России и республики Советского Союза, где проводит практическую работу с оперативными работниками, спецподразделениями быстрого реагирования, военнослужащими погранвойск.

С 1980 г. Ю. Е. Маряшин осуществляет подготовку бойцов вновь созданного подразделения ГУВД г. Москвы – отряда милиции особого назначения (ОМОН) по прикладному каратэ, ведет практическую и методическую подготовку инструкторов КГБ СССР по рукопашному бою и каратэ, лично работает с группами быстрого реагирования КГБ ряда союзных республик, краевых и областных управлений.

В этот период им подготовлен ряд методических пособий по рукопашному бою, систематизирована и внедрена в практику программа прикладного каратэ. Он организывает и сам участвует в многочисленных показательных выступлениях для специалистов и руководящего состава МВД и КГБ, проводит показательные занятия со специалистами дружественных государств. Все это время Маряшин поддерживает тесные контакты с маэстро Раулем Рисо, продолжая совершенствоваться как в прикладном искусстве, так и в классическом, неустанно пропагандирует стиль Дзёсинмон в СССР и ведет практическую работу с учениками.

С 1987 г. Маряшин руководит работой Всесоюзного организационно-

методического центра рукопашного боя и прикладного каратэ, созданного при ЦС «Динамо», возглавляет центральную секцию каратэ и сборную команду общества «Динамо». С 1989 г. он – председатель Школы Дзёсинмон СССР, вице-президент Федерации каратэ-до СССР, член президиума Федерации боевых искусств СССР.

В 1990 г. по приглашению МВД Болгарии Маряшин ведет практическую подготовку по прикладному каратэ бойцов болгарского спецназа «Червоны береты».

В 1990 г. Юрий Евгеньевич увольняется в запас и концентрирует свои усилия на общественной деятельности. Он играет заметную роль в становлении каратэ в Советском Союзе после его многолетнего запрета.

Однако после августовских событий 1991 г. стройная организационная структура, созданная ценой усилий многих людей, была разрушена. Школа Дзёсинмон СССР, как и многие другие организации, оказалась не востребованной и только благодаря усилиям Ю. Е. Маряшина сохранилась в качестве международной организации. С 1994 по 2009 гг. Юрий Евгеньевич президент Международного союза Дзёсинмон-Шорин-рю.

В феврале 1999 г. на чемпионате Евразии по каратэ стиля Дзёсинмон Ю. Е. Маряшину был вручен золотой знак Национальной федерации каратэ-до Республики Куба за вклад в развитие каратэ.

В 2003 г. на Первом Международном турнире по каратэ Дзёсинмон «Малахитовый пояс» в Екатеринбурге, в рамках которого проводился семинар и квалификационный экзамен под руководством гранд-мастера Икеда Хошу, Маряшину был присвоен 6-й дан по Дзёсинмон-Шорин-рю каратэ-до.

В настоящее время Юрий Евгеньевич Маряшин – мастер оперативного каратэ, кандидат биологических наук, научный руководитель Центра боевых искусств «Патриот», научный сотрудник научно-исследовательского испытательного института военной медицины Министерства обороны РФ, специализируется в области психофизиологической и специальной физической подготовки специалистов опасных профессий.

## **30.22. Михайлова Елена Александровна**

*Михайлова Елена Александровна* (рис. 138) родилась 5 мая 1982 г. в Москве. Каратэ Елена начала практиковать в 1995 г. и спустя 8 лет успешно сдала аттестационный экзамен на черный пояс, 1-й дан по

Сёриндзи-рю Кенкокан каратэ-до и Косики-каратэ.



**Рис. 138.** Михайлова Елена Александровна

В настоящее время Михайлова является наиболее титулованной спортсменкой и одним из ведущих тренеров Федерации Косики-каратэ. Елена Александровна мастер спорта международного класса, двукратная чемпионка мира, четырехкратная чемпионка России, двукратная абсолютная обладательница Кубка России, абсолютная чемпионка Азии.

В 2010 г. Михайловой был вручен аттестационный сертификат о присвоении ей 3-го дана по Сёриндзи-рю Кенкокан каратэ-до и Косики-каратэ. Елена Александровна является мастером спорта международного класса по стилевому каратэ, судьей 1-й категории, председателем ревизионной комиссии Федерации Косики-каратэ России.

### **30.23. Моисеев Сергей Евгеньевич**

*Моисеев Сергей Евгеньевич* (рис. 139) родился 12 августа 1949 г. Предки Моисеева из старообрядцев. И это, как говорится, многое объясняет. Как сторонники «старой веры» готовы были за нее и в бега, и на костер, так и Моисеев ни на шаг не отступал от того, что он считал истиной. Какие бы кары ему за то ни грозили.



**Рис. 139.** Моисеев Сергей Евгеньевич

Именно Моисеев был в числе тех немногих мастеров, которые не побоялись в годы гонений на каратэ открыто выступить в его защиту.

И после того, как запреты были отменены, Моисеев всегда отстаивал право людей на свободный поиск пути, на выбор, на творчество.

Он участвовал в создании первого милицейского спецназа. А сам создал уникальную систему подготовки бойцов – универсальное каратэ, или, как его иначе называют, – русскую версию каратэ.

Боец, освоивший это боевое искусство, способен противостоять представителям любого стиля. Ученики Моисеева не раз побеждали мастеров самых прославленных и жестких видов единоборств.

Арсенал системы Моисеева максимально приближен к реальности. Учебные поединки проводятся на улице, в любую погоду. Удары учатся наносить неожиданно, из любого положения. Тренировочный процесс ориентирован на современного городского жителя, а не на обитателя буддистского монастыря.

В настоящее время Сергей Евгеньевич является руководителем Научно-исследовательского центра Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта, президентом Международной ассоциации организаций контактного каратэ, председателем Общественно-политического движения «Достоинство».

## **30.24. Монастырская Мария Петровна**

**Монастырская Мария Петровна** (рис. 140) родилась в подмосковном Калининграде (ныне город Королев). Спортивную карьеру начинала в волейболе, затем два года занималась ушу, после чего стала овладевать Ашихара-кاراتэ.



**Рис. 140.** Монастырская Мария Петровна

Мария Петровна мастер спорта международного класса, обладатель Кубка мира, трехкратная чемпионка мира, серебряный призер чемпионата Европы по Ашихара-кاراتэ.

В настоящее время она руководит спортивным клубом в Москве.

### **30.25. Мусин Камиль Мазитович**

**Мусин Камиль Мазитович** (рис. 141) родился 4 июня 1955 г. Спортом начал заниматься с пяти лет – фигурное катание, затем гимнастика и легкая атлетика. Выполнил нормативы первого спортивного разряда по футболу, шахматам, парашютному спорту, легкой атлетике и нормативы кандидата в мастера спорта СССР по самбо, дзюдо, боксу.



**Рис. 141.** Мусин Камиль Мазитович

Заниматься каратэ Камиль начал в 1976 г. в легендарном зале «Фрунзенец» у Алексея Штурмина. Тренировался в группе Владимира Томилова, вскоре начал тренировать сам – сначала в группе Томилова, затем в ЦСКА и в 13 СКА МВО.

Камиль Мусин двукратный чемпион СССР по каратэ (1979, 1981), двукратный чемпион Вооруженных сил СССР (1981, 1983) и Москвы (1980), обладатель главного приза Первого чемпионата СССР 1981 г. (Ташкент), учрежденного ЦК ВЛКСМ, – «За самую красивую победу». В 1981 г. стал мастером спорта СССР по каратэ. Член сборной СССР по каратэ с 1979 по 1983 гг., то есть с момента ее образования и вплоть до роспуска.

После снятия запрета на каратэ Камиль Мазитович возглавил тренерский совет в Московской федерации каратэ. С 1989 по 1997 гг. являлся главным тренером г. Москвы и тренером сборных команд СССР и России.

В 1988 г. Мусин создал первый в СССР спортивно-профессиональный клуб «Русичи». Его ученики становились победителями и призерами чемпионатов Вооруженных сил СССР, открытых чемпионатов Англии, Дании, Германии, Италии, Голландии, Норвегии. На базе СПК «Русичи» была создана Федерация каратэ-до Шукокай (КОИ) России, объединяющая свыше 15 тысяч человек из 30 регионов страны.

В 1991 г. Камиль Мусин стал серебряным призером Открытого чемпионата Великобритании среди ветеранов. В том же году Мусин в составе сборной команды Москвы стал призером международного турнира «Таллинский бульдог».

С 1992 г. Камиль Мазитович член руководства второй по величине



международной организации каратэ Kobe Osaka International Karate-do Renmei (KOI). В том же году он стал чемпионом мира среди ветеранов в городе Глазго (Шотландия).

Камиль Мусин обладатель «золотой карты KOI» (пожизненное членство в KOI) под номером 2.

В 1993 г. Мусин с оружием в руках защищал Конституцию и российский парламент.

В 1979–1986 гг. и 1993–1996 гг. Мусин был инструктором спецназа Министерства обороны, участвовал в боевых действиях.

Мусин – международный инструктор по боевой стрельбе (Кольт-45, Глок-19).

В 1996 г. Мусин провел в Москве международный турнир «Россия-Шотландия», посвященный ветеранам советского каратэ, а в 2005 г. организовал 14-й Кубок мира KOI, в котором приняли участие свыше 1000 спортсменов из 32 стран.

С 2000 по 2004 гг. Камиль Мазитович был председателем комиссии по каратэ WKF в Национальной федерации каратэ России.

В 2007 г. Российским союзом боевых искусств ему было присвоено звание «Мастер боевых искусств».

В настоящее время Камиль Мазитович Мусин президент Федерации каратэ-до Шукокай (KOI) России, имеет 6-й дан по каратэ.

## **30.26. Негодин Юрий Алексеевич**

*Негодин Юрий Алексеевич* (рис. 142) родился в 1964 г. в городе Томске. С 1979 по 1983 гг. тренировался в секции каратэ при Томском государственном университете (стиль Кёкусинкай).



**Рис. 142.** Негодин Юрий Алексеевич

С 1983 по 1985 гг. проходил срочную службу в армии, в войсках ПВО.

С 1985 по 1991 гг. состоял на службе в Томском УВД в звании сержанта милиции. Выступал на соревнованиях по рукопашному бою в системе МВД «Динамо».

В 1987 г. Негодин образовал будо-клуб «Универсал-1987» (Томск). За свою тренерскую деятельность с 1987 г. Ю. А. Негодин подготовил более 35 инструкторов по каратэ-до, аттестовал на 1–4-й дан более 25 человек, провел в России 14 чемпионатов, семь командных кубков, пять технических турниров, три Кубка Евро-Азии; первенство Сибири, Кубок Урала.

Сегодня Юрий Алексеевич живет и тренирует в Томске. Является обладателем черного пояса 7-го дана IKF (стиль Шотокан). Руководит Международной федерацией Хачи-о-кай каратэ-до Евро-Азии (МФХКЕА).

### **30.27. Оганесян Артур Эдуардович**

*Оганесян Артур Эдуардович* (рис. 143) родился в 11 сентября 1975 года городе Гюмри (Армения). С детства Артур занимался спортом: восемь лет – плаванием и четыре года – боксом, а в 1990 г. пришел в клуб Кёкусинкай. По собственному утверждению Артура, тренировки проходили в ужасных условиях: после землетрясения Гюмри лежал в руинах, а в додзё не было ни отопления, ни света. Когда начиналась

тренировка, пол в зале покрывала ледяная корка. Часто Артур задумывался о том, чтобы бросить занятия, как сделали многие его товарищи, однако сомнения, имевшие место до тренировки, рассеивались, как только он надевал доги и повязывал пояс.



**Рис. 143.** Оганесян Артур Эдуардович

В результате упорных тренировок Артур занял первые места на Открытом турнире Северного Кавказа в 1992 г., чемпионате Москвы в 1995 г. и чемпионате Армении в абсолютной весовой категории в 1995 г.

В 1995 г. Артур был принят в московский спортивный клуб «Буси-до».

Оганесян – чемпион Европы, призер чемпионата Японии, бронзовый призер чемпионата мира 2007 г. в абсолютной весовой категории.

В 2005 г. Артур отправился в Японию в качестве сотрудника и инструктора Со-Хонбу Международной организации каратэ Кёкусинкайкан в Токио.

29 марта 2009 г. Артур Оганесян стал первым россиянином, успешно прошедшим тест «100 боев» – хякунин-кумитэ. Артур одержал 49 побед, из которых два иппона, 22 вазари и 25 побед по решению судей. 12 боев закончились поражением, 39 – ничьи. Каждый бой длился по полторы минуты.

В настоящее время Артур Оганесян живет в Японии и является единственным неяпонцем, преподающим каратэ в токийском Со-Хонбу.

## **30.28. Орлов Юрий Леонидович**

**Орлов Юрий Леонидович** (рис. 144) родился 21 июля 1953 г. Он один из пионеров отечественного каратэ. В настоящее время Юрий Леонидович – заведующий кафедрой Теории и методики восточных боевых искусств Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, кандидат педагогических наук, доцент. Имеет 7-й дан WKF, 5-й дан Сито-рю.

### 30.29. Осипов Сергей Александрович

**Осипов Сергей Александрович** (рис. 145) родился 14 июля 1978 г. в Москве. Каратэ начал заниматься в 1991 г. в знаменитом московском клубе «Кайман», который славится настоящей кузницей чемпионов.



**Рис. 144.** Орлов Юрий Леонидович (слева).

**Рис. 145.** Осипов Сергей Александрович (справа)

На соревнованиях по Кёкусин Осипов дебютировал в 1995 г. на Открытом московском турнире. Выступая в среднем весе, он завоевал тогда бронзу. После этого принимал участие в различных российских и международных соревнованиях. В условиях раскола некогда единого движения Кёкусин участвовал в турнирах разных организаций этого стиля и отпочковавшихся от него других стилей контактного каратэ, переходя из веса в вес, но везде одерживая победы. Чемпион Москвы, чемпион России,

призер чемпионата и кубка Европы по каратэ Кёкусин, чемпион Европы по контактному каратэ «Камакура» и чемпион мира по Ояма-каратэ.

В 2000 г. Осипов переходит из Федерации Кёкусинкай России, представляющей Международную федерацию каратэ (IFK), которая развивается преимущественно в Европе, в другую общероссийскую организацию, являющуюся членом Международной организации каратэ-до (ИКО-1) со штаб-квартирой в Токио. Такой переход открывал ему возможность попробовать свои силы в поединках с японскими каратэками, которые все еще слыли сильнейшими в мире.

В 2001 г. Сергей становится серебряным призером Кубка мира по каратэ Кёкусинкай (ИКО-1).

В 2002 г. Осипов – победитель Парижского международного турнира в абсолютной весовой категории.

В 2004 г. Осипов был признан лучшим спортсменом Кёкусин каратэ-до.

В 2005 г. Сергей Осипов становится чемпионом мира по Кёкусинкан каратэ в тяжелой весовой категории.

За годы выступлений на татами Сергей продемонстрировал блестящее мастерство, стойкость и волю, любовь к Родине, которой он посвящает свои победы. В настоящее время Сергей Осипов является сотрудником Службы безопасности Президента Российской Федерации (ФСО РФ). На этом ответственном посту он делает все возможное, чтобы оправдать оказанное ему высокое доверие и поддержать славу каратэ Кёкусин как школы мужества и боевого мастерства.

### **30.30. Пак Вениамин Александрович**

*Пак Вениамин Александрович* (рис. 146) родился в 1961 г. на Дальнем Востоке, в городе Находке.



**Рис. 146.** Пак Вениамин Александрович

Спортивная карьера В. А. Пака началась в 1979 г., когда он записался в секцию каратэ. Через год на всесоюзных соревнованиях в Ленинграде он завоевал первую награду – серебряную медаль. В 1981 г. Пак стал чемпионом СССР по каратэ и получил приз за лучшую технику. В том же году ему было присвоено звание мастера спорта. В 1983 г. В. А. Пак стал единственным в стране трехкратным чемпионом СССР по каратэ.

В 1989 г. по инициативе Вениамина Александровича в Новосибирске открылся спортивный профессиональный клуб «Успех», на базе которого была организована работа Новосибирской областной федерации каратэ и Сибирской лиги каратэ, объединяющей несколько тысяч спортсменов. Клуб «Успех» вырастил более 30 мастеров, ставших чемпионами России.

Несколько лет В. А. Пак был главным тренером национальной сборной России по каратэ.

Всемирной федерацией каратэ Вениамину Паку был присвоен 6-й дан – звание, которое дают за высшие спортивные достижения, педагогическую, тренерскую деятельность и популяризацию этого вида спорта. В 2001 г. В. А. Пак был удостоен диплома Международного олимпийского комитета. В том же году его избрали депутатом областного совета, где он вошел в состав комитета по социальной политике.

В 2002 г. В. А. Пак создал фонд поддержки социальных инициатив «Общее дело», основной задачей которого стало привлечение средств для благоустройства дворов и улиц, организация досуга молодежи, оказание социальной помощи. В частности, фонд инициирует строительство спортивных площадок, возведение детских городков, благоустройство дорог и организацию спортивных соревнований.

В настоящее время Вениамин Александрович является вице-президентом Российской Федерации каратэ и президентом Новосибирской областной федерации каратэ, возглавляет комитет по культуре, спорту и молодежной политике областного совета.

### **30.31. Пальбин Сергей Владимирович**

*Пальбин Сергей Владимирович* (рис. 147) начал заниматься каратэ с 1990 г. За время занятий каратэ добился блестящих успехов: четырехкратный чемпион мира, обладатель Кубка мира, двукратный чемпион Европы, многократный чемпион России. Заслуженный мастер спорта.



**Рис. 147.** Пальбин Сергей Владимирович

С 2003 г. Сергей Владимирович на тренерской работе. Его воспитанники – призеры Кубков мира, чемпионатов и Кубков России. Тренируя спортсменов, Пальбин продолжал выступать и занимать призовые места в различных соревнованиях.

В настоящее время Пальбин Сергей Владимирович вице-президент Федерации спортивного контактного каратэ России, направление его деятельности – спортивная работа.

### **30.32. Потапов Андрей Владимирович**

*Потапов Андрей Владимирович* (рис. 148) родился в Тюмени 9 октября 1982 г. Каратэ начал заниматься в 1994 г. в ДЮСШ «Водник».



**Рис. 148.** Потапов Андрей Владимирович

Андрей Владимирович – неоднократный чемпион России, Европы и мира по каратэ, мастер спорта международного класса, член сборной России по каратэ.

В настоящее время А. В. Потапов является президентом Всестилевой федерации каратэ Тюменской области.

### **30.33. Приказчикова Светлана Николаевна**

*Приказчикова Светлана Николаевна* (рис. 149) родилась 14 декабря 1975 г.





**Рис. 149.** Приказчикова Светлана Николаевна

Светлана – мастер спорта международного класса по каратэ, многократная чемпионка России в личном и командном первенстве, двукратная победительница кубка СНГ в личном и командном первенстве, призер открытого чемпионата Финляндии, Европейской универсиады, открытого чемпионата Голландии, кубка Богемии, троекратная обладательница Кубка мира в личном первенстве, двукратный призер Кубка мира в команде, двукратная победительница Канадо-Американских игр среди полицейских, шестикратная победительница и призер Всемирных игр правопорядка.

Светлана Николаевна является подполковником милиции ГУВД по Саратовской области. Работает специалистом службы физической защиты Управления Федеральной службы налоговой полиции РФ по Саратовской области.

### **30.34. Русанов Александр Витальевич**

*Русанов Александр Витальевич* (рис. 150) родился 27 июня 1957 г. Занимался каратэ школы Шотокан, прямой ученик Гошиацу Сасаки-сан (8-й дан JFK).



**Рис. 150.** Русанов Александр Витальевич

Русанов – мастер спорта, тренер высшей категории, президент Общественной организации «Тульская региональная спортивная Федерация каратэ», официально признанной Федерацией каратэ России. Кроме того, Александр Витальевич рефери национальной категории, является официальным представителем Японской организации Маруиошикай каратэ-до в Тульском регионе.

### **30.35. Самойлов Валерий Иванович**

*Самойлов Валерий Иванович* (рис. 151) родился 27 октября 1940 г. Каратэ начал заниматься в 1970 г. В 1978 г. начал преподавательскую деятельность.



**Рис. 151.** Самойлов Валерий Иванович

Самойлов – создатель стиля оперативного карата, ветеран ФСО, имеет 6-й дан оперативного каратэ, 5-й дан Дзёсинмон. Не так давно Валерий Иванович отметил 30-летний юбилей работы в качестве инструктора физической и специальной подготовки.

«Людей, способных к бою „не на жизнь, а на смерть“, всегда гораздо меньше, чем тех, кому доступны лишь оздоровительные и показательные упражнения, – утверждает Самойлов. – Можно иметь быструю реакцию, и отработанные навыки, быть выносливым и сильным – но этого недостаточно для победы. Если вы не сможете превзойти соперника силой духа, то проиграете схватку еще до ее начала. Решительность, уверенность и даже дерзость в своих действиях – вот что приносит победу в поединке... К каждому бою нужно относиться как к последнему, а значит – выкладываться по максимуму».

### **30.36. Соболь Мария Владимировна**

*Соболь Мария Владимировна* (рис. 152) родилась в 1985 г. в городе Владикавказ. Заслуженный мастер спорта.

Мария трижды становилась вице-чемпионом Европы (2005, 2006, 2008), а на чемпионате мира 2008 г. в Токио (Япония) выиграла золотую медаль, став первой чемпионкой мира по каратэ среди российских

спортсменок. В 2008 г. Мария Соболев была признана лучшей спортсменкой России в неолимпийских видах спорта.



Рис. 152. Соболев Мария Владимировна (слева)



Рис. 153. Стёпин Михаил Николаевич (справа)

### 30.37. Стёпин Михаил Николаевич

*Стёпин Михаил Николаевич* (рис. 153) родился 29 марта 1957 г. в Москве. Учился в школе-интернате № 11, где начал заниматься тайцзицюань и вин-чун, а позже дзюдо и каратэ.

В 1975 г. Михаил Николаевич начал преподавать каратэ в УВД Советского района города Москвы. К 1977 г. он организовал свою школу каратэ, а в 1988 г. зарегистрировал ее как Молодежный спортивно-культурный центр «Московский Будокан», существующий в виде школы Шотокан каратэ-до до настоящего времени.

В 1978 г. Стёпин сдал квалификационный экзамен на 1-й дан.

В 1978–1982 гг. он становится чемпионом и призером соревнований по дзюдо («Динамо») и каратэ (ЦС ФИС), получает звания мастер спорта СССР по дзюдо и мастер спорта СССР по каратэ.

В 1988 г. Стёпин был одним из инициаторов создания первой всесоюзной общественной организации, объединившей энтузиастов воинских искусств для борьбы с существовавшим тогда «запретом каратэ»

– Всесоюзного центра по комплексному изучению восточных единоборств при Философском обществе СССР, затем появились Советская ассоциация восточных единоборств и Федерация боевых искусств при Госкомспорте СССР.

Осенью 1990 г. по инициативе Михаила Стёпина были созданы Курсы Госкомспорта СССР при Федерации боевых искусств СССР по подготовке тренеров по каратэ. Впервые после запрета на каратэ сотни инструкторов вновь получили право на законное его преподавание. Первые всесоюзные семинары для инструкторов прошли по созданной М. Н. Стёпиным и утвержденной Госкомспортом СССР программе подготовки и экзаменов по каратэ.

В 1980-х гг. Стёпин начал заниматься тхэквондо у Пак Джун Тэ и создателя тхэквондо Чхве Хон Хи.

В 1989 г. он был избран председателем Всесоюзной комиссии по таэквондо, участвовал в создании Всероссийской федерации таэквондо (ИТФ), Федерации таэквондо России (ГТФ).

В 1990 г. Михаил Николаевич был избран президентом Федерации каратэ-до СССР.

С 1993 г. Стёпин – генеральный секретарь Ассоциации боевых искусств России, с 2004 г. – член президиума Комитета по боевым искусствам Общественной палаты Россия – Беларусь.

Основатель школы, шеф-инструктор клуба Стёпин преподает классическое традиционное каратэ как боевое искусство, не ограничивая его спортивными рамками, как часть традиционной восточной культуры, делая акцент на его прикладном характере и влиянии на психическое и физическое здоровье человека и его активное долголетие.

Стёпин обладатель 6-го дана Шотокан каратэ, 4-го дана тхэквондо (ИТФ), 5-го дана тхэквондо (ГТФ), 7-го дана тхэквондо (АИММА), заслуженный мастер боевых искусств.

### **30.38. Танюшкин Александр Иванович**

*Танюшкин Александр Иванович* (см. рис. 72) родился 20 июня 1950 г. Впервые приемы каратэ Александр увидел в кино в 1969 г., после чего сам захотел овладеть этим искусством. В 19 лет по обмену студентов Танюшкин попал в Польшу, где познакомился с первыми учителями каратэ. В 1973 г. Танюшкин окончил Краковскую горнометаллургическую академию и вернулся в Москву.

В 1976 г. Александр Танюшкин сдал экзамен на 1-й дан и стал представителем Европейской организации Кёкусинкай в СССР. Экзамен на 2-й дан был сдан в 1981 г., а на 3-й – в 1983-м.

В начале 1990-х гг. противоречия между Токийским Хонбу и Европейской организацией Кёкусинкай, в которую входила и Федерация Кёкусинкай СССР (ФК СССР), привели к созданию Международной федерации каратэ (IFK), в которую вошла и ФК СССР.

4-й дан Танюшкин получил уже от IFK в 1993 г., а 5-й дан – в 1998-м.

Сертификат на 6-й дан был вручен Александру Танюшкину в 2003 г. Он стал первым в России обладателем 6-го дана IFK и первым, кому IFK присвоила 6-й дан. В 2011 г. Танюшкину был присвоен 7-й дан.

Александр Иванович Танюшкин – президент-основатель Федерации Кёкусинкай России (ФКР), судья международной категории по ката, председатель аттестационной комиссии ФКР. С 1996 г. – президент ФКР (до 1991 г. – председатель ФК СССР).

### **30.39. Титенков Иван Валерьевич**

*Титенков Иван Валерьевич* (рис. 154) родился 7 апреля 1969 г. в Москве. Спортивное увлечение Ивана восточными единоборствами началось в юности. В то время каратэ для Ивана было больше хобби, чем профессиональное занятие. Уходя в армию, он еще не мог предполагать, что после службы его юношеское увлечение перерастет в серьезную цель.



**Рис. 154.** Титенков Иван Валерьевич

После службы в армии Иван стал заниматься каратэ школы Кёкусин. Уже через полгода тренировок он смог выступить на соревнованиях,

причем достаточно серьезных. Сказалась базовая подготовка до армии, он был достаточно скоординирован, обладал отличной реакцией и чувством ситуации. С 1990 г. Иван напряженно работал над собой, регулярно принимая участие в турнирах. Доходило до того, что в течение года он выступал на 11–12 турнирах и чемпионатах. Ему посчастливилось участвовать на Втором Кубке СССР по Кёкусин в Москве и чемпионате СССР.

После двух лет упорных тренировок Иван имел 5 кю по Кёкусин каратэ, но затем начал изучать новую технику Ашихара-каратэ, стараясь при этом не терять связь и с Кёкусин.

Со временем система Ашихара-каратэ стала поглощать Ивана все больше и больше, и он практически перестал продвигаться в Кёкусин каратэ. Хотя уже гораздо позднее ему был присвоен 4-й дан Кёкусин Будокай Йоном Блюмингом. Но в то время Иван уже имел 5-й дан по Ашихара Интернэшнл, и это было скорее просто знаком внимания от канчо Блюминга, который для Ивана до сих пор является просто хорошим другом и великим мастером-учителем.

В Европейской организации Ашихара-каратэ и организации Ашихара Интернэшнл каратэ под руководством Дэвида Кука Иван проработал более 10 лет и до сих пор является официальным представителем этой школы (с 1995).

Однако с 2002 г. Иван полностью перешел к изучению новой школы боевых искусств – Всесторонней системы боя Тсу Шин Гэн. Начав развитие этой школы в Москве, Титенков нашел единомышленников и в региональных клубах.

Иван Валерьевич является известным российским бойцом смешанных единоборств. Он победитель Кубка мира по Ашихара-каратэ, многократный чемпион России по этому виду спорта, чемпион России по Кёкусинкай, чемпион России по Ояма-каратэ. С 2005 г. Титенков – старший инструктор Международной ассоциации «Микс Файт Тсу Шин Гэн».

### **30.40. Травников Александр Игоревич**

*Травников Александр Игоревич* (рис. 155) родился 10 октября 1958 г. в городе Краснодаре. В течение всей своей жизни занимался спортом. Травников – призер первенства «Динамо» и неоднократный чемпион Высшей школы КГБ СССР по каратэ, чемпион России по метанию ножа,

17-кратный чемпион Краснодарского края и призер первенства России по стрельбе из пистолета.



**Рис. 155.** Травников Александр Игоревич

Александр Игоревич – тренер и спортивный функционер. Он преподавал каратэ в Высшей школе КГБ СССР и в зале знаменитой Петровки, 26 (Москва). Травников является руководителем и создателем школы оперативного каратэ и рукопашного боя «Дзёсиндо», руководителем Академии оперативного каратэ России и рукопашного боя.

Наряду со спортивной, Александр Игоревич занимается научной деятельностью. Закончил Высшую школу КГБ СССР, аспирантуру Института востоковедения Академии наук СССР. Кандидат исторических наук, профессор, заведующий кафедрой международного права Южно-Российского института международных отношений. Автор более 60 книг и учебных пособий по проблемам Востока и боевым искусствам.

Травников – известный кубанский политик. Первым возглавил борьбу



с коррупцией на Кубани. Являлся членом комитета по проверке органов КГБ. В 1991 г. создал департамент внешнеэкономических и межрегиональных связей администрации Краснодарского края. Создал и возглавил в 1992 г. первое в России контрольно-аналитическое управление в Администрации Краснодарского края. Травников трижды избирался депутатом Законодательного собрания Краснодарского края и городской думы Краснодара. Председатель общественного комитета «За возвращение исконных Кубанских Земель».

### 30.41. Федоришин Юрий Михайлович

*Федоришин Юрий Михайлович* (рис. 156) родился 30 ноября 1964 г. Каратэ занимается более 35 лет. Руководитель направления Прикладное каратэ. Имеет 8-й дан по Кёкусин Будокай, 6-й дан Джиу-Джитсу Дай Ниппон, 6-й дан (КОИ) каратэ, 5-й дан Кёкусинкай (ИКО). Мастер спорта СССР по рукопашному бою. Мастер боевых искусств России. Восьмикратный чемпион Украины по рукопашному бою и каратэ. Преподаватель по рукопашному бою и каратэ, руководитель ИВК России.



Рис. 156. Федоришин Юрий Михайлович (слева)



Рис. 157. Федоткин Сергей Игоревич (справа)

### 30.42. Федоткин Сергей Игоревич

**Федоткин Сергей Игоревич** (рис. 157) родился 4 августа 1977 г. в Москве. Заниматься каратэ Сергей начал в 1989 г. С 1990 г. практикует Косики-каратэ в школе М. В. Крысина.

Сергей Игоревич является чемпионом мира (1996, 1999) и чемпионом Европы (1995, 1999), чемпионом и призером чемпионатов России (1993–2010), пятикратным абсолютным чемпионом России, победителем Кубка России. Имеет 4-й дан по Сёриндзи-рю и 4-й дан по Косики-каратэ.

В 2007 г. Федоткин был удостоен государственного звания «Заслуженный мастер спорта России» и почетного звания «Мастер боевых искусств», учрежденного Российским союзом боевых искусств.

В настоящее время Сергей Игоревич является членом президиума и председателем Аттестационно-дисциплинарного комитета Федерации Косики-каратэ России (ФККР), полномочным представителем ФККР в Российском союзе боевых искусств, официальным представителем России в World Koshiki Karate Union, президентом Восточно-Европейского союза боевых искусств.

### **30.43. Фомин Виктор Павлович**

**Фомин Виктор Павлович** (рис. 158) родом из Ростова-на-Дону. С юности Виктор Павлович занимался различными видами спорта, в частности атлетической гимнастикой. Окончив музыкальное училище, поступил в Московскую консерваторию, где и познакомился с боевыми искусствами. Когда Фомин впервые увидел совершенно непривычные для него приемы, они произвели на него грандиозное впечатление своей быстротой и пластикой. Так возник огромный интерес к боевым искусствам. Сначала Фомин занимался корейской разновидностью боевых искусств, затем была школа Сито-рю. Потом по рекомендации знакомых Виктор Павлович попал в Школу каратэ Кёкусинкай, где и добился наибольших успехов.



**Рис. 158.** Фомин Виктор Павлович

Фомин начал заниматься Кёкусинкай в 1977 г. С начала 1980-х гг. он стал активным соратником Александра Ивановича Танюшкина. В 1989 г. Фомин участвовал в учреждении и организации Федерации Кёкусинкай СССР, в 1991 г. – в учреждении и организации Федерации Кёкусинкай России (ФКР).

С 1989 по 1997 гг. (до момента изменения организационной структуры ФКР) Фомин – бессменный заместитель председателя (позже – вице-президент) ФКР. В настоящее время – член президиума ФКР, член Аттестационной комиссии ФКР, инструктор-экзаменатор высшей категории, тренер национальной сборной команды России (ФКР) по ката, судья международной категории (IFK) по ката.

Фомин – ведущий методист ФКР. В период с 1984 по 1989 гг. им были разработаны базовые принципы подготовки и преподавания Кёкусинкай, которые впоследствии легли в основу серии методических разработок ФКР (изданные А. И. Танюшкиным). Также Фомин вел активную работу по популяризации каратэ Кёкусинкай в России и странах СНГ. Методические разработки, научно-исследовательские и научно-популярные работы Фомина по восточным единоборствам неоднократно публиковались в прессе, освещались на телевидении и по радио. Наиболее существенными явились циклы статей в журналах «Спортивная жизнь России», «Культурно-просветительская работа (Встреча)», «Телевидение и радиовещание», материалы Форума по проблемам физической культуры и

спорта Академии наук о Земле, цикл телевизионных передач программы «Вокруг света», цикл учебных телевизионных программ по Кёкусинкай спортивного отдела НТВ «Уроки каратэ». Виктор Павлович – член редколлегии газеты ФКР «Каратэ Кёкусинкай в России», журнала Московской федерации Кёкусинкай «Вызов пределам». Фоминым изданы учебно-методические и популярные книги по восточным единоборствам: «Диалог о боевых искусствах Востока» (в соавторстве с президентом Всесоюзной федерации джиу-джитсу И. Линдером), переводы книг основателя Кёкусинкай М. Оямы и других.

В настоящее время Виктор Павлович курирует в ФКР вопросы, связанные с методикой и передачей традиции (ката и кихон) каратэ Кёкусинкай, возглавляет судейский корпус по ката Кёкусинкай. В 1991 г. Фомин основал спортивный клуб «Буси-до» и до настоящего времени является его духовным лидером и инструктором. В клубе воспитаны многочисленные победители и призеры чемпионатов России, международных турниров, мастера спорта России и мастера спорта международного класса.

В 2003 г. Международная федерация каратэ, по представлению Федерации Кёкусинкай России, присвоила Виктору Павловичу Фомину 5-й дан ИФК и звание шихан.

Фомин имеет награду Госкомспорта «Почетный знак за заслуги в развитии физической культуры и спорта» (1999), звание Российского союза боевых искусств «Заслуженный наставник боевых искусств России» (2007), почетное спортивное звание «Заслуженный тренер России» (2011). Награжден рядом других специальных дипломов и грамот. Наряду со спортивными, Фомин имеет ученое звание старшего научного сотрудника, является кандидатом наук по искусствоведению, автором культурологических трудов, посвященных древнейшим духовным традициям, архаическим формам йоги и началам эзотерической философии.

#### **30.44. Фомиряков Дмитрий Викторович**

**Фомиряков Дмитрий Викторович** (рис. 159) родился 18 августа 1979 г. в селе Ишлеи Чувашской Республики. Каратэ Дмитрий начал заниматься в 1991 г. в возрасте 12 лет под руководством старшего брата и со временем стал самым титулованным каратэком Чувашии, многократным чемпионом России, восьмикратным чемпионом Европы, троекратным

чемпионом мира по Шотокан каратэ, обладателем национальной премии в области боевых искусств «Золотой пояс – 2008».

В настоящее время Дмитрий Фомиряков много внимания уделяет обучению молодежи боевым искусствам. С 1998 г. он преподает каратэ Шотокан. В 2002 г. Фомиряков окончил факультет физической культуры, а в 2008 г. – аспирантуру Чувашского государственного педагогического университета, после чего защитил кандидатскую диссертацию по теме каратэ.



Рис. 159. Фомиряков Дмитрий Викторович (слева)



Рис. 160. Цуканов Артем Борисович (справа)

### 30.45. Цуканов Артем Борисович

*Цуканов Артем Борисович* (рис. 160) родился 11 февраля 1980 г. Спортом Артем начал заниматься в 1985 г. Изначально это была спортивная гимнастика в ДЮСШ ЦСКА, в которой Цуканов дошел до второго взрослого разряда. Каратэ занимается с 1991 г. в спортивном клубе «Аттила» под руководством тренера Акчурина Рафаэля Ахметовича. На протяжении всей спортивной карьеры Артем Борисович представлял этот клуб. С 1998 по 2004 гг. Цуканов входил в состав сборной России по каратэ.

В 2000 г. на Кубке мира в городе Вишоу (Шотландия) Артем за один

вечер провел 12 боев, победив во всех и завоевав при этом три золотые медали (до 65 килограммов, в абсолютной весовой категории и в команде).

Артем Цуканов – мастер спорта международного класса, восьмикратный победитель и семикратный призер Кубков мира, девятикратный чемпион России.

### **30.46. Чипсанов Николай Федорович**

*Чипсанов Николай Федорович* (рис. 161) родился 31 августа 1976 г. в городе Инте, Республика Коми, в шахтерской семье. С раннего возраста увлекся спортом, посещал секции плавания, баскетбола и вольной борьбы. В 1993 г. пришел в секцию каратэ ДЮСШ г. Инты. Уже через три месяца стал победителем турнира по контактному каратэ, который проходил в городе Печоре. В последующие годы неоднократно становился чемпионом и призером всероссийских и международных соревнований.



**Рис. 161.** Чипсанов Николай Федорович

Чипсанов трехкратный чемпион Европы по версии ESKA, двукратный чемпион Европы по версии JKA, чемпион Европы по версии WKS, двукратный чемпион мира по версии WKS.

### **30.47. Штурмин Алексей Борисович**

**Штурмин Алексей Борисович** (см. рис. 79) родился 11 октября 1947 г. в Харькове. В пятилетнем возрасте переехал с родителями в Москву. Подростком Алексей увлекался боксом, тренировался в секции самбо у Анатолия Харлампиева, занимался пулевой стрельбой.

В 1960-х гг. во время учебы в Московском автодорожном институте Штурмин познакомился с северокорейским инструктором по квон-тху (жесткий стиль рукопашного боя, практикуемый в армии и полиции). Перед возвращением на Родину наставник, оценив уровень подготовки Алексея Борисовича, вручил ему черный пояс мастера.

В 1969 г. Алексей Штурмин познакомился с Тадеушем Касьяновым. В то время Касьянов был мастером спорта по боксу, и его очень заинтересовал новый вид единоборств. Алексей Борисович, видя в Касьянове хорошего организатора и спортсмена, решил вместе с ним развивать новый стиль каратэ в Советском Союзе.

В 1975 г. был объявлен первый официальный набор учеников в спортивный зал «Фрунзенец» на «Маяковке».

Благодаря стараниям Алексея Борисовича в 1978 г. была открыта Федерация каратэ СССР, а в 1979 г. на базе Дворца спорта тяжелой атлетики «Труд» основана Центральная школа каратэ (ЦШК). Штурмин стал ее руководителем, а в качестве старшего тренера пригласил Тадеуша Касьянова. Центральная школа каратэ насчитывала в своих рядах тысячи воспитанников, сотни из которых были лучшими мастерами каратэ в СССР.

В тот год, когда была открыта Центральная школа каратэ, состоялся первый чемпионат Москвы по каратэ. Турниры прошли в Ленинграде и в некоторых столицах союзных республик, например в Таллине и Ташкенте. Годом позднее прошло первенство СССР по каратэ. И все это имело место благодаря стараниям Алексея Борисовича Штурмина.

С 1978 г. Штурмин – председатель Всесоюзной комиссии по каратэ, а с 1979 г. – вице-президент Федерации каратэ СССР.

К 80-м гг. прошлого столетия в СССР наблюдался настоящий бум каратэ. И именно Штурмин стал лидером развития этого боевого искусства. У него занимались многие спортсмены, имена которых сегодня известны на весь мир.

Сегодня Алексей Борисович Штурмин входит в состав президиума Высшего совета Российского союза боевых искусств, является почетным президентом Национальной федерации каратэ России. Он – заслуженный тренер России, мастер каратэ 6-го дана, кандидат технических наук.

## 30.48. Щепкин Леонид Владимирович

*Щепкин Леонид Владимирович* (рис. 162) начал заниматься каратэ в 1976 г. В 1980 г. вошел в состав первой сборной России по каратэ. Неоднократный призер чемпионатов России и Всесоюзных турниров, призер чемпионата Европы по Окинавскому Годзю-рю 1992 г. (Милуз, Франция).



**Рис. 162.** Щепкин Леонид Владимирович

С 1991 г. Леонид Владимирович изучает и развивает Окинавское Годзю-рю на территории Российской Федерации, является президентом Федерации Окинава Годзю-рю каратэ-до России. Руководством Всемирной федерации Okinawa Goju-ryu Karate-do KYOKAI (OGKK) Леонид Щепкин назначен шеф-инструктором по России. Он имеет 6-й дан KYOKAI и



наделен полномочиями проводить семинары по всей территории России и принимать экзамены до 3-го дана.

### **30.49. Эльдарушев Исламутдин Русланович**

*Эльдарушев Исламутдин Русланович* (рис. 163) родился 11 февраля 1979 г. в городе Махачкале. Каратэ начал заниматься с 10 лет. С 1999 г. проживает в Новосибирске и тренируется в СПК «Успех». Заслуженный мастер спорта, тренер-инструктор.



**Рис. 163.** Эльдарушев Исламутдин Русланович

За время своего выступления на спортивной арене Исламутдин Эльдарушев становился чемпионом мира (1999) и Европы (2004, 2006), серебряным призером чемпионатов мира (1999, 2008) и Европы (2004), бронзовым призером чемпионатов мира (2004, 2010) и Европы (1999), победителем Всемирных Игр (2005), 18-кратным чемпионом России.

### **30.50. Якунин Сергей Иванович**

Якунин Сергей Иванович (рис. 164) родился 9 июля 1964 г. Каратэ начал заниматься с шести лет. С 1986 г. Сергей вел активную переписку с создателем стиля Кёкусинкай Масутацу Оямой.



**Рис. 164.** Якунин Сергей Иванович

В 1993 г. Якунин, по личному приглашению М. Оямы, посещает Японию, где получает официальные полномочия на развитие Кёкусинкай в России. И уже через год была создана Российская организация – Российский союз каратэ Кёкусинкайкан.

Начиная с 1994 г. Российский союз посетили все ведущие мастера Кёкусин, давая уроки и навыки боевых искусств, и с этого же времени начались постоянные стажировки российских учеников в японских додзё, а также выступления сборных команд на всевозможных турнирах.

За время педагогической деятельности Сергей Иванович подготовил более 1000 человек, обладающих мастерскими международными степенями 1–5-х данов.

Главным достижением в своей жизни Якунин считает победу над человеческими слабостями, пристрастиями и недугами, обретение состояния и способности всегда быть и оставаться собой. Он является автором уникальной системы воспитания силы духа, лектором по темам здоровья, самосовершенствования и успеха личности.

Сергей Иванович хорошо известен в Японии среди мастеров каратэ школы Кёкусинкай. Почтение к его мастерству выражается присвоением ему японской квалификационной комиссией черного пояса 8-го дана. В Стране восходящего солнца в знак признания особого мастерства Якунина учредили специальный титул «Русский самурай».

В настоящее время Сергей Иванович Якунин глава Российской школы Кёкусинкай, президент Российского союза каратэ и Фонда развития боевых искусств.

\*

Безусловно, в этой главе представлены сведения далеко не обо всех выдающихся мастерах отечественного каратэ. Для того чтобы упомянуть всех, кто способствовал развитию каратэ в нашей стране, кто прославлял нашу Родину на международной арене, необходима отдельная энциклопедия, в которую вошли бы биографические сведения сотен мастеров отечественного каратэ.

Вот лишь некоторые имена мастеров каратэ СССР/России, внесших большой личный вклад в развитие каратэ: Айбазов Марат, Андрианов Игорь, Антонов Геннадий, Аристов Павел, Вдовин Юрий, Владимирский Ганс, Вугин Игорь, Галицын Евгений, Гизенко Александр, Голубев Игорь, Гульев Илья, Гусев Валерий, Денисов Виктор, Егоров Николай, Ефимов Вячеслав, Жиркин Михаил, Илларионов Владимир, Исаев Евгений, Калита Геннадий, Кантемиров Олег, Ковалев Владимир, Костенко Александр, Костянов Леонид, Крайниковский Василий, Кузнецов Виктор, Кутырев Юрий, Леонтьев Юрий, Маряшин Андрей, Масолкин Николай, Озимова Ирина, Пак Виталий, Подщеколдин Александр, Пономарева Елена, Романов Валерий, Ростовцев Сергей, Рукавишников Александр, Рыбкин Владимир, Смекалин Виктор, Соковиков Александр, Соколовский Сергей, Спивак Илья, Ступеньков Юрий, Томилов Владимир, Травин Сергей, Фунтиков Олег, Хан Виктор, Хижняков Георгий, Циклаури Сергей, Шарадзе Вахтанг, Шаповалов Сергей, Шелковников Мансур и т. д.

И на этом список не исчерпывается. Каждый, кто серьезно занимается в той или иной школе каратэ, может дополнить его не одним десятком имен.

Нашей целью было показать, что и в нашей стране есть достойные представители одного из популярных видов боевых искусств – каратэ, есть мастера, которые ни в чем не уступают, а во многом превосходят и родоначальников каратэ, и мастеров каратэ из других зарубежных стран.

## Резюме

1. Бесконечные и бессмысленные споры о преимуществах и недостатках той или иной школы (стиля) каратэ имеют очень косвенное отношение к традиционному каратэ-до. Для тех, кто знаком с философией и историей развития боевых искусств Востока, проблема правомерности разнообразия школ и стилей каратэ или превосходства одной школы (стиля) над другой просто не существует. Причина этого – в природе человека. Одно и то же дело разные люди делают по-разному, приспособлявая его под свой характер, физические данные, культуру и менталитет. Поэтому совершенно закономерно существование «окинавских» и «японских» школ каратэ, «мягких» и «жестких» стилей и т. п. «Нет хороших и плохих стилей, нет хороших и плохих приемов, есть хорошие и плохие исполнители», – девиз подлинных мастеров каратэ.

2. Определить лучшие школы (стили) каратэ в настоящее время не представляется возможным еще и потому, что оценить реальную силу и мощь представителей той или иной школы (стиля) каратэ можно лишь в реальной боевой схватке, а этого современное цивилизованное общество позволить не может. На наш взгляд, лучшими школами (стилями) каратэ являются те, которые способствуют гармоничному развитию личности, воспитанию физически сильных, умственно и духовно развитых учеников. Немаловажную роль в этом деле играет грамотно построенный процесс обучения, наличие научно-методической базы этого процесса и квалифицированных инструкторов.

3. Основное различие школ и стилей каратэ проявляется в их философии, технике, отношении к ката, кумитэ, тамэшивари. При этом техника имеет второстепенное значение, главное же – сущность. «Как вы думаете: ведет ли на вершину горы лишь одна-единственная дорога? Уверен, что это не так. Существуют различные способы и дороги, позволяющие попасть на вершину. Поэтому ошибочно считать, что какая-то единственная дорога является единственно истинной», – утверждает создатель стиля Дзёсинмон-Шорин-рю Хошу Икеда.

4. Каратэ невозможно себе представить без выдающихся мастеров, тех, кто создавал это боевое искусство. Большинство выдающихся мастеров каратэ отличали два основных качества – это огромная целеустремленность и трудолюбие в деле совершенствования своего мастерства. Именно эти два качества и позволили им выделиться из

миллионов занимающихся боевыми искусствами. И еще честолюбие, толкавшее многих из них на создание собственных школ и стилей каратэ. И только время расставляло все по своим местам и давало истинную оценку их деяниям.

5. Выдающиеся мастера каратэ – это люди, для которых каратэ стало основной профессией, смыслом всей жизни, а сами они были носителями истинного знания и духовной мудрости в области боевых искусств. Для достижения этого уровня мастерам каратэ требовалась вся жизнь. Патриарх современного каратэ Фунакоши Гитин в свои 80 лет произнес: «Наконец-то я понял сущность прямого удара кулаком».

6. Следует делать различие между мастером каратэ и мастером спорта по каратэ. Мастер каратэ – это, прежде всего, человек, подготовленный к реальному бою, а не к демонстрации перед судьями и зрителями своей силы, быстроты, гибкости, ловкости в обусловленных поединках, в которых победителем (героем) можно стать без особого риска. В этом плане еще раз повторим высказывание гранд-мастера каратэ Рауля Риси: «Реальное боевое искусство может проявиться только в реальном бою, а смысл его – сохранить себе жизнь. И если человек никогда не участвовал в реальной драке, а тем более в боевых действиях, он не может говорить о том, что владеет реальным боевым искусством. Другое дело, готовиться к реальному бою, ежедневно работать над собой, устранять слабые места, постоянно бороться со временем, неутомимо уносящем силы, даже если тебе и не придется применять навыки в деле или суждено быть убитым в первом же бою. В этом и есть истинный смысл боевого искусства».

7. Представленный в разделе материал о школах и стилях каратэ, выдающихся мастеров, далеко не полон и не претендует на законченность. Невозможно описать все существующие школы и стили каратэ, жизнь и деятельность тех, кто оставил свой след в развитии и популяризации этого вида боевых искусств. Для этого потребовалась бы отдельная книга, да и не одна. «Нельзя объять необъятное», – подметил Козьма Прутков. Каждый из серьезно занимающихся каратэ может назвать не один десяток школ и стилей, имен выдающихся мастеров, даже не упомянутых в этом разделе. Кроме того, информация, которая легла в основу этого раздела, в большинстве своем получена из сети Интернет (см. адреса интернет-сайтов в библиографии), что также не способствовало полноте и качеству представленного в разделе материала. Однако и тот краткий обзор существующих школ и стилей каратэ, а также жизнедеятельности некоторых из мастеров позволяет судить о многообразии и неисчерпаемости каратэ, его ярком многоцветии, которое невозможно

уложить в прокрустово ложе одной школы или стиля или некоторой ассоциации из отдельных школ и стилей, деятельности небольшого круга людей. Каратэ развивается естественно, оставаясь даром судьбы и жизненным путем для многих избравших его людей. Каратэ уже нельзя назвать боевым искусством Окинавы или Японии, оно стало искусством без границ, искусством для всех наций и народов мира.

## Заключение

*Мы протестуем против широкого, но поверхностного распространения каратэ. Широко и глубоко – вот цель развития каратэ в будущем, ибо поверхностно – это в конечном счете не во имя человека, и то, что мы называем процессом обращения каратэ к обществу, не подразумевает упрощений, которые мы наблюдаем повсеместно.*

*Хошу Икеда*

У каждого народа есть свои излюбленные единоборства. История этих единоборств и их особенности тесно увязываются с историей самого народа, его этнографическим типом и этнопсихологией. Ведь стремление к физическому совершенствованию, к победе над соперником свойственно людям всех национальностей. В этом плане каратэ играло неоценимую роль, помогая безоружным людям одерживать победы над профессионально подготовленными, вооруженными воинами.

В наше время занятия каратэ обеспечивают гармоническое развитие людей. Упражнения, применяемые в каратэ, положительно влияют на дееспособность и подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Отработка бросков, ударов, блоков помогает развить быстроту движений, реакцию ловкость, гибкость. На нервной системе благотворно сказывается умение концентрировать внимание при выполнении технических действий.

Нельзя не отметить и высокую социальную значимость каратэ. Не зря правительства многих стран оказывают всяческую поддержку спортсменам-каратэкам, изучение каратэ включается в школьные и вузовские программы, достижения в каратэ берутся на вооружение в профессиональной подготовке личного состава армии и спецслужб.

Вместе с тем овладение искусством каратэ в наше время невозможно без надлежащего уровня теоретической подготовки Учителей и инструкторов, без внедрения достижений науки в практику занятий.

В этом плане необходимо отметить, что теория и методика каратэ является интенсивно развивающейся учебно-научной дисциплиной, накопившей весьма разнообразный и обширный эмпирический

исследовательский материал. В связи с этим можно утверждать, что на этой базе будут сделаны новые теоретические обобщения, появятся фундаментальные монографии, учебники и докторские диссертации.

Анализ истории развития каратэ выявил четко выраженную тенденцию неуклонного роста его международной популярности. Следует ожидать, что и в ближайшее время и в более отдаленной перспективе рост популярности каратэ будет продолжаться. Гарантией этому служит огромное воспитательное, образовательное и оздоровительное влияние занятий каратэ, их зрелищность, неуклонное повышение престижа занятий каратэ в глазах людей.

Можно также ожидать и дальнейшее углубление разделения каратэ на спортивное и боевое. В то же время эти два явления продолжают свое сосуществование, и, будем надеяться, с пользой для дела и для людей в первую очередь. Необходимы будут только более глубокий анализ и понимание их сути и истинного назначения.

В ближайшие годы ожидается дальнейшая коммерциализация каратэ через оплату оздоровительных услуг средствами каратэ, через сбыт связанных с каратэ товаров, более широкое использование телевидения в освещении соревнований по каратэ. Развивающиеся рыночные отношения способствуют появлению новых источников финансирования развития каратэ, деятельности национальных и международных федераций, интенсивной рекламе. Все это вместе взятое усиливает процесс популяризации каратэ и способствует вовлечению в занятия этим видом боевого искусства все большее число людей во всем мире.

Таким образом, роль каратэ в современном мире возрастает. Ему посвящены многочисленные фильмы, видеопродукция, научные труды и литературные произведения. Однако растущий на Западе и у нас в стране поток специальной и художественной литературы по каратэ в большинстве своем не проясняет его главного глубинного смысла и внутреннего содержания как боевого искусства, как науки жизни, которая совершенствовалась на протяжении тысячелетий, оставаясь и по сей день уникальной сокровищницей знания для народов всего мира. Нет всеобъемлющего анализа сущности каратэ с различных позиций, в том числе и с исторических, религиозно-философских, культурных, медико-биологических и других. Не проанализированы социальная значимость каратэ, влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности, а также особенности развития каратэ у нас в стране и его соотношение с менталитетом русского народа. Остались не выделенными стратегические основы каратэ, недостаточно освещены роль



Учителя в каратэ, педагогические принципы и методы обучения каратэ и построения тренировочного процесса, особенности различных видов подготовки. Нет всеобъемлющего анализа особенностей в организации и проведения занятий каратэ в современных условиях, его роли в этическом, эстетическом и патриотическом воспитании, в развитии физической и духовной культуры личности, в подготовке допризывной молодежи, личного состава ВС, МВД и спецслужб.

Решению этих задач и был посвящен настоящий труд. С этой целью автором была проделана определенная работа по анализу сущности и содержания каратэ, истории его развития, философии, особенностей существующих школ и стилей, ошибок относительно каратэ, социальной значимости каратэ, влияния занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности, истории развития каратэ у нас в стране и его соотношения с национальным менталитетом, основных правил соревновательного каратэ. Был проанализирован и обобщен опыт обучения технике и тактике каратэ, определены стратегические основы занятий каратэ, конкретизированы специфические качества, необходимые для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ, и необходимые условия для их развития. Проанализирован и обобщен опыт предсоревновательной (предэкзаменационной) подготовки в каратэ, тактики ведения поединка и выступления в соревнованиях. Определена необходимость и целесообразность изучения каратэ учащимися образовательных учреждений. Дана оценка каратэ как средства этического и эстетического воспитания, системы развития физической и духовной культуры личности, средства подготовки допризывной молодежи, личного состава ВС, МВД и спецслужб. Определена роль Учителя в каратэ, освещены и конкретизированы педагогические принципы и методы обучения каратэ, построения тренировочного процесса, особенности различных видов подготовки, организации и проведения занятий каратэ в современных условиях.

Достоверность результатов проделанной работы определяется корректным использованием теоретических и эмпирических методов, непротиворечивостью в предложениях и выводах, полученных путем логического анализа и на основе материалов, публикуемых в средствах массовой информации, размещенных в сети Интернет, непосредственного наблюдения и бесед в процессе организации и проведения занятий по каратэ, а также подтверждением некоторых положений на практике.

Научная значимость работы определяется тем, что используя разработанные теоретико-методологические и организационные основы

занятий каратэ, можно значительно повысить их эффективность, навести порядок с развитием каратэ у нас в стране, осуществлять объяснительную, описательную и предсказательную функции по отношению ко вновь возникшим проблемам в обучении каратэ.

Практическая значимость и ценность полученных результатов обусловлена также их важностью для этического, эстетического и патриотического воспитания населения нашей страны, развития его физической и духовной культуры, подготовки допризывной молодежи, личного состава ВС, МВД и спецслужб. Целесообразность внедрения полученных результатов в практику подтверждается опытом автора, организовавшего и проводившего занятия по каратэ с военнослужащими Военной академии имени Ф. Э. Дзержинского (ныне Петра Великого), учащимися УВК № 1650, общеобразовательных средних школ № 136, 320, 445 города Москвы, Нахабинской средней школы № 4 Московской области, спортивном клубе каратэ «Нахабино». Среди его воспитанников есть победители и призеры всероссийских и международных турниров, члены сборной страны по каратэ.

Всех, кто заинтересован в изучении каратэ под руководством автора, я приглашаю в свой клуб (сайт клуба <http://sck.far.ru>). Справки по телефонам: 8-909-911-97-59; (495) 566-03-34; e-mail: [mvu21@mail.ru](mailto:mvu21@mail.ru). Дополнительная информация на сайте <http://mvu58.far.ru>.

Закончить же свой труд я хочу словами международного мастера боевых искусств Ю. Е. Маряшина: «Старые мастера боевых искусств говорят, что каратэ создано не для того, чтобы уничтожать себе подобных, а помочь человеку познать себя. Созданное во имя человека, каратэ должно служить человеку».

# Глоссарий

## А

**Аге** – восходящий

**Аге уке** – верхний блок

**Аге цки** – восходящий удар рукой, удар снизу вверх

**Аи учи** – одновременный обмен ударами

**Айкидо** – вид боевого единоборства, созданный японским мастером

М. Уэсиба

**Ака** – спортсмен с красным поясом (справа от судьи)

**Ака (сиро) но качи** – победа красного (белого)

**Акай** – красный

**Ананку** – ката, с кит. «Солнце»

**Архат** (освобожденный) – человек, достигший верного понимания природы

**Атэми** – лобная часть головы

**Аши** – нога, стопа

**Аши бараи** – подсечка стопой

**Аши ваза** – техника ударов ногами

**Аши уке** – блок голенью наружу

**Ашихара-рю** – стиль каратэ, созданный в 1980 г. мастером Ашихарой Хайдеюки

## Б

**Бандо** – бирманское искусство боя голыми руками

**Бараи** – круговой отвод, по дуге

**Бассай** – ката «Проникновение в крепость»

**Бванг** – боевое искусство коренных жителей Микронезии

**Бо (кон)** – шест

**Бо-дзюцу** – техника боя шестом

**Богу** – защитное снаряжение

**Боккэн (бокуто)** – деревянный макет катаны

**Бу** – воинский

**Будзюцу** – комплекс воинских искусств в средневековой Японии

**Будо** – боевое искусство, система боевой подготовки

**Бун** – часть

**Бункай** – объяснение сути, истинного смысла выполняемой техники

**Буси** – воин

**Буси-до** – кодекс чести самурая

## **В**

**Ваза** – техника

**Вадзари** – преимущество в очко, полупобеда

**Вадо-рю** – стиль каратэ «Путь мира», основанный в 1939 г. мастером Хиронори Оцукой

**Ван** – предплечье

**Ванкан** – ката «Царская корона»

**Ваншу** – ката по фамилии китайского мастера

**Варма-калаи** – индийское боевое искусство

**Вин-чун** – стиль китайского ушу

**Вовинам-вьетводао** – стиль вьетнамских боевых искусств

## Г

**Гедан** – нижний уровень, область паха

**Гедан бараи** – опускающийся блок

**Гери** – удар ногой

**Ги** – тренировочный костюм

**Гири** – честь в кодексе Буси-до

**Го** – сила, жесткость, пять (число)

**Го-дан** – пятая

**Годзю** – пятьдесят

**Годзю-рю** – стиль окинавского каратэ «Жесткость и мягкость», основанный в 20-е гг. XX в. мастером Тодзюном Мияги

**Годзюшихо** – ката «54 шага»

**Госоку-рю** – «Школа быстроты и силы», школа каратэ, основанная японским мастером Куботой Такаюки

**Госяку-дзё** – палка длиной около 152 сантиметров

**Гусан** – тяжелая палка яйцевидного поперечного сечения длиной приблизительно 1,2 метра

**Гьяку** – разноименное движение

**Гэгикван** – палка длиной около 1,2 метра с цепью, снабженной грузилом, прикрепленным к концу

## Д

**Дай** – великий, большой

**Дайдзё** – два деревянных бруска длиной около 15 сантиметров, соединенных длинной веревкой

**Дайто-рю** – «Школа Великого Востока»; школа каратэ, основанная мастером Такэдой Сокаку

**Дан** – мастерская степень, в разных стилях их количество различно

**Дачи** – стойка

**Дзадзен** – практика медитации сидя

**Дзарэй** – ритуальный поклон сидя

**Дзё** – дубинка

**Дзё-дзюцу** – техника боя дубинкой

**Дзёгай** – выход за площадку

**Дзёдан** – верхний уровень, область головы

**Дзёсин** – непоколебимый дух

**Дзёсинмон** – «Врата непоколебимого духа»; стиль каратэ, основанный мастером Хошу Икедой

**Дзиин** – ката «Основание храма»

**Дзион** – ката «Звук храма»

**Дзиссен** – реальный бой

**Дзиттэ** – ката «Искусная рука»

**Дзию** – свободный

**Дзию иппон кумитэ** – спарринг до проведения одной произвольной атаки или одной произвольной контратаки

**Дзию кумитэ** – свободный поединок

**Дзен** – буддийская секта или религиозная медитация

**Дзю** – мягкий, гибкий

**Дзю-дзюцу (джиу-джитсу)** – комплекс боевых единоборств без оружия и с оружием в средневековой Японии

**Дзюдо** – современное спортивное единоборство

**Дзюкэндо** – «Путь мягкого кулака»; стиль каратэ, созданный мастером Тун Циньзаком (Кинрю)

**Дзюцу** – искусство, умение, мастерство

**До** – путь

**Доги** – одежда для занятий каратэ

**Додзё** – тренировочный зал



**Додзё кун** – наставления или правила для занимающихся в додзё

**Дошинкан** – стиль каратэ, основанный в 1966 г. мастером Ичикавой

Исао

**Заншин** – состояние собранности, готовности, внимания; чувство осознанности

**Зенкуцу дачи** – стойка «Лука и стрелы»

## И

**Иай-до** – искусство мгновенного обнажения катаны с последующим ударом

**Иккэн хиссацу** – «одним ударом наповал»

**Иппон** – преимущество в два очка, чистая победа

**Иппонкен** – сжатый кулак с выступающей фалангой согнутого указательного пальца

**Иппонкумитэ** – условный бой с перемещением на один шаг

**Иссин-рю** – «Школа одинокого сердца»; стиль окинавского каратэ, созданный мастером Симабуку Тацуо

**Ичи** – один

## Й

**Йо** – четыре

**Йовай** – знак рефери в процессе соревновательного боя, обозначающий, что проведенная техника была неэффективной и не оценивается

**Йой** – занять позицию готовности

**Йоко** – боковой, сбоку

**Йоко гери** – удар ногой в сторону

## К

- Ка** – человек  
**Кай** – организация  
**Каге цки** – удар рукой в бок  
**Какато** – пятка  
**Кама** – серп  
**Камаэ** – положение (тела, оружия, рук и т. д.)  
**Камаэ тэ** – принять боевую позицию  
**Канку** – ката «Созерцание небес»  
**Канчо** – директор организации каратэ, главный инструктор стиля каратэ  
**Кара** – пустой, пустота  
**Каратэ** – система рукопашного боя  
**Каратэ-ги** – одежда для занятий каратэ  
**Каратэ-до** – «путь каратэ», искусство каратэ  
**Каратэка** – тот, кто занимается каратэ  
**Карма** – закон всеобщей причинно-следственной связи в буддизме  
**Ката** – форма, формальные упражнения  
**Катана** – двуручный меч самураев  
**Катсу** – методы реанимации  
**Качи** – победа  
**Квонбоп** – корейское боевое искусство  
**Кеаге** – восходящее движение  
**Кекоми** – проткнуть  
**Кентус** – большие суставы указательного и среднего пальцев  
**Кёкусинкай** – «Школа Абсолютной Истины»; стиль каратэ, созданный в 1957 г. мастером Масутацу Оямой  
**Кёси** – мастер-наставник  
**Ки** – внутренняя энергия  
**Киай** – акцентированный крик  
**Киба дачи** – стойка «Всадника»  
**Кизами** – передний  
**Кизами цки** – удар вперед передней рукой с вращением бедер и поворотом корпуса в направлении удара  
**Кикэн** – отстранение  
**Кимоно** – традиционная японская одежда

**Кимэ** – концентрация силы при ударе  
**Кинтеки гери** – удар ногой в пах  
**Кихон** – основные приемы  
**Кихон ваза** – базовая техника  
**Кихон иппон кумитэ** – спарринг до проведения одной заданной атаки или одной заданной контратаки  
**Коаны** – алогичные диалоги и высказывания  
**Кобудо (кобудзюцу)** – искусство боя с традиционным окинавским оружием  
**Кобудо ваза** – техника с использованием оружия  
**Кодзё-рю** – стиль окинавского каратэ, созданный семьёй Кодзё  
**Кокето уке** – рубящий блок ребром ладони наружу  
**Кокуцу дачи** – стойка «Тигра»  
**Косики-каратэ** – спортивный вариант окинавского стиля каратэ  
Сёриндзи-рю Кэнкокан  
**Коши** – подушечка под пальцами стопы  
**Куботан** – брелок с ключами для самозащиты, разработанный Сокэ Кубота Такаюки  
**Кудо (Дайдо-джуку каратэ)** – «Яростное каратэ»; стиль каратэ, созданный мастером Адзумой Такаши  
**Кумадэ** – кулак «Медвежья лапа»; ладонь с плотно прижатыми и согнутыми во второй фаланге пальцами  
**Кумитэ** – поединок  
**Кунгфу** – принятое на Западе название китайского кэмпо  
**Кусари** – боевая цепь  
**Кусаригама** – серп с цепью  
**Кусари-тигирики** – цепь с грузиками на концах  
**Кусин-рю** – стиль каратэ, основанный в 1937 г. мастером Киндзо Кэнсэем  
**Кушанку** – ката по фамилии создателя  
**Кэйкоку** – наказание  
**Кэн** – закрытый или сжатый кулак; меч  
**Кэндо** – фехтование на мечах  
**Кэмпо** – система боевых искусств  
**Кэнпо** – разновидность кэмпо  
**Кэнпо-каратэ Паркера** – стиль кэнпо, созданный мастером Эдмундом Паркером  
**Кю** – ученическая степень в каратэ

## М

**Ма** – дистанция

**Маваши** – круговой, круговое движение

**Маваши гери** – круговой удар ногой

**Маваши цки** – круговой удар кулаком

**Мае** – передний, впереди

**Мае гери** – удар ногой вперед

**Мае герикеаге** – удар ногой вперед по восходящей траектории

**Мае герикекоми** – удар ногой вперед по прямой траектории

**Маитэ** – передняя рука

**Макивара** – тренажер для отработки ударов

**Мацубаяси-рю** – «Школа Соснового Леса»; стиль окинавского каратэ, созданный в 1947 г. мастером Нагаминэ Сёсином

**Медитация** – состояние, в котором достигается максимальная степень концентрации внимания на определенном объекте или же, наоборот, полное рассредоточение внимания

**Миди** – правый, справа

**Миди дачи** – правосторонняя стойка

**Миказуки гери** – удар подошвой стопы по короткой горизонтальной или восходящей дуге снаружи-внутри

**Моксо** – закрыть глаза, начать сеанс самонастроя

**Моксо ямэ** – открыть глаза, закончить сеанс самонастроя

**Моротэ** – обеими руками

**Моротэ уке** – усиленный блок двумя руками одновременно

**Моротэ цки** – удар двумя руками

**Мотобу-рю кэнпо-каратэ** – окинавский стиль каратэ, созданный мастером Мотобу Тёки

**Мото но ичи** – вернуться на свои места

**Муай тай** – тайландский бокс

**Мубоби** – запрещенные действия во время соревновательного боя, выраженные в пренебрежении безопасностью своей и соперника

**Мукома тэ ни (сан, си, року)** – построиться по два, три, четыре, шесть в ряд

**Мусуби дачи** – стойка «пятки вместе, носки наружу»

**Мэйкё** – ката «Смотреть в зеркало»

## Н

**Нагината (бисэнтю)** – алебарда

**Нагэ** – бросок

**Нагэ ваза** – техника броска

**Найфанчин** – ката «Шаг вовнутрь»

**Наха-тэ** – направление окинавского каратэ, объединяющее несколько стилей

**Некоаши дачи** – «Кошачья» стойка

**Ни** – два

**Нигиригамэ** – кувшин, наполненный водой, песком и другим, служащий для отработки силы захвата пальцами рук

**Ни дан** – второй дан

**Нидзюшихо** – ката «24 шага»

**Ниндзё** – гуманные чувства в кодексе Буси-до

**Нидзё-танбо** – парные дубинки

**Ниппон** – Япония

**Нирвана** – обитель бесстрастия и блаженства в учении буддизма

**Нукитэ** – рука-копье

**Нунчаку** – две палки, соединенные веревкой



## О

**О** – вежливая форма обращения со значением «почетный», «великий» или «старец»

**Оби** – пояс

**Ой** – одноименный

**Ой цки** – прямой удар рукой с выпадом вперед одноименной ноги

**Окинава-кэмпо-каратэ** – стиль каратэ, созданный в 1953 г. мастером Накамура Сигэру

**Оперативное каратэ** – направление в системе современного каратэ и рукопашного боя, созданное в 1970-х гг. на Кубе

**Осс** – приветствие голосом при выполнении ритуального поклона, а также подтверждение готовности выполнить рекомендацию Учителя; выражение уважения к собеседнику

**Отогай ни рэй** – поклон друг другу

**Отоши** – движение сверху вниз

**Отоши уке** – блок предплечьем вниз

**Отоши бараку** – до конца поединка осталось 30 секунд

## П

**Панкратион** – вид единоборства, сочетающий кулачный бой с борьбой

**Пейчин** – воевода в средневековой Японии

**Пигаксуль** – один из видов корейского боевого искусства

**Пинан (Хэйан)** – ката «Мир и спокойствие»

## **Р**

**Рицудзен** – практика медитации стоя

**Рицурэй** – ритуальный поклон стоя

**Рохай** – ката «Чистое зеркало»

**Рэй** – ритуал приветствия, поклон

**Рэн** – несколько

**Рэндзоку ваза** – комбинированная техника

**Рэнкуван** – деревянное оружие, похожее на цеп для молотьбы

**Рэнси** – тренер, наставник

**Рэнмэй** – союз, организация

**Рю** – школа воинских искусств

**Рюэй-рю** – стиль окинавского каратэ, созданный мастером Накаима

Кэнко

## С

- Сай** – металлический трезубец
- Самадхи** – состояние «просветления» в буддийской философии
- Самурай** – воин
- Сан** – три
- Санбон** – трехосновной
- Санбон кумитэ** – условный бой с перемещением на три шага
- Сан дан** – третий дан
- Сандзен** – приватные беседы с учителем
- Сансара** – круговорот перерождений в мире земных страстей
- Санчин** – дыхательно-медитативное ката в Годзю-рю, Уэти-рю
- Санчин дачи** – стойка «Песочные часы»
- Саси** – гантели
- Сатори** – «прозрение» в дзен-буддизме
- Сёгун** – военный диктатор в средневековой Японии
- Сёриндзи** – Шаолинский монастырь
- Сёриндзи-кэнпо** – «Кулачный бой монастыря Шаолинь»; система самозащиты, духовного совершенствования и физического воспитания, которую создал в 1947 г. мастер Накано Мичиоми
- Сёриндзи-рю Кэнкокан** – стиль каратэ, основанный в 1946 г. мастером Кори Хисатакой
- Сидза** – сидячее положение
- Сиккаку** – дисквалификация за неэтичное поведение
- Син** – дух, душа
- Синай** – бамбуковый меч
- Син-ги-тай** – триединая сущность в воинских искусствах: дух (син) – техническое совершенство (ги) – физическое совершенство (тай)
- Синдо-рю** – «Школа Истинного Пути»; стиль окинавского каратэ, принадлежащий к семейной традиции Ханаширо
- Сиро** – спортсмен с белым поясом (слева от судьи)
- Сито-рю** – «Школа Итошу и Хигаонны»; стиль «гимнастического» каратэ, созданный в начале 30-х гг. XX в. мастером Мабуни Кенва
- Сити** – семь
- Сити дан** – седьмой дан
- Ситтэй иппон кумитэ** – строго определенная на одну атаку и одну контратаку последовательность действий

**Сокуто** – внешнее ребро стопы  
**Сокэ** – глава школы  
**Сото** – внешнее, снаружи-вовнутрь  
**Сото аши уке** – блок голенью снаружи-вовнутрь  
**Сото уке** – блок снаружи-вовнутрь  
**Со-шихан** – основатель школы (стиля) каратэ  
**Со-шихан ни рэй** – поклон основателю стиля каратэ  
**Субак** – один из видов корейского боевого единоборства  
**Сун-домэ** – поединок с неполным контактом  
**Сурутин** – короткая веревка с грузиками на концах  
**Сусин** – рефери  
**Сутэми** – самоотрешенно, самоотверженно  
**Сэйкен** – передняя часть кулака, кулак горизонтально  
**Сэйсан** – ката «Тринадцать»  
**Сэйтай** – разновидность мануальной терапии  
**Сэмпай** – инструктор, старший ученик  
**Сэнкай** – поменять (движение)  
**Сэнсэй** – учитель  
**Сэнсэй ни рэй** – поклон учителю  
**Сэнъэ** – «Дело всей жизни»; школа каратэ, которая возникла в СССР в начале 1970-х гг. на базе корейского стиля «квон-тху»  
**Сюго** – вызов судьи  
**Сюдзюкэте** – продолжайте  
**Сюдзюкэте хаджимэ** – команда на продолжение поединка  
**Сюрикен** – метательная пластинка в виде звездочки  
**Сюри-тэ** – направление окинавского каратэ, объединявшее несколько стилей  
**Сянбо** – вид единоборства в древнем Китае

## Т

- Тае сабаки** – уход с линии атаки
- Тай** – сила, выносливость, тело
- Тайкиоку** – ката «Высший предел»
- Тамбо (танбо)** – короткая палка
- Тамэшивари** – разбивание предметов
- Тандэн** – область возле пупка, средоточие Ки
- Танкон** – короткая палка длиной около 60 сантиметров
- Танто** – короткий меч или длинный нож
- Тао** – формальные упражнения в ушу
- Татами** – площадка для поединка
- Таттэ** – команда «встать»
- Татэ** – вертикальный, по вертикали
- Татэ цки** – прямой удар вертикально расположенным кулаком
- Тейшо** – основание ладони
- Тейшо уке** – блок основанием ладони
- Текко** – рукоятка, которая использовалась для облечения управления лошадью, запряженной в повозку
- Тинбе** – щит, который изготовлялся из веток, металла или из панциря больших черепах
- Тиси** – каменные гири
- Тоби** – прыжок
- Тоби гери** – удар ногой в прыжке
- Тодэ** – китайская рука или китайский бокс
- Токуй** – излюбленный прием, предпочтительная боевая техника
- Токуй ката** – ката, выполняемая по выбору выступающего
- То ма** – дальняя дистанция
- Томари-тэ** – направление окинавского каратэ, объединяющее несколько стилей
- Тонфа** – рукоять от ручного жернова
- Тори** – атакующий
- Тори масэн** – ничего не произошло (технические действия оценить нельзя)
- Тхэквондо (таэквондо)** – корейское боевое искусство
- Тэ** – рука
- Тэ ваза** – техника рук

**Тэйшо** – основание ладони

**Тэт цуи** – рука-молот

## У

- Удэ** – предплечье (рука от кисти до локтя)
- Удэ уке** – блок предплечьем
- Уке** – защищающийся
- Уке ваза** – техника защиты (блоки)
- Укеми** – падение
- Умпо** – передвижения
- Унсу** – ката «Рука – облако»
- Ура** – обратный
- Ура цки** – короткий, ближний удар рукой
- Уракен** – внешняя сторона кулака
- Ура маваши гери** – удар ногой по короткой дуге изнутри-наружу
- Ути-бо** – двухсекционный цеп
- Учи** – изнутри
- Учи уке** – блок изнутри наружу
- Уширо** – задний, назад
- Уширо гери** – удар ногой назад
- Учи ма** – средняя дистанция
- Ушу** – комплекс классических китайских воинских искусств
- Уэката** – самурай высшего ранга
- Уэти-рю** – стиль окинавского каратэ, основателем которого является мастер Уэти Камбун



## Ф

**Фудо дачи** – боевая стойка

**Фудокан** – стиль каратэ, основанный в 1980 г. мастером Ильей Йоргой

**Фумикоми гери** – раздавливающий удар пяткой сверху-вниз

**Фури ваза** – техника выполнения размашистых ударов

**Фури цки** – удар кулаком сбоку по широкой амплитуде снаружи-внутри

## Х

- Хаджимэ** – начать
- Хайсоку** – подъем стопы
- Хайто** – ребро ладони со стороны большого пальца
- Хакама** – широкие черные штаны
- Ханси** – глава стиля, школы, направления; мастер 8-го, 9-го дана
- Хансоку** – дисквалификация за нарушение правил
- Хансоку чуй** – последнее предупреждение за нарушение правил соревнований
- Хантай** – команда сменить стойку на противоположную (правостороннюю на левостороннюю и наоборот)
- Хантэй** – мнение судей при ничейном результате
- Хапкидо** – корейское боевое искусство
- Хара** – соединение внутренней энергии с силой мышц тела; живот
- Хати** – восемь
- Хейко** – параллельный, параллельно
- Хейко дачи** – естественная стойка, стопы на ширине плеч
- Хейсоку дачи** – стойка ожидания, стопы вместе
- Хидари** – левый, слева
- Хидари дачи** – левосторонняя стойка
- Хиза** – колено
- Хикиваке** – ничья
- Хикитэ** – исходное положение руки у груди с кулаком пальцами вверх
- Хо** – шаг
- Хон** – базовый, основной; основа
- Хомбу (хонбу)** – штаб-квартира или главный, центральный тренировочный зал

## Ц

**Цигун** – китайский вид психофизического тренинга

**Цки** – прямой удар кулаком

**Цуэ** – короткий шест

**Цюань-шу (цюань-фа)** – китайское искусство кулачного боя

## Ч

**Чика ма** – ближняя дистанция

**Чоку цки** – прямой удар горизонтально расположенным кулаком

**Чудан** – средний уровень, область туловища

**Чумасаки** – кончики пальцев стопы

**Чуй** – предупреждение за нарушение правил ведения  
соревновательного боя

## Ш

**Шиай** – свободный поединок на соревнованиях

**Шико дачи** – квадратная стойка

**Шинто** – ката «Бой за жемчужину»

**Шитей** – обязательное выполнение

**Шитей ката** – ката для обязательного выполнения

**Шихан** – руководитель национальной организации каратэ

**Шобу** – официальный поединок

**Шобу иппон** – официальный поединок до одного иппона

**Шобу санбон** – официальный поединок до трех иппонов

**Шо дан** – первый дан

**Шотокан-рю** – школа «Сосны и волны»; стиль каратэ, созданный в 30-е гг. XX в. мастером Фунакоши Гитином

**Шоубо** – вольная борьба в древнем Китае

**Шоумэни** – реликвии школы

**Шуай-цзяо** – китайское искусство борьбы

**Шуто** – ребро ладони

## Э

**Эку (кай)** – длинное весло с широкой лопастью

**Эмпи** – локоть

**Энчо сен** – дополнительное время в процессе официального боя, если основное время боя закончилось вничью

**Ю**

**Юби** – пальцы

# Я

**Якусику кумитэ** – условный спарринг

**Ямэ** – стоп

**Яри** – копье



## Библиография

1. *Алиханов И. И.* Дидактические основы современной спортивной борьбы: Дисс... докт. пед. наук в форме доклада. Тбилиси, 1982. 71 с.
2. *Алиханов И. И.* Техника и тактика вольной борьбы. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 304 с.
3. *Алферова Т. В., Сиротин О. А.* Оценка функциональной подготовленности борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1980. С. 43–55.
4. *Аулик И. В.* Как определить тренированность спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1977. 102 с.
5. *Ахундов А. М.* Роль физической культуры и спорта в нравственном воспитании трудящихся // Материалы I-й Всесоюзной конференции по социологическим проблемам физической культуры и спорта. Л., 1966. С. 99–101.
6. *Ашмарин Б. М.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 22 с.
7. *Бабушкин Г. Д.* Формирование профессионального интереса к деятельности тренера: Дисс... докт. пед. наук. Омск, 1993. 442 с.
8. *Бакешин К. П.* Воспитание самостоятельности в процессе учебно-тренировочных занятий по боксу с подростками: Автореф. дисс... канд. пед. наук. Л., 1982. 22 с.
9. *Барашкин М. В.* Проявление индивидуальных особенностей тревожности у юных дзюдоистов в предсоревновательном периоде // Тезисы доклада XII-й Всесоюзной научно-практической конференции «Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов». М.: ВНИИФК, 1991. С. 140–141.
10. *Барышева Н. В.* Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности: Дисс... докт. пед. наук. Б. м., 1997. 400 с.
11. *Белоусов С. Н.* Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: Дисс... канд. пед. наук. Л., 1976. 167 с.
12. *Белоусова В. В.* Нравственное воспитание детей и молодежи в процессе занятий спортом // Материалы научно-методической конференции по вопросам физического воспитания в школе и развития юношеского спорта. Вып. I. Ереван, 1969. С. 65–67.
13. *Белоусова В. В., Решетень И. Н.* Воспитание в процессе занятий физической культурой. М.: Физическая культура и спорт, 1964. 96 с.

14. *Бирюкова З. И., Морозов Г. И.* Индивидуальные свойства спортсменов и тренировка // Теория и практика физической культуры. Т. XXI. Вып. 6. 1958. С. 467–470.

15. *Бишоп М.* Окинавское каратэ: учителя, стили, традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. М.: Фаир-Пресс, 2001. 304 с.

16. *Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А.* Влияние занятий боксом на психические качества боксера // Бокс. Ежегодник. М.: Физическая культура и спорт, 1985. С. 37–38.

17. *Бобровский В. А.* Патриотическое воспитание юных борцов: Дисс... канд. пед. наук. Омск, 1997. 156 с.

18. *Богоявленский Е. Н., Нечаев Н. Н.* Психологические аспекты обучения технике бокса // Бокс. Ежегодник. М.: Физическая культура и спорт, 1980. С. 6–8.

19. *Бородин Д. И.* Педагогические условия формирования единства нравственного сознания и поведения подростков нетрадиционными средствами воспитания. (На примере обучения боевым искусствам и оздоровительной гимнастике Востока): Дисс... канд. пед. наук. М., 1998. 172 с.

20. *Бриль М. С.* Принципы и методологические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования: Дисс... докт. пед. наук. М., 1996. 405 с.

21. *Брянкин С. В.* Отбор и ориентация спортсменов: Дисс... канд. пед. наук. Малаховка, 1981. 281 с.

22. *Брянкин С. В.* Структура и функции современного спорта. М.: МОГИФК, 1983. 70 с.

23. *Буйлин Ю. Ф., Куралишин Ю. Ф.* Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1981. 192 с.

24. *Булкин В. А., Медведев В. Н., Рыбаков П. К.* Индивидуализация процесса спортивной тренировки на основе методов педагогической диагностики // Интенсификация процесса подготовки квалифицированных спортсменов. Л.: ЛНИИФК, 1986. С. 3–19.

25. *Ванаев Г. В.* Индивидуализация тренировочной нагрузки в процессе предсоревновательной подготовки спортсменов высокого класса с учетом их личностных и психофизиологических особенностей: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1979. 18 с.

26. *Верхошанский Ю. В.* Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой. (На материале скоростно-силовых

видов спорта): Дисс... докт. пед. наук. М., 1972. 326 с.

27. *Верхошанский Ю. В.* Теоретико-методологические подходы к реализации идеи управления тренировочными процессами // Теория и практика физической культуры. 1981. № 4. С. 8–11.

28. *Верхошанский Ю. В.* Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 239 с.

29. *Виноградов А. И.* Исследование методики индивидуального обучения в боксе // Тезисы докладов итоговой научной конференции ГДОИФК за 1963 г. Л.: ГДОИФК, 1964. С. 28–29.

30. *Волков В. М., Филин В. П.* Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.

31. *Волков В. Ю.* Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе: Дисс... докт. пед. наук. СПб., 1997. 323 с.

32. *Волков Н. К.* Динамика предстартового эмоционального состояния борцов и методика его регулирования: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1976. 25 с.

33. *Вон Кью Кит.* Энциклопедия дзен / Пер. с англ. А. Гарькавого. М.: Фаир-Пресс, 1999. 400 с.

34. *Вон Кью-Кит.* Искусство кунг-фу монастыря Шаолинь / Пер. с англ. А. Гостева. М.: Фаир-Пресс, 2004. 320 с.

35. *Вяткин Б. А.* Соревновательный стресс и индивидуально-типологические особенности спортсменов // Темперамент и спорт. Пермь, 1972. С. 24–37.

36. *Вяткин Б. А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981. 111 с.

37. *Гагин Ю. А.* Становление и реализация индивидуальности субъектов педагогического процесса в образовании и спорте: Дисс... докт. пед. наук. СПб., 1996. 449 с.

38. *Гвоздев С. А., Кривонос И. В.* Ниндзя. Тайны демонов ночи: Учеб. – метод. пособие. Мн.: Современное Слово, 1998. 352 с.

39. *Годик М. А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.

40. *Горбунов Г. Д.* Психодиагностика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986. 208 с.

41. *Горевалов И. И.* Боевые искусства мира. Йошкар-Ола: МПИК, 1994. 560 с.

42. *Гулевич Д. И., Степанов О. С.* Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо: Спортивному арбитру. М.: Физкультура и

спорт, 1983. 77 с.

43. *Джампаралиев В. Т.* Индивидуализация тактической подготовки борцов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1982. 23 с.

44. *Джероян Г. О.* Тактическая подготовка боксера. М.: Физкультура и спорт, 1970. – 110 с.

45. *Делкур Ж.* Техника КАРАТЭ: Полная методика подготовки мастеров с квалификацией «Черный пояс»: Пер. с фр. М.: МАИ, 1994. 256 с.

46. *Диденко В. Н., Ширяев А. Г.* Вопросы учета индивидуальных особенностей боксеров в тренировочном процессе // *Материалы Всесоюзной научной конференции «Проблемы теории спорта».* Хабаровск, 1982. С. 42–43.

47. *Дмитриев А. В.* Факторы, определяющие индивидуальную манеру боя в боксе: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1980. 21 с.

48. *Дойль В.* Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // *Психология и современный спорт.* М.: Физкультура и спорт, 1973. С. 121–143.

49. *Долин А. А., Попов Г. В.* Кэмпо. Традиции воинских искусств. М.: Рипол, 1995. 476 с.

50. *Дрижика А. Г.* Индивидуализация совершенствования спортивного мастерства. Ростов-н/Д.: РПГУ, 1977. 150 с.

51. *Друзья встречаются на ринге (Польско-советский сборник по боксу) / Сост. О. П. Фролов.* М.: Физкультура и спорт, 1972. 232 с.

52. *Дрэгер Д.* Современные будзюцу и будо: Пер. с англ. М.: Фаир, 1999. 368 с.

53. *Дякина Л. А.* Эффективность научно-технической информации в управлении тренировочным процессом. (На примере группы единоборств): Дисс... канд. пед. наук. М., 1996. 405 с.

54. *Жмерев Н. В.* Системный подход и целевое управление в спорте. Киев: Здоровье, 1984. 144 с.

55. *Займитесь собой: пособие по саморегуляции и самосовершенствованию / Сост. В. М. Котельников.* М.: МСП, 1996. 572 с.

56. *Зайцева В. В.* Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: Дисс... докт. пед. наук. М., 1995. 322 с.

57. *Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А.* Рукопашный бой. М.: Культура и традиции, 1994. 240 с.

58. *Зациорский В. М.* Кибернетика, математика, спорт (применение

математических и кибернетических методов в науке о спорте и спортивной практике). М.: Физкультура и спорт, 1969. 190 с.

59. *Зотов Ю. И.* Специфика занятий по боксу с педагогически запущенными подростками // Бокс. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1979. С. 16–20.

60. *Зотов Ю. И.* Воспитание подростков в спортивном коллективе. М.: Физкультура и спорт, 1984. 104 с.

61. *Ивайлов А. В.* Соревнование и тренировка спортсмена. Минск: Вышэйшая школа, 1982. 144 с.

62. *Иванов С. А.* Методика обучения технике рукопашного боя. Дисс... канд. пед. наук. М., 1994. 129 с.

63. *Иванов-Катанский С. А.* Базовая техника каратэ. М.: Фаир-Пресс, 2000. 544 с.

64. *Иванов-Катанский С. А.* Комбинационная техника каратэ. М.: Фаир-Пресс, 2001. 576 с.

65. *Иванов-Катанский С. А.* Высшая техника каратэ. М.: Фаир-Пресс, 2001. 528 с.

66. *Игуменов В. М.* Исследование влияния предстартового эмоционального возбуждения борцов высокой квалификации на результаты их выступления в ответственных соревнованиях: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1971. 27 с.

67. *Ильин Е. П.* Психофизиология физического воспитания. М.: Просвещение, 1980. 199 с.

68. *Ионов С. Ф., Ципурский И. Л.* Организация и судейство соревнований по борьбе самбо: Спортивному арбитру. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 143 с.

69. *Казакова Т. Б.* Профессионально-педагогическая направленность личности тренера: Дисс... канд. пед. наук. СПб., 1991. 171 с.

70. *Калашников Г. А.* Некоторые пути преодоления чувства страха в физическом воспитании: Дисс... канд. пед. наук. Калинин, 1963. 221 с.

71. *Калмыков Е. В.* Индивидуальность в спорте. Улан-Удэ: Бурятское книжное издательство, 1993. 104 с.

72. *Калмыков Е. В.* Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада: Автореф. дисс... докт. пед. наук. М., 1994. 59 с.

73. *Калмыков Е. В.* Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев. Улан-Удэ: Бурятское книжное издательство, 1994. 149 с.

74. *Калмыков Е. В.* Индивидуальный стиль деятельности в спортивных

единоборствах. М.: РГАФК, 1996. 129 с.

75. *Каргин Н. Н.* Исследование тенденций развития и формирования научных знаний в области физической культуры и спорта: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1979. 21 с.

76. *Келлер В. С.* Исследование деятельности спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях: Дисс... докт. пед. наук. Львов, 1974. 358 с.

77. *Керовбян Р. Ж.* Тенденции изменения методов и средств психорегуляции в подготовке спортсменов различных видов спорта. (Теоретико-педагогический аспект): Дисс... канд. пед. наук. М., 1995. 166 с.

78. *Климов Е. А.* Индивидуальный стиль деятельности // Психология индивидуальных различий. М.: МГУ, 1982. 247 с.

79. *Книга Самурая // Юдзан Дайдодзи. Будосёсинсю. Ямамото Цунэтомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ Ньюмон / Пер. Р. В. Котенко, А. А. Мищенко. СПб.: Евразия, 1998. 320 с.*

80. *Коваленко М. И.* Формирование релаксионного состояния у спортсменов. (Опыт прикладного психологического исследования): Дисс... канд. психол. наук. М., 1990. 159 с.

81. *Козлов Н. С.* Общественное мнение как фактор развития физической культуры и спорта: Дисс... канд. пед. наук. Л., 1978. 194 с.

82. *Колобкова Э. А.* Нравственный аспект проблем спорта // Спорт в современном обществе. М., 1974. С. 56–58.

83. *Кольчев В. А.* Укрепление физической культурой и спортом как фактор управления социального здоровья населения: Дисс... канд. социол. наук. М., 1998. 148 с.

84. *Комлев А. Р.* Искусство нунчаку-до: Практ. пособие. М.: Фаир-Пресс, 1998. 320 с.

85. *Коротаева Н. В.* Взаимоотношения тренер – спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам: Дисс... канд. пед. наук. М., 1990. 250 с.

86. *Котов И. В., Снустиков Г. К.* Каратэ-до Дошинкан (Самурайский стиль борьбы). М.: ХГС, 1992. 447 с.

87. *Кретти Б. Д.* Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 1978. 224 с.

88. *Крайнюк Н. Ю., Самойлов Н. А., Филиппов А. В.* Россия и Япония // Россия и Восток. Электронное издание Восточного факультета СПбГУ. СПб., 2000.

89. *Кружков Д. А.* Научно-методические и организационные аспекты

развития спортивного маркетинга в условиях российских регионов (на примере Краснодарского края): Дисс... канд. пед. наук. Краснодар, 1998. 176 с.

90. Кукушкин Г. И. Физическая культура и всестороннее развитие личности. – Теория и практика физической культуры, 1964. № 6. С. 1–9; № 7. С. 8–15.

91. Курбанов С. О. Россия и Корея // Россия и Восток. Электронное издание Восточного факультета СПбГУ. СПб., 2000.

92. Лаптев А. П., Лавров В. А., Левитан П. Г. Управление тренированностью боксеров. М.: Физкультура и спорт, 1973. 104 с.

93. Лапшин С. Каратэ-до. Основная техника и методика обучения. Д.: Сталкер, 1996. 384 с.

94. Лапшин С. А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. Д.: Сталкер, 1996. 336 с.

95. Лапшин С. А., Лапшин С. С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. – Д.: Сталкер, 1996. 336 с.

96. Ларин А. М. Кобудо: Искусство работы с традиционным японским холодным оружием. М.: Фаир-Пресс, 2000. 256 с.

97. Латышенко В. В. Управление индивидуальной динамикой психических состояний в процессе предсоревновательной подготовки боксера: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1972. 17 с.

98. Ледовских В. С. Проявление педагогических способностей тренера в спортивно-воспитательной работе с трудными подростками: Дисс... канд. пед. наук. СПб., 1997. 163 с.

99. Ленц А. Н. Классическая борьба. М.: Физкультура и спорт, 1960. 415 с.

100. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. М.: Физкультура и спорт, 1967. 152 с.

101. Ленц А. Н., Новиков А. А., Пилюян Р. А. Некоторые особенности тактической подготовки борцов. Теория и практика физической культуры, 1971. № 9. С. 58–61.

102. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому воспитанию. М.: Физкультура и спорт, 1952. 106 с.

103. Луцинский А. Спорт и воспитание // Среднее специальное образование. 1966. № 10. С. 45–46.

104. Люкевич В. П. Нравственность в спортивной деятельности: Дисс... канд. филос. наук. Минск, 1989. 172 с.

105. Малиновский С. В. Программированное обучение и спорт. М.: Физкультура и спорт, 1976. 112 с.

106. *Маркиянов О. А.* Соревновательный метод формирования мастерства юных спортсменов: Дисс... докт. пед. наук. М., 1997. 350 с.
107. *Маряшин Ю. Е.* Современное каратэ. М.: АСТ, 2002. 186 с.
108. *Маряшин Ю. Е.* Современное каратэ: Функциональная гимнастика. М.: АСТ, 2004. 176 с.
109. *Маряшин Ю. Е.* Оперативное каратэ. Основы подготовки к реальному бою. Кн. 1: Психофизиологическая и специальная физическая подготовка. М.: Будо-Спорт, 2008. 136 с.
110. *Матвеев Л. П.* Теория спорта как наука и учебный предмет // Теория и практика физической культуры. 1972. № 3. С. 62–67.
111. *Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки: Учеб. пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1977. 271 с.
112. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
113. *Матвеев Л. П., Новиков А. Д.* Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1976. Т. 1. 303 с.; т. 2. 256 с.
114. *Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебник для средних учебных заведений / Под ред. П. А. Курцева.* 3-е изд. М.: Просвещение, 1988. 112 с.
115. *Международные правила по соревновательному каратэ.* Йошкар-Ола, 1992. 80 с.
116. *Мезэ Ф.* Шестьдесят лет Олимпийских игр. М.: Физкультура и спорт, 1959. 389 с.
117. *Микрюков В. Ю.* Самосовершенствование и обеспечение безопасности жизнедеятельности. М., 1999. 340 с.
118. *Микрюков В. Ю.* Каратэ – в школе? // Спорт в школе. 1999. № 41–42.
119. *Микрюков В. Ю.* Нужны ли занятия боевыми искусствами в школе // Физическая культура в школе. 1999. № 5. С. 11–12.
120. *Микрюков В. Ю.* Счастье зависит от здоровья // Основы безопасности жизнедеятельности. 2000. № 1. С. 36–38.
121. *Микрюков В. Ю.* Спортсменом можешь ты не быть, а вот здоровым быть – обязан // Основы безопасности жизнедеятельности. 2000. № 2. С. 23–27.
122. *Микрюков В. Ю.* Жить, не болея, помогают физические упражнения // Основы безопасности жизнедеятельности. 2000. № 3. С. 36–38.
123. *Микрюков В. Ю.* Закаляйся, как сталь // Основы безопасности



жизнедеятельности. 2000. № 4. С. 32–34.

124. Микрюков В. Ю. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. М.: Вузовская книга, 2000. 356 с.

125. Микрюков В. Ю. Совершенствование себя – путь без конца // Физическая культура в школе. 2000. № 4. С. 41–42.

126. Микрюков В. Ю. Чему и как учить // Физическая культура в школе. 2001. № 5. С. 77–80.

127. Микрюков В. Ю. От траншеи до трибуны. Физкультура – это вам не на скакалочке прыгать // Сто друзей. Приложение к Учительской газете. 2002. № 5.

128. Микрюков В. Ю. Каратэ: Учеб. пособие для студентов вузов. М.: Академия, 2003. 240 с.

129. Микрюков В. Ю. Обеспечение безопасности жизнедеятельности: В 2-х кн. Кн. 1. Личная безопасность. М.: Высшая школа, 2004. 479 с.

130. Микрюков В. Ю. ОБЖ: чему и как учить // Образование в современной школе. – 2004. – № 5. – С. 3–13.

131. Микрюков В. Ю. Традиции и инновации в военно-патриотическом образовании учащихся в современной России. М.: АВН, 2005. 166 с.

132. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 560 с.

133. Микрюков В. Ю. К служению России // Военное образование. 2006. № 3 (211).

134. Микрюков В. Ю. Инновационная стратегия военно-патриотического образования российских учащихся в современных условиях // Инновации в образовании. 2006. № 2. С. 43–57.

135. Микрюков В. Ю. Направления реформирования военно-патриотического образования российских учащихся в современных условиях // Инновации в образовании. 2006. № 5. С. 4–13.

136. Микрюков В. Ю. Армии нужны умелые солдаты: реформа военно-патриотического образования в современных условиях // Военные знания. 2006. № 11. С. 38–39.

137. Микрюков В. Ю. Безопасность жизнедеятельности. Изд. 2-е. Ростов н/Д.: Феникс, 2007. 557 с.

138. Микрюков В. Ю. Педагогические инновации в содержании учебных программ, учебников и учебных пособий в интересах обеспечения качественного военно-патриотического образования учащихся // Вестник академии военных наук. 2007. № 4. С. 94–98.

139. Микрюков В. Ю. Каратэ-до: Учеб. пособие для студентов вузов. М.: АСТ-Астрель, 2008. 429 с.

140. Микрюков В. Ю. Военно-патриотическое воспитание и начальная военная подготовка в школе. М.: ВАКО, 2009. 205 с.

141. Микрюков В. Ю. Военное образование в России // Вузовский вестник. 2009. № 20. С. 2.

142. Микрюков В. Ю. Теория и практика военно-патриотического воспитания учащихся в современной России: Дисс... докт. пед. наук. М., 2009. 330 с.

143. Микрюков В. Ю. Каратэ для курсантов и студентов // Вузовский вестник. 2010. № 5. С. 11.

144. Микрюков В. Ю. Практика самосовершенствования. Как стать выдающейся личностью и обезопасить свою жизнь. М.: Вече, 2011. 256 с.

145. Микрюков В. Ю. Каратэ как средство подготовки молодежи к воинской службе // Спортивный поединок. 2011. № 1.

146. Микрюков В. Ю. Мастерство, боевой дух и решительность // Красногорские вести. 2011. № 2. С. 4.

147. Микрюков В. Ю. Важное средство военно-патриотического воспитания учащихся // Физическая культура в школе. 2011. № 4. С. 59–61.

148. Мильман В. Э. Разработка модельных психологических характеристик по психической надежности единоборцев // Материалы итоговой конференции Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры за 1975 г. М., 1976. С. 94–96.

149. Михеев А. И. Система воспитательной работы со спортсменами: Дисс... докт. пед. наук. М., 1996. 461 с.

150. Мкртчян Ю. Е. Теоретическая подготовка в системе технико-практического совершенствования юных борцов: Дисс... канд. пед. наук. М., 1992. 114 с.

151. Моисеев С. Е. Методические основы обучения в контактном каратэ: Дисс... канд. пед. наук в форме научного доклада. М., 1997. 33 с.

152. Моторин А. Н. Исследование индивидуальных особенностей занимающихся и учет их при обучении физическим упражнениям: Автореф. дисс... канд. пед. наук. Л., 1967. 17 с.

153. Мычак С. В. Каратэ. Путь к победе. Харьков: Оригинал, 1993. 120 с.

154. Мясников Н. Д. Влияние спортивной тренировки на способности физического развития и телосложения школьников и студентов: Дисс... канд. пед. наук. Андижан, 1974. 233 с.

155. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.

156. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. М.:

Физкультура и спорт, 1979. 224 с.

157. *Накаяма М.* Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. М.: Фаир-Пресс, 2003. 304 с.

158. *Накаяма М., Дрэгер Д.* Практическое каратэ для всех: Пер. с англ. М.: Фаир-Пресс, 2001. 288 с.

159. *Накузи К. Ю.* Использование точечного массажа при восстановлении физической работоспособности спортсменов: Дисс... канд. пед. наук. Киев, 1989. 131 с.

160. *Негрейн Х., Ван Беркел Р.* Нунчаку-До: тренировка, техника, тактика: Пер. с голл. М.: Русская книга; Физкультура и спорт, 1995. 144 с.

161. *Никалаенок Г. В.* Оперативное мышление борцов и экспериментальное обоснование методики его воспитания (на материале классической борьбы): Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1975. 21 с.

162. *Никитина Е. Д.* Конструктивная деятельность тренера: Дисс... канд. пед. наук. М., 1982. 194 с.

163. *Никифоров В. А.* Особенности педагогического контроля в тренировке юных борцов: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1983. 21 с.

164. *Никифоров Ю. Б.* Анализ соревновательной деятельности боксера // Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1979. С. 47–50.

165. *Никифоров Ю. Б.* Эффективность тренировки боксеров. М.: Физкультура и спорт, 1987. 192 с.

166. *Никифоров Ю. Б., Викторов И. Б.* Построение и планирование тренировки в боксе. М.: Физкультура и спорт, 1978. 216 с.

167. *Николаев Ю. М.* Теоретико-методологические основы физической культуры: Дисс... докт. пед. наук. СПб., 1998. 351 с.

168. *Новик С. А.* Средства специальной подготовки юных каратистов и их распределение в годичном цикле: Дисс... канд. пед. наук. М., 1998. 166 с.

169. *Новиков А. А., Ленц А. Н.* Оценка тактической ситуации в борьбе // Теория и практика физической культуры, 1966. № 7. С. 72.

170. *Новиков А. А., Пилюян Р. А.* Некоторые пути повышения эффективности спортивной науки // Теория и практика физической культуры. 1976. № 12. С. 44–48.

171. *Новиков А. Д.* Средства и методы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1991. 94 с.

172. *Огуренков Е. И.* Техника, тактика, методика обучения и совершенствования комбинационной формы боя в боксе // Теория и практика физической культуры. 1962. № 9. С. 48–51.

173. *Олимпийский глобус: Сборник / Сост. В. В. Кукушкин.* М.:

Физкультура и спорт, 1986. 222 с.

174. *Осинчук В. Г.* Эффективность воздействия общественного мнения на развитие массовой физической культуры и спорта: Дисс... канд. пед. наук. М., 1990. 262 с.

175. *Ояма М.* Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. М.: Фаир-Пресс, 2000. 320 с.

176. *Ояма М.* Философия каратэ: Пер. с англ. Электронное издание. 2000.

177. *Перельман М. И.* Тактика бокса. М.: Физкультура и спорт, 1955. 178 с.

178. *Петкус С. И.* Физическая культура и спорт как средство развития творческих способностей // Материалы научно-технической конференции. Вильнюс, 1970. С. 30–35.

179. *Петров Р.* Алгоритмизация технико-тактических действий в борьбе // Братство богатырей. М.: Физкультура и спорт, 1976. С. 46–59.

180. *Петровский А. В.* Общая психология. М.: Просвещение, 1976. 431 с.

181. *Пилюян Р. А.* Мотивация спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1984. 104 с.

182. *Пилюян Р. А.* Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Дисс... докт. пед. наук. М., 1985. 371 с.

183. *Пилюян Р. А.* Основы научно-исследовательской работы в спорте. Малаховка: МОГИФК, 1989. 51 с.

184. *Пилюян Р. А., Новиков А. А.* О тактическом мышлении борца // Теория и практика физической культуры. 1969. № 4. С. 25–27.

185. *Платонов В. Н.* Теория спорта. Киев: Высшая школа, 1987. 424 с.

186. *Платонов К. К., Гроценко С. С.* О профессиональной и спортивной ориентации учащейся молодежи // Теория и практика физической культуры. 1968. № 5. С. 40–41.

187. *Плескачев А.* Биодинамика ударных движений в каратэ Шотокан и боксе // Боевые искусства планеты. 1998. № 4–5.

188. *Попенко В. Н.* Закалка поверхности ударных частей тела. М., 1994. 111 с.

189. *Попов Г. В.* Боевые единоборства народов мира. М.: Международные отношения, 1993. 160 с.

190. *Попова А. Ф.* Сочетание страха и интереса в педагогическом процессе: Дисс... докт. пед. наук. М., 1996. 260 с.

191. *Психология: Учебник для институтов физической культуры* / Под ред. П. А. Рудик. М.: Физкультура и спорт, 1974. 512 с.

192. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. 88 с.
193. Решетникова Г. А. Соотношение национального и интернационального в физической культуре: Дисс... канд. пед. наук. Л., 1975. 202 с.
194. Родионов А. В. Психология спортивного поединка. М.: Физкультура и спорт, 1968. 128 с.
195. Родионов А. В. Спортсмен прогнозирует решение. М.: Физкультура и спорт, 1971. С. 3–72.
196. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей. М.: Физкультура и спорт, 1973. 203 с.
197. Родионов А. В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: Автореф. дисс... докт. пед. наук. М., 1990. 48 с.
198. Родионов А. П. Воспитывающая роль спорта. М.: Физкультура и спорт, 1964. 35 с.
199. Романов В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. М.: Физкультура и спорт, 1979. 189 с.
200. Рубанов М. Н. Тактико-техническая характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1981. 22 с.
201. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1976. 411 с.
202. Саген М. Дзен от А до Я. Ростов н/Д.: Феникс, 2006. 288 с.
203. Сальников В. А. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития на различных этапах спортивного совершенствования: Дисс... докт. пед. наук. Омск, 1993. 406 с.
204. Самойлов Н. А. Россия и Китай // Россия и Восток. Электронное издание Восточного факультета СПбГУ. СПб., 2000.
205. Свинцов Л. Л. Спортивные соревнования как средство педагогического воздействия на формирование активного отношения населения к физической культуре и спорту: Дисс... канд. пед. наук. М., 1982. 252 с.
206. Серенбаева Б. И. Психологические особенности отношения подростков к спортивной деятельности // Вопросы психологии. 1981. № 4. С. 124–126.
207. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов: Автореф. дисс... докт. пед. наук. М., 1996. 48 с.

208. *Скороходов В. В.* Боевые искусства Востока в контексте межкультурных взаимодействий и досуговых интересов молодежи: Дисс.... канд. культ. наук. М., 1999. 205 с.

209. *Смирнов Ю. И.* Теория и методика оценки и контроля спортивной подготовленности: Дисс... докт. пед. наук. М., 1991. 371 с.

210. *Сологуб Е. Б., Казак К. Б.* Индивидуально-типологические особенности тренируемости спортсменов // Тезисы докладов XV-й Всероссийской научно-практической конференции «Организационные и научно-методические основы системы подготовки спортивного резерва в РФ и пути ее совершенствования». М.: Госкомитет РФ по физической культуре и туризму, 1995. 90 с.

211. *Сорокин Н. Н.* Методика тренировки борца: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1940. 15 с.

212. *Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) /* Под общ. ред. И. М. Галковского, А. З. Катулина. М.: Физкультура и спорт, 1968. 584 с.

213. *Спортивная борьба: Программа для слушателей факультета повышения квалификации и усовершенствования кадров ГЦОЛИФК /* Г. С. Туманян, В. М. Игуменов, А. Ф. Каращук, Х. А. Тоноян. М.: ГЦОЛИФК, 1991. 57 с.

214. *Станиславская И. Г.* Проявление способностей к тренерской деятельности: Дисс... канд. психол. наук. СПб., 1993. 147 с.

215. *Степовой П. С.* Спорт и общество. Тарту, 1972. 224 с.

216. *Столяров В. И.* Методологические принципы определения понятий в процессе научного исследования физической культуры и спорта. М., 1984. 100 с.

217. *Таймазов В. А.* Индивидуальный подход к технико-тактической подготовке боксеров с учетом их спортивно-важных качеств: Автореф. дисс... канд. пед. наук. Л., 1981. 24 с.

218. *Тарас А. Е.* Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. Мн.: Харвест, 1996. 640 с.

219. *Твой олимпийский учебник /* В. С. Родиченко [и др.]; Олимпийский комитет России. М.: Советский спорт, 1998. 144 с.

220. *Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А.* Педагогика спорта. Киев: Здоровье, 1986. 208 с.

221. *Толкачев С. Г.* Организационно-педагогические основы создания и управления функционированием спортивного клуба по восточным единоборствам: Дисс... канд. пед. наук. М., 1998. 181 с.

222. *Традиционное каратэ // Кабардино-Балкарское общество книголюбов.* – 1991. – 231 с.

223. *Туманян Г. С. Телосложение и спорт. (Основы индивидуализации физической подготовки спортсменов различных соматических групп): Дисс... докт. пед. наук.* – М., 1971. – 518 с.

224. *Туманян Г. С. Спортивная борьба.* М.: Физкультура и спорт, 1985. 144 с.

225. *Туманян Г. С. О новом комплексе учебных дисциплин для кафедр ИФК, выпускающих тренеров-преподавателей по виду спорта // Теория и практика физической культуры.* 1985. № 12. С. 34–36.

226. *Туманян Г. С. Конструирование комплекса учебных дисциплин и обеспечение учебными книгами: методология и некоторые результаты исследования (на примере подготовки и переподготовки тренеров по спортивной борьбе) // Теория и практика физической культуры.* 1990. № 12. С. 11–14.

227. *Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация, тренировки: В 4-х кн.* М.: Советский спорт («Пропедевтика», 1997. 288 с.; «Кинезиология и психология», 1998. 279 с.; «Методика подготовки», 1998. 400 с.; «Планирование и контроль», 2000. 400 с.).

228. *Туманян Г. С., Гожин В. В., Микрюков В. Ю. Единоборства – виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования.* М.: Советский спорт, 2002. 92 с.

229. *Туманян Г. С., Гожин В. В., Микрюков В. Ю. Исторические вехи развития спортивных единоборств.* М.: Советский спорт, 2002. 92 с.

230. *Туманян Г. С., Коблев Я. К. Основы преподавания практического курса «Спортивная борьба».* М., 1985. С. 42–51.

231. *Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт.* М.: Физкультура и спорт, 1976. – 239 с.

232. *Туманян Г. С., Шиян В. В., Невзоров В. М. Биоэнергетические основы совершенствования системы подготовки квалифицированных борцов // Спортивная борьба: Ежегодник.* М., 1986. С. 42–44.

233. *Филин В. П. Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе специальной тренировки: Автореф. дисс... докт. пед. наук.* Л., 1970. 45 с.

234. *Фролов О. П. Изучение некоторых сторон спортивной деятельности методами теории информации и исследования операций: Автореф. дисс... канд. пед. наук.* М., 1966. 21 с.

235. *Фурунжиев А. С. Русский «стеночный» бой // Боевое искусство планеты.* М., 1991. Вып. 4. С. 71–84.

236. Фурунжиев А. С. Славянские единоборства // Боевое искусство планеты. М., 1991. Вып. 5. С. 76–80.
237. Фусу Л. Альманах. Индуизм и буддизм. М.: Золотой теленок, 2004. 560 с.
238. Хаберзетцер Р. Ко-будо. Оружие Окинавы. Тирасполь: Модус, 1998. 258 с.
239. Хорев В. Н. Круги на воде: Окинавское кобудо в современной жизни. Ростов-н/Д.: Феникс, 2001. 512 с.
240. Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксера. М.: Физкультура и спорт, 1968. 160 с.
241. Цзайфэн А. Железный воин: Базовая техника жесткого цигуна: Пер. с кит. Мн.: Харвест, 1988. 368 с.
242. Цой О. Е. Психо-тактическая подготовка юных тхэквондистов 15–17 лет: Автореф. дисс... канд. пед. наук. М., 1996. 18 с.
243. Цыбульская Н. А. Влияние занятий кикбоксингом на организм детей и подростков 9–16 лет: Дисс... канд. биол. наук. Краснодар, 1998. 158 с.
244. Черняк А. В., Мокеев Г. И. Управление тренировкой как фактор педагогического мастерства // Материалы Всесоюзной конференции «Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов». М.: МАИ, 1980. С. 74–76.
245. Чтецов В. П. Строение тела и спорт. М.: МГУ, 1968. 320 с.
246. Чумаков Е. М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. М.: ГЦОЛИФК, 1986. 26 с.
247. Шебанов Н. А. Проблема отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докладов XV-й Всероссийской научно-практической конференции «Организационные и научно-методические основы системы подготовки спортивного резерва в РФ и пути ее совершенствования» / Н. А. Шебанов [и др.]. М.: Госкомитет РФ по физической культуре и туризму, 1995. С. 137–138.
248. Шатков Г. И., Алтухов И. П. Жестокие раунды. Лениздат, 1979. 135 с.
249. Шахов Ш. К. Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборства: Дисс... докт. пед. наук. М., 1998. 343 с.
250. Шинг И. Е. Педагогические и духовные традиции восточных единоборств и отношение к ним в России: Дисс... канд. пед. наук. СПб., 1998. 125 с.



251. Ширококов Б. А. Методика подготовки юных борцов-каратистов на этапе начальной спортивной специализации // Тезисы докладов XIV-й Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивных резервов». М.: Госкомитет РФ по физической культуре и туризму, 1994. С. 120–121.

252. Ширококов Б. А. Методика физической подготовки юных борцов-каратистов на этапе углубленной тренировки: Дисс... канд. пед. наук. М., 1997. 120 с.

253. Ширяев А. Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): Дисс... докт. пед. наук. СПб., 1991. 425 с.

254. Штейнбах В. Л. Бизнес большого ринга. – 2-е изд., доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 191 с.

255. Штейнбах В. Л. Последний раунд. – М.: Физкультура и спорт, 1990. 288 с.

256. Ярыгин И. С. Ты выходишь на ковер. Воспоминания борца вольного стиля. – М.: Советская Россия, 1989. – 138 с.

257. Ямагучи Н. Госэй. Основы годзю-рю каратэ / Пер. с англ. А. М. Подчеколдина. М.: Фаир-Пресс, 1999. 82 с.

258. Андреев Т. *Индивидуална подготовка на боксьора. Медицина и физкультура*. София, 1973. 163 с.

259. Varioli C. *Le Kung-fu l'art chinois du combat*. P., 1976.

260. Bodde D. *China's Cultural Tradition*. N. Y., 1957.

261. Bostain L. C., Gardner I. *Achievement motivation and the athlete* // International Journal of Sport Psychology, 1981. № 3. P. 204–215.

262. Demura F. *Shito-ryu karate*. Los-Angeles, 1973.

263. Draeger D. F., Smith R. W. *Asian Fighting Arts*. Tokyo, 1973. 218 p.

264. Egami S. *The Way of Karate: Beyond Techniques*. Tokyo-New-York-San Francisco, 1976.

265. Gichin F. *Karate-do Kyohan. The Master Text*. Tokyo, 1975.

266. Gichin F. *Karate Dojo. My Way of Life*. Tokyo, 1978.

267. Gardiner E. N. *Athletics of the Ancient World*. Oxf., 1955.

268. Gilley G. F. *Secret Fighting Arts of the World*. N. Y., 1971.

269. Gluck G. *Zen Combat*. N. Y., 1976.

270. Habersetzer R. *Le karate'. Technique Wadoryu*. P., 1968.

271. Habersetzer R. *Karate' poure ceintures noires. Strate'gie du combat libre*. P., 1971.

272. Habersetzer R. *Kobudo, les techniques d'armes d'Okinawa*. P., 1977.

273. Habersetzer R. *Karate-do Katas de base et avance's: Shotokan*,

Wadoryu, *Shorin-ryu*. P., 1980.

274. Habersetzer R. *Le nouveau guide Marabout du karate*. P., 1980.
275. Habersetzer R. *Le Kung-fu du combat*. P., 1983.
276. Haines B. *Karate's History and Traditions*. Rutland-Tokyo, 1968.
277. Harrison E. J. *The Fighting Spirit of Japan*. L., 1955.
278. Hibbard J. *Karate Breaking Techniques, with Practical Applicatons to Self-defence*. Tokyo, 1981.
279. *Japanese Culture and Behavior* (Selected Readings). Honolulu, 1974.
280. Lassere R. *Les secrets du Karate'-do*. P., 1957.
281. Lee C. *Dynamic Kicks: Essential for Free Fighting*. Burbank, 1975.
282. Leishon G. *Attack Philosophy in Wrestling*. Scholastic Coach, 1970.
283. Maslak P. *Strategy in Unarmed Combat*. Burbank, 1982.
284. Mattson G. E. *The Way of Karate*. N. Y., 1974.
285. McGowan, Miller M. *Differences in mood states between belt in Karate tournament competitions // Perceptual and Motor Skills*. 1990. № 71. P. 147–150.
286. Nakayama M. *Dynamic Karate: Instruction by the Master*. Tokyo, 1966.
287. Nakayama M. *Karate. Kata*. Tokyo, 1973.
288. Nishiyama H., Brown R. *Karate. The Art of Empty Hand Fighting*. Tokyo, 1960.
289. Nitobe I. *Bushido – the Soul of Japan*. Tokyo, 1966.
290. Oyama M. *This is Karate*. Tokyo, 1966.
291. Oyama M. *Vital Karate*. Tokyo, 1967.
292. Oyama M. *What is Karate?* Tokyo, 1968.
293. Oyama M. *Advanced Karate*. Tokyo, 1974.
294. Parker E. *Secrets of Chinese Karate*. Prentice-Hall, 1963.
295. Петров Р. *Стратегия и тактика на борбата. Медицина и физкультура*. София, 1969. 211 с.
296. Петров Р. *Усъвършенствуване на технико-тактическогo майсторство на бораца. Медицина и физкультура*. София, 1978. 272 с.
297. Pfluger A. *Karate: Basic Principles*. N. Y., 1967.
298. Ross N. W. *The World of Zen*. N. Y., 1960.
299. Roth J. *Black Belt Karate*. Tokyo, 1974.
300. Sasahara S. *Fundamentals of scientific wrestling*. 1978. 192 p.
301. Singer R. N. *Motivation in sport // International Journal of Sport Psychology*. 1977. № 8. P. 1–22.
302. Smith F. N. *The Buddhist Way of Life. Its Philosophy and History*. L., 1951.

303. Smith R. W. *Secrets of Shaolin Temple Boxing*. Tokyo, 1975.
304. So D. *What is Shorinji Kempo?* Tokyo, 1973.
305. Suzuki D. T. *Zen Buddhism and its Influence on Japanese Culture*.  
Kyoto, 1938.
306. Suzuk D. T. *Manual of Zen Buddhism*. N.Y., 1960.
307. *The Buddhist Tradition in India, China and Japan*. N. Y., 1969.
308. *The World of Zen. An East-West Anthology*. N. Y., 1960.
309. *The Japanese Mind. Essentials of Japanese Philosophy and Culture*.  
Honolulu, 1967.
310. Trevor L. *Zen and the Ways*. Boulder, 1978.
311. Urban P. *The Karate dojo: Traditions and Tales of a Martial Art*.  
Tokyo, 1967.
312. Vincent D. *Karate Story*. P., 1978.
313. Watanabe S. *Japanese Buddhism*. Tokyo, 1970.
314. Watss A. W. *The Way of Zen*. N.Y., 1969.
315. Yamamoto T. *Hagakure*. Tokyo, 1979.
316. Yamaquchi G. *Goju-ryu Karate*. San Francisco, 1970.

## Сайты

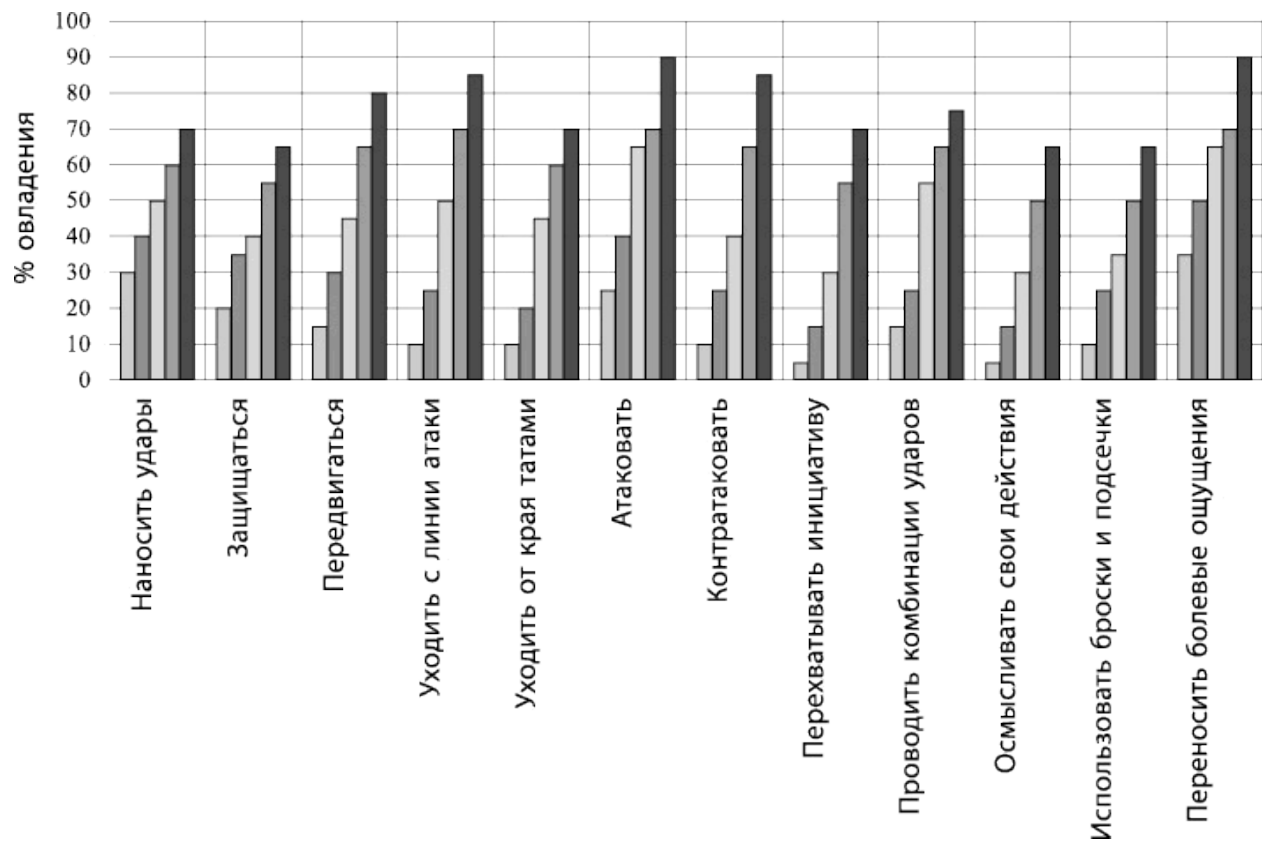
1. Безопасность жизнедеятельности. <http://www.safety-mvu.narod.ru>
2. Военная реформа. <http://www.voen-reforma.narod.ru>
3. История единоборств. <http://osnovakarate.ru>
4. Мир каратэ. <http://www.karateworld.ru>
5. Музей боевых искусств. <http://www.fight-guru.ru>
6. Окинава Тэ. <http://www.okinawakarate.ru>
7. Персональный сайт Микрюкова В. Ю. <http://mvu58.far.ru>
8. Самосовершенствование. <http://www.sovershenstvovanie.narod.ru>
9. Спортивный клуб каратэ «Нахабино». <http://sck.far.ru>
10. Федерация кобудо России. <http://kobu-do.ru>
11. Школа Дзёсин-рю кобудо. <http://www.jyoshinryu.narod.ru>

# Приложение

## 1. Сформированность умений обучаемых по годам занятий

Умения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Наносить удары	30	40	50	60	70
Защищаться	20	35	40	55	65
Передвигаться	15	30	45	65	80
Уходить с линии атаки	10	25	50	70	85
Уходить от края татами	10	20	45	60	70
Атаковать	25	40	65	70	90
Контратаковать	10	25	40	65	85
Перехватывать инициативу	5	15	30	55	70
Проводить комбинации ударов	15	25	55	65	75
Осмысливать свои действия	5	15	30	50	65
Использовать броски и подсечки	10	25	35	50	65
Переносить болевые ощущения	35	50	65	70	90

**Динамика роста умений обучаемых**

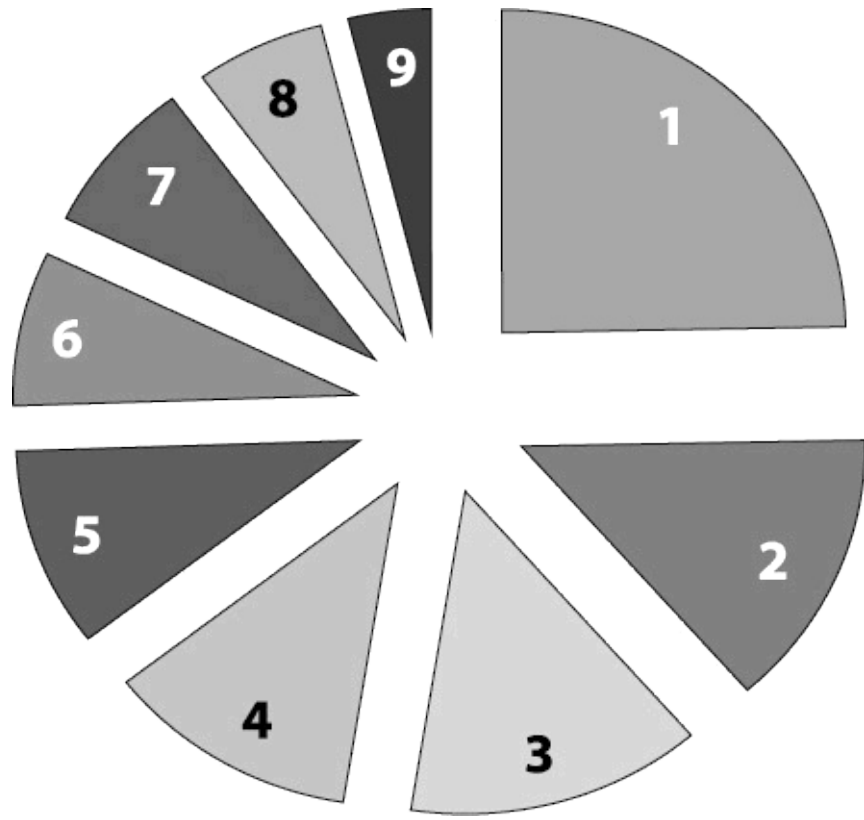


## 2. Что волнует учеников при записи и в начале занятий каратэ

Ответы	%
Боязнь пропустить сильный удар	28,6
Физические нагрузки	16,2
Большой объем изучения	16,0
Повышенные требования к обучению	13,9
Недостаточная гибкость	11,6
Неуверенность в собственных силах	9,3
Недостаточная ловкость	8,8
Замедленная реакция	7,3
Слабая выносливость	4,4

1. Боязнь пропустить сильный удар
2. Физические нагрузки
3. Большой объем изучения
4. Повышенные требования к обучению
5. Недостаточная гибкость
6. Неуверенность в собственных силах
7. Недостаточная ловкость
8. Замедленная реакция
9. Слабая выносливость

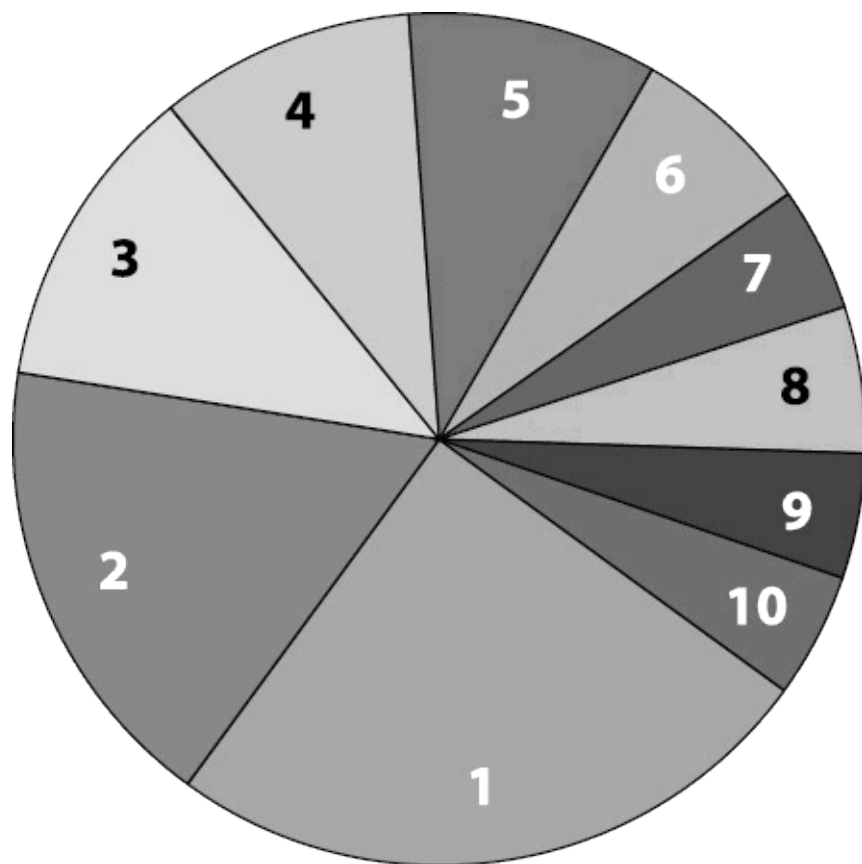




### 3. Трудности, испытываемые новичками в процессе занятий каратэ

Трудности	%
Нескоординированность	66,4
Слабая физическая подготовка	46,7
Замедленная реакция	30,7
Недостаточная ловкость	26,3
Низкая выносливость	24,8
Недостаточно развитая гибкость	18,7
Неумение правильно дышать	12,4
Большой объем изучения	15,3
Неумение сконцентрироваться	12,4
Недостаточное внимание	12,4

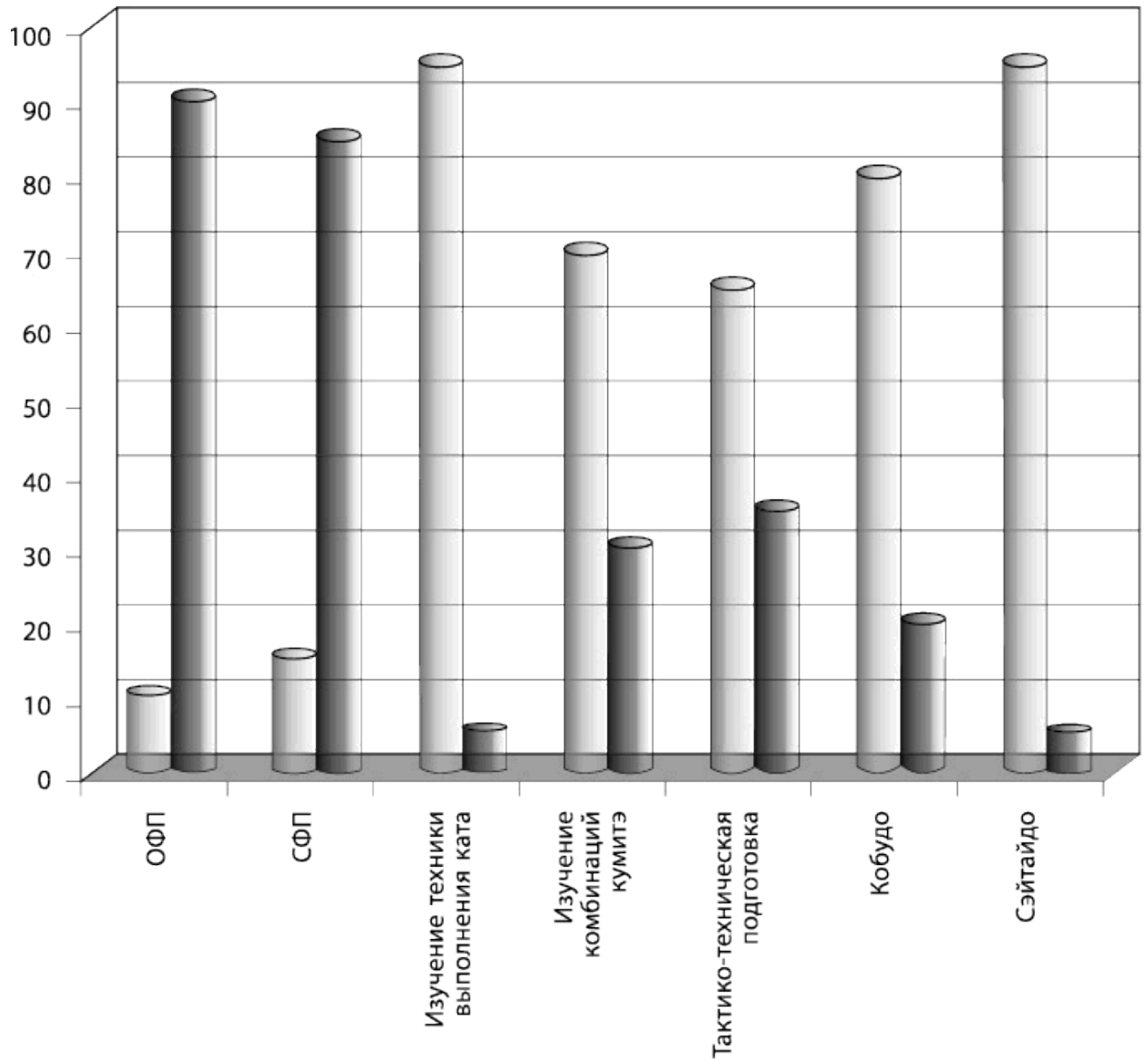
1. Нескоординированность
2. Слабая физическая подготовка
3. Замедленная реакция
4. Недостаточная ловкость
5. Низкая выносливость
6. Недостаточно развитая гибкость
7. Неумение правильно дышать
8. Большой объем изучения
9. Неумение сконцентрироваться
10. Недостаточное внимание



## 4. Оценка видов занятий учениками

Виды занятий	Занимаются	
	с желанием (%)	с нежеланием (%)
ОФП	10	90
СФП	15	85
Изучение техники выполнения ката	95	5
Изучение комбинаций кумитэ	70	30
Тактико-техническая подготовка	65	35
Кобудо	80	20
Сэйтай	95	5

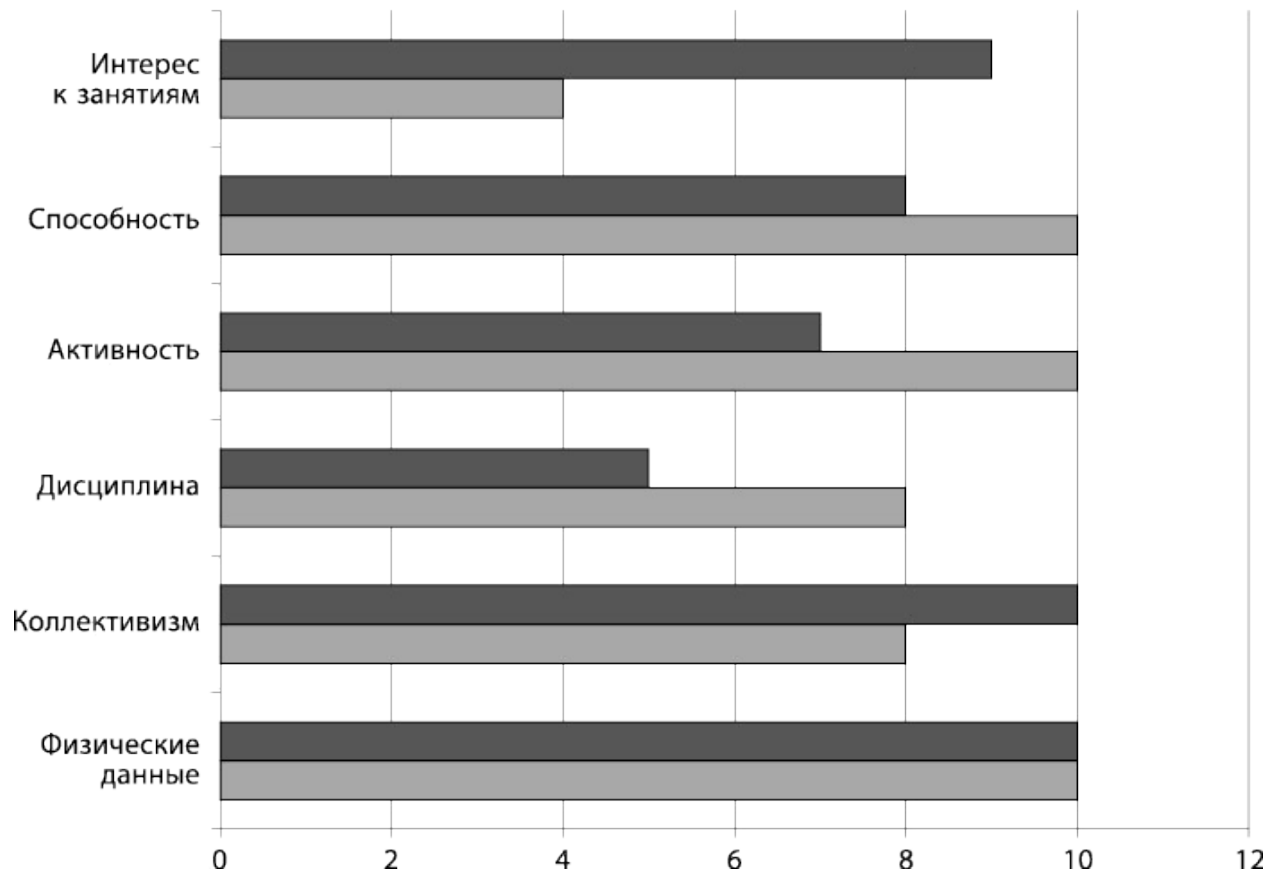
С желанием  
С нежеланием



## 5. Наличие качеств, необходимых для занятий каратэ (по десятибалльной шкале)

Необходимые для занятий каратэ качества	По мнению Учителя	По мнению учеников
Интерес к занятиям	10	10
Способность	8	10
Активность	8	5
Дисциплина	10	7
Коллективизм	10	8
Физические данные	4	9

Ученики  
Учитель



## 6. Изменение ожиданий от каратэ в процессе занятий

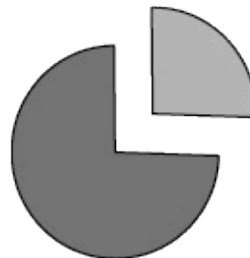
Ожидания учеников	В начале занятий (%)	В конце учебного года (%)
Самосовершенствоваться	5	41,3
Общаться с друзьями	18	51,61
Уметь преодолевать трудности	31,05	50,82
Уметь управлять собой	32	60,09
Самоутвердиться	84	12,61



Самосовершенствоваться



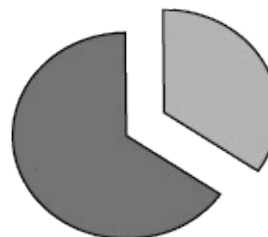
Общаться с друзьями



Уметь преодолевать трудности



Уметь управлять собой



Самоутвердиться



В начале занятий



В конце учебного года

## **7. Динамика роста скоростно-силовых качеств учеников**

Ученик (год рождения)	Год занятий	Рывок на 10 м из высокой стойки (сек)	Прыжки в длину с места из высокой стойки (м)	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках (раз)
Александр К. (1993)	1 год	3,4	1,7	25	14
	2 год	3,2	1,8	30	20
	3 год	3,0	1,9	30	25
	4 год	2,8	2,0	35	30
	5 год	2,7	2,0	35	35
Алексей Т. (1992)	1 год	3,5	1,6	20	12
	2 год	3,3	1,8	30	20
	3 год	3,0	1,9	30	25
	4 год	2,7	2,1	35	30
	5 год	2,6	2,0	40	32
Алена Х. (1994)	1 год	3,1	1,3	35	12
	2 год	2,8	1,3	42	18
	3 год	2,8	1,4	48	22
	4 год	2,6	1,5	60	25
	5 год	2,6	1,6	80	30
Анатолий Н. (1994)	1 год	3,2	1,8	25	15
	2 год	3,0	2,0	30	20
	3 год	3,0	2,0	30	22
	4 год	2,9	2,2	40	30
	5 год	2,8	2,2	45	35
Виктория Е. (1994)	1 год	3,2	1,6	15	12
	2 год	3,0	1,6	25	18
	3 год	2,9	1,7	36	25
	4 год	2,7	1,7	42	32
	5 год	2,5	1,8	60	38
Максим Т. (1990)	1 год	3,4	1,9	15	15
	2 год	3,0	2,0	20	25
	3 год	2,9	2,1	35	26
	4 год	2,7	2,2	40	35
	5 год	2,6	2,4	45	40
Николай К. (1991)	1 год	3,5	1,6	20	10
	2 год	3,2	1,8	30	15
	3 год	3,0	1,9	30	16
	4 год	2,8	2,0	65	22
	5 год	2,6	2,0	70	28
Павел К. (1995)	1 год	3,8	1,4	15	8
	2 год	3,5	1,6	20	10
	3 год	3,4	1,7	25	12
	4 год	3,2	1,8	28	20
	5 год	3,1	1,9	30	25

## 8. Моделирование процесса обучения каратэ

### 1. Определение задач обучения каратэ

Определение задач обучения каратэ в значительной мере зависит от цели – формирование волевой, физически, духовно и умственно развитой личности, имеющей твердый непоколебимый характер, умеющей владеть собой, своими чувствами и действовать хладнокровно в экстремальной ситуации. При этом одним из важнейших методов научного обоснования задач обучения каратэ является метод системного анализа. Главным в системном анализе является то, как сложное превратить в простое, как не только трудноразрешимую, но и труднопонимаемую проблему превратить в четкую серию задач, имеющих решение.

Декомпозиция цели заключается в ее сведении к альтернативной совокупности подцелей (задач), затем к множеству альтернативных подцелей, затем к множеству альтернативных подцелей этих подцелей и т. д. В результате цель последовательно разбивается на все более простые цели (задачи), которые могут быть достигнуты простейшим путем. В основе этого способа лежат такие принципы системного анализа, как:

- средства (в том числе альтернативные) достижения цели вытекают из самой цели;
- подцели нижнего уровня являются средствами достижения подцелей верхнего уровня.

Эти принципы системного анализа позволяют получить совокупность взаимосвязанных задач для достижения поставленной цели. Его сущность состоит в том, что в результате анализа определяются задачи обучения каратэ. Эти задачи определяют первый уровень подцелей. Затем анализ проводится по двум основным направлениям. Первое – определение вклада той или иной задачи в достижение цели обучения каратэ. Второе – поиск наиболее эффективных методов обучения каратэ. Тем самым определяется второй уровень подцелей. После этого определяется сочетание способов обучения каратэ. В результате этого получается третий уровень подцелей (задач).

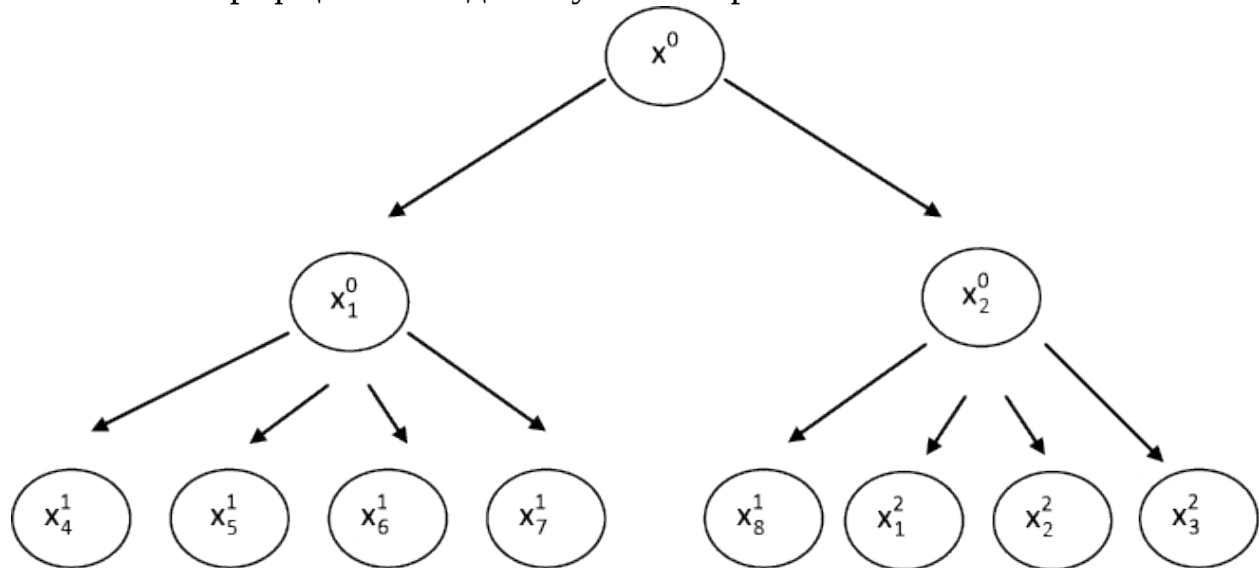
Граф подцелей и задач, полученный в результате декомпозиции цели обучения каратэ в соответствии с предложенным методическим подходом, приведен на рис. 1. В таблице 1 показано соответствие вершин графа цели

задачам обучения каратэ.

Процесс декомпозиции цели может быть продолжен и дальше, как по горизонтали, так и по вертикали. Однако излишняя детализация отдельных задач приводит к снижению общности представления о проблеме исследования. В данном случае уже на третьем уровне получаем совокупность задач, которые дают достаточно четкое и полное представление о содержании процесса обучения каратэ.

В результате мы получили практически структуру обучения каратэ. При этом возникает необходимость определения значимости (важности) задач внутри каждого уровня. Эта задача может быть решена в общем случае следующим образом.

**Рис. 1.** Граф целей и задач обучения каратэ



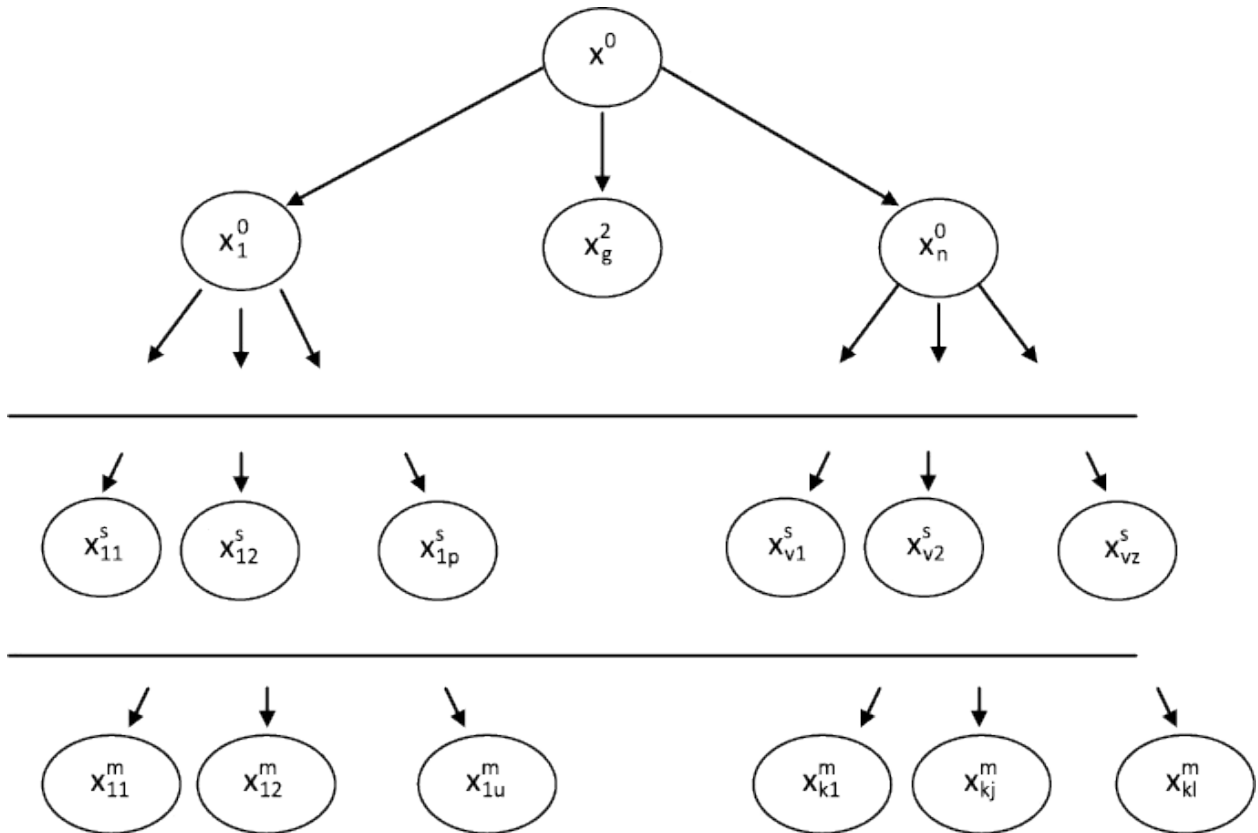
**Таблица 1**

**Соответствие целей и задач обучения каратэ вершинам графа на рис. 1**

Обозначение вершин графа	Цель и задачи обучения каратэ
$x^0$	Формирование волевой, физически, духовно и умственно развитой личности, имеющей твердый непоколебимый характер, умеющей владеть собой, своими чувствами и действовать хладнокровно в экстремальной ситуации
$x^0_1$	Непосредственная подготовка
$x^1_1$	Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости)
$x^1_2$	Формирование специализированных качеств (восприятий, внимания, мышления, реакции, координации, двигательной памяти)
$x^1_3$	Развитие необходимых волевых качеств (смелость, самообладание, решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность)
$x^1_4$	Выработка необходимых морально-этических качеств (усердие, вежливость, правдивость, скромность, дружба и товарищество)
$x^0_2$	Опосредованная подготовка
$x^2_1$	Овладение навыками саморегуляции, обеспечения жизнедеятельности
$x^2_2$	Овладение приемами самозащиты и защиты граждан от нападения со стороны безоружных и вооруженных преступников
$x^2_3$	Подготовка к военной службе
$x^2_4$	Знакомство с культурой Востока

Допустим, имеем  $m$  – уровневый граф цели и задач обучения каратэ (рис. 2).

**Рис. 2.** Многоуровневый граф цели и задач



Вершинам графа поставлены в соответствие цель (задачи), а дугам – отношения между целью (задачами) разных рангов. Подцели любого нижнего уровня рассматриваются как задачи, решение которых приводит к достижению подцелей верхнего уровня.

Примем следующие обозначения:

$x_{vv}^s$  –  $v$ -я вершина  $v$ -го ранга  $s$ -й подцели (задачи);

$0 \leq s \leq l, 1 \leq v \leq p;$

$1 \leq v \leq v_s;$

$v_s^t$  – количество вершин  $v$ -го ранга  $s$ -й подцели (задачи);

$r_{vz}^s$  – дуга графа.

Верхний индекс ( $s$ ) указывает подцель (задачу), из которой выходит дуга. Первый нижний индекс  $v$  – ранг подцели (задачи), из которой выходит дуга,  $z$  – номер вершины ( $v+1$ ) – го ранга, в которую входит дуга. Дуги  $r_{vz}^s$  могут характеризовать отношение значимости (вклада, важности) решения  $z$ -й задачи ( $v+1$ ) – го ранга для достижения  $s$ -й подцели  $v$ -го ранга, если им в соответствие поставить весовые коэффициенты  $g_{vz}$ , так, что:

$$\begin{aligned}
 & v+1 \\
 & 0 \leq g_{vz}^s \leq 1, \text{ при этом } \sum_{z=1} g_{vz}^s = 1 \quad (1) \\
 & z=1
 \end{aligned}$$

Таким образом, сумма весов всех дуг, исходящих из любой вершины  $x_{vv}^s$ , равна единице. Следовательно, для каждой задачи мы можем записать вектор столбец  $g_v^s$  весовых коэффициентов всех выходящих из них дуг:

$$g_v^s = \left\{ \begin{array}{c} g_{v1}^s \\ g_{v2}^s \\ \cdot \\ \cdot \\ \cdot \\ g_{vi}^s \\ \cdot \\ \cdot \\ \cdot \\ \cdot \\ g_{v\mu}^s \end{array} \right\} \quad (2)$$

Из вектор-столбцов образуем матрицу:

$$Q_{sv} = g_{sv}^s, \quad (3)$$

где

$$1 \leq v \leq p, 1 \leq v \leq v_s, 0 \leq s \leq l$$

Введем вектор весовых коэффициентов значимости (важности) подцелей (задач) ранга.

$$P^s = (P_1^s, P_2^s, \dots, P_j^s, \dots, P_{vs}^s),$$

$$0 \leq P_1^s \leq 1$$

vs

$$\sum_{j=1} P_j^s = 1 \quad (4)$$

$$j=1$$

где



$P_j^s$  – коэффициенты значимости  $j$ -й подцели (задачи, метода, способа) внутри  $v$ -го ранга.

Вектор весовых коэффициентов значимости задач  $(v+1)$  ранга будет определяться выражением:

$$P_j^{s+1} = Q_{sv} P_j^s, \quad (5)$$

Считается, что коэффициент значимости для цели  $x$  всегда равен единице. С учетом этого, имея матрицы, которые получили название «цели-средства», можно в соответствии с выражением (5) определить значимости подцелей (задач, методов, способов) всех рангов.

Весовые коэффициенты могут быть определены известными методами экспертных оценок.

Достаточно просто реализуемым на практике является метод определения весовых коэффициентов задач, который обладает достаточно высокой универсальностью в смысле возможной области его применения.

В соответствии с этим методом была проведена оценка весовых коэффициентов задач обучения каратэ. Результаты оценки приведены в таблице 2.

## **Таблица 2**

**Результаты оценки весовых коэффициентов задач обучения каратэ**

№ п/п	Цели и задачи обучения каратэ	Вершины графа	Весовой коэффициент
1.	Формирование волевой, физически, духовно и умственно развитой личности, имеющей твердый непоколебимый характер, умеющей владеть собой, своими чувствами и действовать хладнокровно в экстремальной ситуации	$x^0$	1
2.	Непосредственная подготовка	$x^0_1$	0,67
3.	Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости)	$x^1_1$	0,08
4.	Формирование специализированных качеств (восприятий, внимания, мышления, реакции, координации, двигательной памяти)	$x^1_2$	0,08
5.	Развитие необходимых волевых качеств (смелость, самообладание, решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность)	$x^1_3$	0,42
6.	Выработка необходимых морально-этических качеств (усердие, вежливость, правдивость, скромность, дружба и товарищество)	$x^1_4$	0,42
7.	Опосредованная подготовка	$x^0_2$	0,33
8.	Овладение навыками саморегуляции, обеспечения жизнедеятельности	$x^2_1$	0,57
9.	Овладение приемами самозащиты и защиты граждан от нападения со стороны безоружных и вооруженных преступников	$x^2_2$	0,30
10.	Подготовка к военной службе	$x^2_3$	0,11
11.	Знакомство с культурой Востока	$x^2_4$	0,02

Анализ полученных результатов свидетельствует о следующем. При непосредственном обучении каратэ на первый план выходит развитие необходимых волевых и морально-этических качеств ( $P^1_3 = P^1_4 = 0,42$ ), а на второй – физических и специализированных качеств ( $P^1_1 = P^1_2 = 0,08$ ).

Овладение навыками саморегуляции и обеспечения жизнедеятельности в процессе занятий каратэ ( $P^2_1 = 0,47$ ) выше по сравнению с овладением приемами самозащиты и защиты граждан от

нападения со стороны безоружных и вооруженных преступников ( $P^2_2 = 0,30$ ), подготовкой к военной службе ( $P^2_3 = 0,11$ ) и знакомством с культурой Востока ( $P^2_4 = 0,02$ ).

В целом следует отметить, что данные результаты оценки весовых коэффициентов задач обучения каратэ являются осредненными и будут меняться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого из обучаемых, их пожеланий, приоритетов со стороны организаций для которых организуется обучение, этапов обучения и т. д.

## 2. Оценка эффективности обучения каратэ

Одной из проблем обучения каратэ является противоречие между тем, что закладывается в программу обучения, и оценкой эффективности обучения. Так, в некоторых школах эффективность обучения оценивается по количеству подготовленных в них черных поясов. В других школах критерием эффективности является количество завоеванных наград на всевозможных турнирах и первенствах. Некоторые школы оценивают эффективность своей работы в матчевых встречах с представителями других школ и стилей. Однако, на наш взгляд, все эти критерии не позволяют оценить эффективность достижения цели каратэ, которая заключается, как отмечал патриарх современного каратэ Ф. Гитин, «не в победе или поражении, а в совершенствовании характеров занимающихся».

Именно из-за неправильной оценки эффективности обучения каратэ во всем мире стремительно растет число «черных поясов на уровне белого», получают распространение всевозможные школы, в которых гарантируется получение звания мастера каратэ после трех месяцев занятий, подготовка чемпионов мира за год занятий и т. п. Отсюда и организация всевозможных турниров с различными правилами определения победителей (даже учитывая правильность акцентированного крика!), ничего общего с истинным боевым искусством не имеющих.

В связи с этим предлагается эффективность обучения каратэ характеризовать следующими показателями.

$P_1$  – мотивационно-целевой показатель, характеризующий мотивацию, целеполагание изучения каратэ. Так, например, анкетный опрос показал, что для 55 % опрошенных главная цель занятий каратэ – стать сильным, научиться драться, чтобы постоять за себя на улице и отомстить

обидчикам; для 25 % – желание стать таким же, как избранный киногерой; для 10 % – стать похожим на отца, старшего брата, соседа, знакомого; 10 % вообще начали заниматься без прямо поставленной цели (настояли родители, «за компанию», нечего было делать, не было других спортивных секций). В то же время в процессе занятий мотивация учеников изменяется, и если на первый план у них выходит желание самосовершенствоваться, умение управлять собой и преодолевать трудности, то это само за себя говорит о пользе проводимых занятий.

$P_2$  – содержательно-деятельностный показатель, характеризующий стремление учеников к овладению знаниями, умениями и навыками по всем аспектам каратэ (история, философия, техника, тактика, физиология, энергетическое воздействие и прочее). По данным опроса, лишь 8 % учеников серьезно изучают такие разделы каратэ, как история и философия; 12 % – физиологию; 18 % – сэйтай; 62 % – только ката, кумитэ и тамэшивари.

$P_3$  – учебно-операциональный показатель, характеризующий степень умственного труда учеников на занятиях. Так, по данным опроса, лишь 5 % новичков задумываются над своими действиями при отработке технических приемов; в конце учебного года это количество возрастает до 20 %, а среди мастеров каратэ составляет более 80 %.

$P_4$  – оценочно-рефлексивный показатель, характеризующий способность учеников к самооценке результатов своего труда. Большинство учеников в начале занятий недооценивает свои способности. Однако после 1,5–2 лет занятий около 2/3 учеников начинает уже переоценивать свои достижения и возможности, оценивает их выше, чем Учитель и инструкторы. Самооценка и оценка подготовленности учеников после 1,5–2 лет занятий в клубе выглядит следующим образом (таблица 3).

**Таблица 3**

**Самооценка и оценка уровня подготовки учеников после 1,5–2 лет занятий каратэ**

Вид оценки	Ученики (%)	Учитель (%)
Очень хорошо	10	2
Хорошо	50	15
Удовлетворительно	30	60
Неудовлетворительно	10	23

$R_5$  – организационно-стимулирующий показатель, характеризующий способность учеников к самостоятельным занятиям каратэ вне стен спортивного зала и без руководства Учителя и инструкторов. Так, по данным опроса, лишь 7 % новичков отработывали технические приемы в домашних условиях. Во время каникул самостоятельно занимались и того меньше – всего 3 % из числа отзанимавшихся в течение первого года обучения. Однако с ростом мастерства процент самостоятельно занимающихся над повышением уровня своих знаний, умений и навыков в каратэ в дополнительное время постоянно увеличивается, достигая 90–95 %.

Исходя из того, что обучение каратэ должно удовлетворять запросам как самих учеников, так и отвечать требованиям государства и общества к людям, владеющим приемами каратэ, в качестве показателя эффективности обучения каратэ предлагается использовать показатель ( $R$ ), состоящий из мультипликативных составляющих  $P_i$ ,  $i = 1,5$ :

$$R = \prod_{i=1}^5 P_i \quad (1)$$

При расчетах могут использоваться не все, а только некоторые из составляющих, которые, по мнению экспертов, являются наиболее важными, в большей мере отвечают требованиям государства и общества к людям, владеющим приемами каратэ. Кроме того, получение значений некоторых из составляющих может быть затруднено. В этом случае следует идти на огрубление результата путем отброса некоторых составляющих.

Показатели  $P_i$  определяются либо методом экспертных оценок Учителей и инструкторов, либо на основе шкалирования ответов учеников на вопросы шкал-анкет. При этом ответы на каждый вопрос оцениваются по пятибалльной шкале от 5 до 1: 5 – уверенно да; 4 – больше да, чем нет; 3 – затрудняюсь ответить; 2 – больше нет, чем да; 1 – уверенно нет. Показатели  $P_i$  в этом случае вычисляются по формуле:

$$P_i = (5a + 4b + 3c + 2d + 1e) / 5 \cdot N, \quad (2)$$

где

$a$ ,  $b$ ,  $c$ ,  $d$ ,  $e$  – количество учеников, давших соответствующие оценки: уверенно да; больше да, чем нет; затрудняюсь ответить; больше нет, чем

да; уверенно нет;

N – количество опрошенных учеников.

---

---

<b>notes</b>
--------------

## **Примечания**

Бодхи дхарма – «Просветленный Закон» (инд.). В Китае известен как Пути-дамо, Да Мо; в Японии – как Бодай Дарума или Дарума Тэйси.



В ссылках на цитаты, взятые из электронных изданий, страницы не указываются.

*Карнеги Д.* Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. М., 1994.

Хотя мастер Фунакоши говорит о «шести» правилах, правило под номером три по необъяснимым причинам отсутствует.

Адреса Интернет-сайтов приведены в библиографии.

Додзё. № 6, 2003 (20). С. 3.