

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

**К. К. Бондаренко, Е. П. Лисаевич,
Е. А. Федорович**

КАРАТЕ ЭТИКЕТ ДОДЗЁ

Практическое пособие

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2019

УДК 796.853.26(076)
ББК 75.715.8я73
Б811

Рецензенты:

кандидат педагогических наук В. А. Черенко,
кандидат педагогических наук И. М. Масло

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Бондаренко, К. К.

Б811 Карате. Этикет Додзё : практическое пособие /
К. К. Бондаренко, Е. П. Лисаевич, Е. А. Федорович ; Го-
мельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им.
Ф. Скорины, 2019. – 39 с.
ISBN 978-985-577-494-6

Практическое пособие содержит краткое изложение вопросов, касающихся истории возникновения и развития карате как боевого искусства, а в последующем олимпийского вида спорта. Изложены правила поведения как во время проведения тренировочных занятий, так и при соревновательной деятельности. Приведены основные традиции данного вида спорта.

Адресовано преподавателям и студентам учреждений высшего образования, специалистам в области физической культуры и спорта.

УДК 796.853.26(076)
ББК 75.715.8я73

ISBN 978-985-577-494-6

© Бондаренко К. К., Лисаевич Е. П.,
Федорович Е. А., 2019
© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет имени
Франциска Скорины», 2019

Оглавление

Предисловие.....	4
1 Возникновения основ и этикета в карате.....	5
1.1 Возникновение каратэ.....	5
1.2 Развитие каратэ как спортивной дисциплины	19
2 Этикет Додзё.....	25
2.1 Додзё.....	25
2.2 Одежда для занятий карате	26
2.3 Философия пояса и ступени совершенствования в каратэ.....	29
2.4 Рицу рэй (поклон стоя).....	30
2.5 Йой.....	32
2.6 Сейдза.....	32
2.7 Дза рэй (поклон сидя).....	34
2.8 Мокусю.....	34
2.9 Рукопожатие.....	36
2.10 Опоздание.....	36
Вопросы для самоконтроля.....	37
Литература.....	38

Предисловие

Этикет – это установленный порядок поведения. В карате этикет имеет огромное значение. Он берет свое начало в «Буши-до» – кодексе чести самурая. Основные положения «Буши-до» и определяют поведение каратеки.

Основы этикета в карате базируются на верности своему отечеству и людям, проживающим на его территории. Каратека чтит символы государства и выражает им свое почтение. Семейные ценности, выраженные в любви к своим родителям, привязанности к родственникам, почитании и уважении возраста – неотъемлемая часть жизни каратеки.

Мужество и храбрость в критической ситуации, твердость и хладнокровие при принятии решения, а также терпеливость и выносливость определяют его линию поведения.

Одним из основополагающих правил этикета является верность традициям и почитание истории. Знание исторического пути становления карате воспитывает в учениках патриотизм и приверженность делу. Тренировки тела не могут привести к развитию личности без знания «корней» и духовной стороны искусства карате.

Соблюдение этикета подразумевает под собой в первую очередь выражение уважения к окружающим. Это должно стать догмой повседневной жизни каратеки.

Данное пособие является начальным этапом к познанию искусства карате, но без этих основ невозможно движение к его вершине.

1 Возникновения основ и этикета в карате

1.1 Возникновение каратэ

Дошедшие до наших дней старинные изображения и легенды, данные археологии свидетельствуют, что уже в очень далеком прошлом были известны различные приемы единоборства безоружного человека с вооруженным противником. Изобретение и распространение их в странах древнего мира вызывалось одними и теми же причинами.

В битвах тех времен воины сражались оружием, которое часто ломалось. Кроме того, его можно было выбить из рук или просто выронить. Поэтому каждый воин учился защищаться и нападать без оружия.

Единого мнения о том, где и когда возникла та система рукопашного боя, которая стала прародительницей современной системы боевых единоборств (кэмпо), нет.

Наиболее древние упоминания о видах единоборств датируются временем 4 000–3 000 лет до н. э., когда праобразом каратэ являлись методы физической и психологической тренировки, которыми владел некий индийский раджа. Сохранившиеся с тех пор в некоторых индийских храмах скульптуры и барельефы запечатлели богов, демонов и людей в позах, напоминавших стойки современного кэмпо.

В древнейших трактатах встречаются упоминания о некоторых системах борьбы («бидали – дац», «ваджра – бхого», «вишапани», «кобади – крида» и др.), для которых характерны удары рукой или ногой. В том, что создание кэмпо молва связывает с Индией, нет ничего странного. История этой страны полна сведений о вторжении завоевателей и о множестве междоусобных войн между княжествами. Поэтому именно в Индии впервые выделилась целая общественная прослойка людей, развивавшая военное дело. Речь идет о касте кшатриев. Древняя система кшатриев легла в основу создания системы «каляри – ппаяту», которая существует по сей день.

При археологических раскопках, проводимых в Месопотамии (датируемых временем 2 000 лет до н. э.), была найдена керамика, на которой присутствуют изображения приемов кулачного боя.

Изображения кулачного боя на фресках, найденных на острове Тэйра в Эгейском море, датируются временем около 1 500 лет до н. э. Зафиксированные на них приемы соревновательного кулачного боя

развились предположительно в бокс. По одной из версий, попав на Восток, они развились в кэмпо и каратэ.

Одна из версий возникновения каратэ восходит к приемам, применявшимся между Номи-но Сукунэ и Тайма-но Кэхая (датируется 638 г.). Согласно этой версии, рукопашный бой восходит к ударам ногами, применявшимся в древней борьбе (раннее сумо) (данные японской летописи «Нихон секи» (720 г.)).

Еще одна версия о каратэ восходит к Шаолиньскому монастырю, который был сооружен в 477 г. обосновавшимся там индийским монахом Бодхидхармой. Он научил монахов китайского монастыря системе оздоровления и комплексу приемов самозащиты. (Последний лег в основу возникновения китайского искусства кулачного боя (ушу)).

Вместе с тем родиной традиционного каратэ считается остров Окинава (в древности этот остров назывался Цюлю, потом Люцю, впоследствии Рюкю. В Новое время его стали называть Окинава).

Первооткрывателем Окинавы считается вассал суйского императора Чжу-ди. Он писал, что остров «подобен дракону цюлю (яп. – кюрю) с четырьмя лапами, лежащему в море» (имеется ввиду мифологический дракон с четырьмя лапами и рогами).

В свое время Араи Хакусэки (1657–1725) отмечал: «Жители нашей страны, (то есть японцы) называют морской простор «Оки». Этот остров с востока на запад узок, а с юга на север – длинен, он похож на веревку, лежащую на воде, поэтому этот остров называют «Окинава» – «Веревка, лежащая посреди моря».

Считается, что на Окинаву были завезены два стиля китайского кэмпо «Серин-рю» (яп.) «Школа светлого леса» – (из названия Шаолинь (кит.) «молодой лес») – и «Серэй-рю» (яп.) – «Школа светлого духа» (версия мастера каратэ Окинавы Итосу Анко). Не отрицая значения особенностей, обычаев, нравов и национального характера, следует отметить, что зарождению каратэ способствовали географические (островное положение Окинавы) и исторические условия, определяемые цепью событий.

Китайскую монархию привлекали земли и богатства Окинавы. В 1291 г. посол императора династии Юань требовал приношения дани, но правитель Рюкю отказывался ее платить. В 1296 г. армия династии Юань нападает на Окинаву. В состоянии войны остров и материк находились вплоть до падения династии Юань в 1368 г. Но и пришедший к власти в Китае основатель династии Мин в 1372 г. требует от Рюкю приношения дани. В 1387 г. правитель княжества Тюдзан на Окинаве Урадзоэ-адзи Сатто (Сацудо) рассчитывал усилить свою военную мощь, с этой целью стали платить дань китайской династии Мин. Узнав об этом, дань Китаю начинают приносить также княжества Хокусан и Нандзан.

В 1405 г. Рюкю принимает инвеституру от китайского императора и становится вассальным государством. Дипломатические отношения, связанные с приношением дани и принятием инвеституры от китайских императоров рюкюскими монархами, продолжавшиеся на протяжении пяти столетий, вероятно, имели большое значение для проникновения и «кулачного искусства» кэмпо на Окинаву. Начало даннических отношений считается наиболее ранней датировкой проникновения кэмпо на Окинаву.

Для «налаживания отношений между двумя странами» по приглашению основателя династии Мин король Окинавы запросил прислать на остров китайских специалистов. Китайский правитель направил на остров 36 китайских семей, специалистов по мореходному делу, ведению документации, переводчиков, монахов и т. д. Эмигранты поселились в деревне Кумэ-мура в Нахе. В дальнейшем это поселение играло большую роль в политической и культурной жизни острова.

В 1392–1393 г. в Китай на обучение была направлена первая группа окинавских студентов для подготовки переводчиков. Каждого студента сопровождал один слуга. В окрестных морях появились пираты, расцвели убийства и грабежи. Соответственно, слуг в сопровождение студентам выбирали из физически крепких мужчин, и, вероятно, при этом большое внимание уделялось их подготовке в боевых искусствах и кэмпо. Слуги жили все вместе, поэтому они могли обмениваться друг с другом знаниями в области кэмпо. Поскольку окинавские студенты не только учились, но и развлекались, вполне возможно, что их развлечения включали в себя и упражнения в кэмпо. В связи с этим очень велика роль окинавских студентов в проникновении кэмпо на Окинаву.

Пришедший к власти на Окинаве король Се Хаси в 1406 г. уничтожает правителя Бу Нэй, в 1426 г. разбивает княжество Хукосан, а в 1429 г. с завоеванием княжества Нандзан прекращает междоусобные войны периода трех княжеств, объединяя жителей острова в одно государство. Провозглашая мирное правление, Се Хаси вводит запрет на владение оружием. Переместив столицу в Сюри, где имелись удобные порты Томари, Наха для ведения морской торговли, король стал искать возможности для усиления военной мощи у других государств. Это привело к расцвету торговых отношений Рюкю с Китаем, Кореей, странами юго-восточной Азии, Японией. В процессе этих отношений на Окинаву импортировались оружие, доспехи и воинские искусства.

Овладению новыми элементами боевых искусств жителями Окинавы способствовали мореплаватели, выброшенные на берег в результате кораблекрушений, и заморская торговля Окинавы.

В частности, сюда следует отнести прибытие на Окинаву корейского военного корабля в 1456 г., кораблекрушение корейского корабля, выброшенного вместе с командой в 1477 г. на берег в Енагуни. В 1546 г. в результате кораблекрушения на Окинаву попали жители Цзичжоу, которые прожили на острове несколько лет.

Помимо названных случаев, «на Окинаву приезжали и торговали с ней жители Цзяннани и варварских стран юга, они приезжали беспрерывно». Вероятно, торговые отношения также создавали возможности для получения знаний о боевых искусствах.

В 1479 г. на трон Окинавы восходит тринадцатилетний Се Син, который правил около 50 лет. Результаты его правления оцениваются как выдающиеся. Для королевства Рюкю это был период наивысшего расцвета в культуре, военной мощи и экономическом могуществе. Им издан указ о конфискации у населения всех видов оружия и о запрете его использования на территории архипелага. Вооружения были собраны в арсенале королевского дома. Чрезвычайно укрепилась власть центра. Таким образом, Се Син практически устранил возможность восстаний, а также вооруженных столкновений между враждующими кланами.

Во имя своей власти Се Син собрал всех островных правителей в своем призамковом городе Сюри. Осуществляя мирное правление на основе конфуцианства, он ввел знаки различия аристократов и дворян различных рангов (головные повязки, заколки для волос, веера и др.), а также чиновничью и сословную системы по китайскому образцу.

Власти провели «охоту за мечами». Они изъяли оружие, оставив беззащитным народ перед произволом чиновников, королевских дружин и разбойничьих шаек, вследствие чего резко повысился интерес к китайскому кэмпо. Некоторые окинавцы отправлялись на материк, чтобы учиться у китайских мастеров самозащите без оружия. По возвращении они организовали тайные школы самозащиты без оружия, получившие общее название Окинава-тэ (яп. – окинавская рука).

Во второй половине 16 в. Сегун Асикага Есинори пожаловал острова Рюкю японскому феодалу Симадзу Тадакуни. С этого времени дом Симадзу рассматривал Рюкю как вассальное государство своего княжества. В 1591 г. японский феодал Тоетоми Хидэеси приступил к реализации плана покорения Кореи. Дом Симадзу начал собирать войско и потребовал от Рюкю предоставления денег для финансирования кампании, однако рюкюский король отверг это требование.

Наблюдая за притязаниями Японии на Окинаву, китайское правительство династии Мина изменило свой политический курс в отношении Рюкю. Если оно ранее формировало его как «направление посвященных», то в 1599 г. оно посылает на Окинаву, которую

рассматривает как своего мужественного «вассала-воина», специалистов по воинским искусствам.

Недовольные политикой правителей Окинавы японские феодалы стали готовить вторжение на остров. В 1609 г. у берегов Японии потерпел кораблекрушение окинавский корабль. Правящий дом Симадзу помиловал рюкюсцев, потерпевших кораблекрушение, но использовал этот инцидент как предлог для вторжения на Окинаву. Не располагавшая оружием Окинава не могла оказать серьезного сопротивления. Высадившиеся три тысячи японских самураев, которые в ожесточенном сражении разгромили более многочисленное, но плохо вооруженное и обученное войско окинавцев, заняли остров.

Поднять всеобщее народное восстание против японцев окинавцы не смогли. Однако они совершали нападения на сборщиков налогов и мелкие отряды самураев. Поэтому дом Симадзу продолжил политику запрета владения оружием, ввел ограничения на размер жалуемых земель и выплат. Увеличилось число дворян-сидзоку (без места службы), не имея возможности продолжить жизнь в Сюри и Нахе, они стали уезжать в деревни. Начался процесс территориального распыления сидзоку, их превращение в торговцев и крестьян (это стало эпохальным социальным явлением). Этому способствовал запрет в 1617 г. дома Симадзу на использование японских причесок, одежды и ношение японских имен уроженцами островов Рюкю. Японские феодалы ввели большие налоги. В случае неуплаты налогов у окинавцев производилась конфискация урожая, имущества и домашней живности для распродажи и покрытия недоимок. Политика японцев способствовала превращению дворян-сидзоку в простонародье по роду занятий. Произошел распад феодальной сословной системы.

Экономическая и политическая система королевства Рюкю, являвшегося, с одной стороны, вассалом Китая, а с другой, находящегося под владычеством Симадзу, пришла в упадок. В это время шло изучение боевых искусств Окинава-тэ. Разрозненные до той поры группы сопротивления объединились в несколько тайных антияпонских обществ. Стержнем своей деятельности они сделали усиленные занятия кэмпо. Первоначально таких обществ было три в Сюри, Наха и Томари. Соответственно, на Окинаве возникли три местных варианта кэмпо, получившие названия «сюри-тэ», «томари-тэ» и «наха-тэ». Однако, на самом деле, кэмпо изучали не только крестьяне.

Боевое искусство тэй, послужившее источником для каратэ, развивалось в период господства Симадзу. К периоду 1653–1667 гг. более 90 процентов рюкюсских дворян-сидзоку уже лишились жалования. В 1668 г. пятый сын короля Се Сицу, принц Се Косин систематизировал приемы боевого искусства тэй, которое практиковал королевский род,

его система, передававшая в роду Мотобо – удон, получила название «удондэй».

Специфика боевого искусства удондэй заключалась в том, что оно применялось для подавления мятежей рыбаков и крестьян во владениях дома Мотобу и ставило своей целью не уничтожение, а подчинение себе противников с помощью захватов. Это искусство характеризовалось:

- наличием приемов боя голыми руками, веслом, бамбуковым шестом;

- применением сельскохозяйственных орудий: коромысла, серпа, цепа;

- применением предметов крестьянского быта: ручки от мельничного жернова – тон фа и двух палочек на перевязки – нунтяку;

- использованием трезубца сай и боевого посоха, применявшихся полицейскими чиновниками при задержании и обезвреживании преступников;

- использованием различных видов китайского и японского оружия: изогнутого широколезвийного меча, японского меча–катана, копья–яри и алибарды–нагината.

Поскольку Рюкю находилось под владычеством дома Симадзу, эта система передавалась в семье Мотобу – удон только старшему сыну. Лишенные жалования сидзоку более всего стремились получить назначение на оплачиваемую постоянную должность чиновника в государственном аппарате, в составе посольства или на место управляющего поместьем. Для достижения этих целей сидзоку развивали боевое искусство тэй, явившееся родоначальником каратэ–до.

На Рюкю существовало пять групп мастеров боевых искусств:

- 1) мастера боевого искусства, жившие в Сюри, служили охранниками замка Сюри (Сюритэ – стойки найфан–дачи и киба–дачи, рассчитанные на подготовку к бою верхом на коне и на стене замка, акцент на более жесткие ударные приемы);

- 2) мастера боевого искусства, жившие к северу от Сюри, принадлежали в высшей аристократии удон, задействованной в управлении государством (удондэй – боевое искусство княжеских родов);

- 3) мастера боевого искусства, жившие в торговом городе Томари, впоследствии слившимся с Наха, обеспечивали общественное спокойствие (Томари–тэ – акцент на скорость и внезапность);

- 4) мастера боевого искусства, жившие в Наха, обеспечивали безопасность китайских послов на Окинаву и окинавских послов в Китай (наха–тэ – стиль был предназначен для боя на корабле. Чтобы наносить мощные удары стоя, на качающейся палубе корабля, требо-

валось использовать устойчивую стойку санчин–дачи с напряженным, поставленным вертикально корпусом);

5) мастера боевого искусства, жившие на острове Кумэ–мура по соседству с Наха, натурализовавшиеся китайцы, занимавшие различные должности в аппарате чиновников, практиковавшие свой специфический стиль – тэй.

Несколько десятилетий подготовка мастеров кэмпо на Окинаве в условиях мейдзинского общества проводилось в тайных обществах и союзах самообороны при строжайшей секретности. В документах того времени не осталось ни имен наставников, ни названий школ. Первые, относительно подробные, сведения об окинавском кэмпо появились в середине 18 в., когда некий Сакугава из Аката, проживший несколько лет в Китае и занимавшийся там шаолиньским цюань–шу, вернулся на родину и основал в городе Сюри частную школу Каратэ–но Сакугава. Это было первым случаем употребления в названии школы слова «каратэ». В то время слово «каратэ» на Окинаве писалось двумя иероглифами: «кара» – «Китай периода правления династии Тан», иногда употреблялся и в расширенном смысле «Великий Китай», и «тэ» – рука.

На становление мастерства Сакугавы повлиял считавшийся непобедимым боец Яра из деревни Чятан. Сын деревенского старосты, в подростковом возрасте он был отправлен в Китай изучать цюань–шу и систему цигун. По возвращении он открыл свою школу и оставил в наследство чрезвычайно эффективные комплексы с оружием и без. Один из самых старых комплексов (ката) – Чятан Яра-но Кушанку.

Вначале периода Мэйдзи для изучения кэмпо в Китай ездили: Мацумура Сокон Накаима Кэнре, Кодзе Кахо, Хигаонна Канрэ, Кидзе Мацу Бунтоку, Мияги Тедзюн, Уэти Камбун и еще более 10 человек (рисунок 1.1).

Постепенно началось открытое изучение каратэ и распространение каратэ в японскую метрополию. Вышли из употребления названия Нахатэ, Сюритэ, Томаритэ и постепенно стали употребляться только два общих названия: Серин-рю каратэ («каратэ школы Шаолинь»), основателем которой являлся Мацумура Сокон (акцент этого стиля делался на скорость, силу и четкое знание базовой техники) и Серэй-рю («Просветленная душа») – версия ученика Мацумуры Сокона Итосу Анко (стиль основывался на традиционных принципах староокинавских школ, культивировал физическую мощь, резкость, закалку рук и ног, устойчивость, пробивную силу. Ката–Тэки (железный рыцарь), Дзютэ – (десять рук), Хангэцу – (полумесяц).

Значительные усовершенствования внес в Серин-рю (стиль Мацумура) второй ученик Мацумуры Азато Анко. В технике преобладали тонкий маневр, обманные движения, нырки, уходы, движения враскачку.

Используемые ката – «Пинан» (Хэйан), «Бассай» (Пассай) – «проникновение в крепость», «Канку» (Кусукун).



Рисунок 1.1 – Основатели карате и его последователи

В народе любили и практиковали обе школы. В 19 в. исчезла необходимость убивать противника при поединке. Начал активно практиковаться облегченный стиль школы Серин-рю, где в первую очередь делался акцент на нравственное воспитание человека и лишь потом на укрепление тела. Это привело к формированию в каратэ системы упражнений, направленных на обретение долголетия и укрепление здоровья.

После перехода Окинавы под японскую юрисдикцию была сделана попытка покорить метрополию. В 1886 г. Азато Анко совершил поездку по Японии, вызывая на бои всех желающих и побеждая их (Сакудзиро

Екояма, сильнейшего дзюдоиста того времени Кодокана). Однако данный успех не вызвал особого интереса у широкой общественности. В этот период японская нация быстрыми темпами усваивала технические и культурные достижения европейской цивилизации.

Возрождение и распространение каратэ во всем мире является заслугой четырех человек: Итосу Анко (1860–1938) и учеников Хигаонна Канре – Гитина Фунакоси (1869–1957), Мабуни Кэнва (1889–1952), Мияги Тедзюн (1888–1953).

Выходец из старинной самурайской семьи, Дзигоро Кано (рисунок 1.2) стремился сохранить древнее воинское искусство, которое могло быть утрачено вместе с кастовыми привилегиями самураев. Он занимался джиу-джицу и кен-до. После окончания университета работал инструктором в лицее Гакусюин и основал зал борьбы в храме Эйседзи в Токио. Именно он впоследствии (в 1888 г.) был преобразован во всемирно известный институт дзюдо – Кодокан. Кано был также депутатом верхней палаты парламента – палаты пэров, и почетным президентом Всеяпонской ассоциации физической культуры.



Рисунок 1.2 – Дзигоро Кано

Гитин Фунакоси жил на Окинаве в городе Сюри. С 13 лет он начал овладевать секретами каратэ под руководством опытных наставников – Анко Азато и Итосу Анко. В 1902 г. он предложил инспектору народных школ Синтаро Огаво включить каратэ в учебный план нескольких школ острова в качестве «средства физического и нравственного воспитания». Преподавание вели Итосу, Хигаонна, Фунакоси.

В 1906 г. Гитин Фунакоси (рисунок 1.3) создает группу для публичного показа искусства каратэ. В течение десяти лет они выступили во всех крупных селениях Окинавы. Слухи о выступлениях дошли до метрополии, и в 1922 г. Дзигоро Кано увидел демонстрацию каратэ на

Первой национальной выставке, организованной министерством просвещения, которая проходила в Токио. Там в качестве представителя префектуры Окинавы показывал каратэ Фунакоси Гитин. Его показ вызвал интерес у Кано, и он пригласил Фунакоси провести специальные выступления для учеников Кодокана. Именно сэнсэй Кано сделал очень многое для того, чтобы удержать Фунакоси в Токио, где окинавцу во имя просвещения каратэ во всеяпонское будо (воинский путь) пришлось претерпеть много лишений и жить в нищете. В период с 1924 по 1932 г. Фунакоси непрерывно разъезжает по Японии с лекциями о каратэ и демонстрацией его техники. Он действовал под покровительством министерства просвещения. Поэтому все клубы создавались только при университетах. Первый клуб был открыт в 1924 г. в Токио в университете Кейо. В 1936 г. Фунакоси открывает свой собственный клуб каратэ «Сёто-кан» («сёто» означает сосны и волны, «кан» – клуб). Для того чтобы в Японии люди не путали каратэ с китайским кэмпо, он заменяет старый иероглиф «кара» – Китай, на омонимичный новый «кара» – пустота. С целью перевода окинавских воинских искусств под общеяпонскую принадлежность были исправлены названия многих комплексов формальных упражнений (ката), связанных с именами китайских мастеров ката (ката Томари–но Вансу на Эмпи и т. д.). К 1940 г. в Японии не было уже ни одного университета, ни одного военного училища, не имевших клуба каратэ.



Рисунок 1.3 – Основатель стиля Сётокан Гитин Фунакоси

Основатель школы каратэ Сито–рю (один из четырех крупнейших стилей каратэ) Мабуни Кэнва (1889–1952) (рисунок 1.4) родился в городе Сюри в главной семье старинного дворянского рода Осиро Кенью. В 1902 г. он попросился в ученики к Итосу Анко из города

Сюри. Это был знаменитый в то время матер каратэ, воспитавший целую плеяду специалистов по боевому искусству.



Рисунок 1.4 – Основатель стиля Сито-рю Мабуни Кэнва

У Итосу Мабуни Кэнва прозанимался 5 лет, изучив целый ряд формальных комплексов (ката) в их позднем варианте.

Итосу владел копией знаменитого ныне и окруженного множеством загадок трактата по кулачному искусству под названием «Бубуси» – описание боевой подготовки. В нем были изложены история, методы тренировки и приемы «Кулака белого журавля». Итосу позволил взять Мабуни «Бубуси» для своих исследований.

В 18 лет, по окончании средней школы, Мабуни уходит служить в армию, где, по некоторым сведениям, он знакомится с Тедзюном Мияги (рисунок 1.4), который считается основателем школы Годзю-рю. Вернувшись со срочной службы в 20 лет, Мабуни поступает на службу в департамент полиции префектуры Окинавы и начинает изучать новый для себя стиль каратэ – Нахатэ сэнсэя Хигаонна Канре (1852–1915), которому его представляет Мияги.

Кэнва занимается дзюдо и кэндо – обязательными дисциплинами для полицейских. Благодаря тому, что он как полицейский мог выезжать в разные районы Окинавы, Кэнва научился другим стилям каратэ. У сэнсэя Арагаки Сэйсе он изучает «Кобудо». В результате Мабуни постепенно превращается в «ходячую энциклопедию» каратэ и кобудо, не имеющую по информации себе равных. В мае 1918 г. Мабуни и Мияги создают «Общество изучения то-дэ» (волшебная рука) префектуры Окинава с целью исследования и популяризации окинавских боевых искусств. В 1918 г. Окинаву посещают японские принцы Куни и Како, и Мабуни проводит демонстрацию окинавского

то-дэ для столь знатных особ. В показательных выступлениях участвовали Фунакоси и Мияги.



Рисунок 1.5 – Основатель стиля Годзю-рю Тедзюн Мияги

Уже к середине 20-х гг. Мабуни Кэнва приобрел репутацию лучшего знатока ката, к нему стали обращаться за консультациями известные специалисты каратэ. Так, для изучения части ката в традиции Сюритэ был направлен третий сын Гитина Фунакоси Гиго.

В мае 1928 г. Мабуни уезжает в Токио, где уже работали два окинавских инструктора каратэ – Фунакоси Гитин и Мотобу Теки. В знак уважения к Фунакоси, который был уже фигурой номер один в Токио, Мабуни в 1929 г. уезжает на запад острова Хансю в город Осака.

С 1930 по 1934 г., придавая большое значение школе сэнсэя Хигаонна, Мабуни преподает стиль, которому Тедзюн Мияги присвоил название Годзю-рю – «Школа жесткости и мягкости». Мабуни Кэнва была разработана женская самозащита. При обучении женщин в каратэ в качестве метода самозащиты требуется иной, нежели с мужчинами, подход. Любая женщина, будь то школьница или замужняя дама, служащая или домохозяйка, вне зависимости от возраста, изучив и натренировав приемы каратэ, могла избежать внезапной опасности. Из-за того, что японские женщины после окончания школы совершенно не занимаются физическими упражнениями, они легко подвержены самым различным нарушениям здоровья, поэтому занятия по каратэ значительно улучшали состояние их здоровья. Разработанной системой заинтересовалась директор повышенной средней школы Осака Мэйдзе, где каратэ было введено как один из обязательных предметов Танака Китаро, которая пригласила Мабуни Кэнва преподавателем.

Работа с новым контингентом учащихся поставила сэнсэя Мабуни перед необходимостью разработки специального комплекса приемов самообороны для женщин и методик их обучения. Это было новое поле деятельности, поскольку, вопреки утверждениям некоторых специалистов, никаких методик обучения каратэ женщин того времени не было и в помине. До 1920 г. известна лишь только одна каратэистка – Енаминэ Тиру, супруга знаменитого мастера Мацумура Сокон. В других будо дело обстояло не намного лучше. Например, в Кодокане женское отделение появилось только в 1926 г. И фактически Мабуни стал первым, кто разработал приемы женской самообороны на базе каратэ. В методику обучения девушек были заложены ката. Так появились ката Аояги и Мэйсэй, их специфика состоит в том, что они составлены из относительно простых движений, расшифровка применения которых подразумевает приемы для использования в типовых ситуациях не нападения, а приставания мужчины к девушке – при попытке обнять, взять за плечо и т. д.

Являясь представителем учителей Итосу Анко и Хигаонна Канре, Мабуни в 1935 г. дает своей школе новое название «Сито-рю», взяв заглавные иероглифы из фамилий своих наставников Итосу (ши) и Хигаонна (то).

Стиль Сито-рю в основном жесткий, в нем акцентируется внимание на ката Серэй-рю, но при этом есть мягкость и маневренность, свойственная Серин-рю. Он представляет собой нечто среднее между окинавскими и японскими стилями. Одинаково в процессе тренировки уделяется внимание технике ката и базовой технике кумитэ.

Канре Хигаонна (умер в 1915 г.) являлся самым первым создателем основ системы карате. В совершенстве владея Наха-тэ, Хигаонна соединил боевое искусство Окинавы с одной из форм китайского цюань-шу. Хигаонна Канре в 1874 г. уехал в Китай и прозанимался 15 лет у лучших специалистов китайского кэмпо Ву-Лю-Чина и его приятеля Ван-Шин-Зина.

Ученик Хигаоны Тедзюн Мияги (1888–1953) реформировал наследие своего учителя и в 20-х г. назвал его каратэ Годзю-рю. На сегодняшний день это один из наиболее распространенных стилей каратэ, существующих в двух основных вариантах – окинавском и японском. Мияги 3 года занимался у мастера Арагаки. С 1926 по 1936 г. он периодически выезжает в Китай, где изучает стили «белого журавля», «тигра», «змеи» и т. д. Это наложило отпечаток на стиль Годзю-рю, где гармонично сочетается резкость и сила окинавского кэмпо, мягкость и плавность китайских школ. Отличительной особенностью Годзю-рю является то, что атака не прекращается жестким

блоком, а удар отводится мягким блоком и, сохранив тем самым силу, каратэка с максимальной скоростью направляет ее во встречном движении на противника.

В 1929 г. Мияги был приглашен в Японию Ямагути Гогеном, создателем и наставником клуба при университете Рицумэйкан, в Киото. В результате Ямагути стал учеником Мияги и преемником школы Годзю-рю в метрополии. Ямагути активно популяризирует каратэ. В 1930 г. в институте в Киото карате вводится как учебная дисциплина, и организовывается специальная секция в Бутокукай. К 1935 г. он создает общенациональную организацию Годзю-рю, объединяющую множество школ по всей Японии. Ямагути вводит в практику обучения новую форму парной работы: дзю-кумитэ – свободный спарринг. Считается, что именно эта форма спарринга и послужила прототипом для формирования «спортивного» каратэ.

Одним из четырех крупнейших стилей японского каратэ является Вадо-рю, который был создан врачом по профессии Хиронори Оцукой (рисунок 1.6) в 1939 г. Хиронори с 16 лет занимался дзю-дзюцу у своего отца Оцука Токудзиро. С 23 лет начинает изучать синдо-есин-рю, дзю-дзюцу у мастера Накаяма Тацусабуру-Екиеси. В 29 лет Накаяма объявил его своим официальным преемником. С 1922 г. Оцука начал изучать каратэ под руководством Фунакоси Гитина, чьим помощником он стал три года спустя. Параллельно он стал учеником Мотобу Теки (1871–1944), который, в отличие от Фунакоси, большое внимание уделявшего изучению ката, основной акцент делал на кумитэ (спарринги). Системы Фунакоси и Мотобу были полностью противоположны, вследствие чего Оцука постепенно пришел к идее создания собственной системы на основе Мотобу-рю, Сёто-кан, Синдо-Есин-рю.



Рисунок 1.6 – Основатель стиля Вадо-рю Хиронори Оцука

В 1934 г. Хиронори Оцука создал первую независимую ассоциацию каратэ. В 1939 г. по просьбе представителей Буто-кай и под воздействием национальных идей он объявил о создании «...первого чисто японского стиля каратэ», которому дал название Вадо-рю. Оцука по-своему реализовал свой взгляд на воинские искусства, и каратэ в частности. Очень четко прослеживается влияние дзю-дзюцу на технику и тактику Вадо-рю каратэ.

1.2 Развитие каратэ как спортивной дисциплины

В начале 1930-х гг. в Японию начали проникать сразу две «ударные» системы: европейский бокс и окинавское каратэ.

Если в боксе с соревнованиями проблем не было, то в каратэ теория и методика обучения были разработаны слабо, не говоря уже о разработке правил для соревнований по каратэ.

Одним из основоположников спортивного каратэ был первый ученик Мабуни Кэнва Саваяма Масару (псевдоним Мунэоми), родившийся в префектуре Нара 12 декабря 1906 г.

Занимаясь с 13 лет дзюдо, Саваяма в 1926 г. поступает в Кансайский университет, где достигает уровня 5-го дана. В это же время он заинтересовался ударной техникой. Сравнивая борцовскую и ударную технику, Саваяма пришел к выводу, что подлинное боевое искусство должно включать в свой арсенал оба вида техники и, в конце концов, решил сам разработать синтетическую боевую систему.

В 1930 г., узнав о пребывании Мабуни в Осаке, Саваяма попросился к нему в ученики. И через несколько месяцев, в июне 1930 г., в Кансайском университете открылось общество изучения то-дэ. По приглашению Саваямы и при помощи Мабуни в университете проводят семинары по Годзю-рю и технике «белого журавля» Мияги Тедзюн и У Сяньгуй (Го Кэнки). К осени этого года Саваяма занялся разработкой методики изучения техники ударов и правил вольных поединков.

На первом этапе своей работы он разрабатывает 3 вида учебного спарринга: 1) якусоку-кумитэ (обусловленный спарринг), где ученики наносят удары и защищаются в соответствии с указаниями наставника, что делало это упражнение относительно безопасным; 2) дзюкумитэ – свободный спарринг, где атакующий произвольно защищается и контратакует. Главным предназначением этого вида спарринга являлась тренировка умения свободно защищаться от любой атаки

противника и умения контратаковать после ее отражения; 3) синкен кумитэ («спарринг боевыми мечами») представлял собой вольный бой без фиксации конечных положений ударов с быстрым отдергиванием конечностей без касания противника, то есть по правилам сундомэ, принятым в спортивном каратэ версий WKF и WKS.

Разработка этой системы спаррингов и активное введение в программу обучения то-дэ приемов дзю-дзюцу и дзюдо вскоре поставили на повестку дня вопрос перед членами «Общества», об отношении используемого стиля к каратэ, или же, по их мнению, их усилиями родился особый вид будо.

Осенью 1932 г. Саваяма Масару (рисунок 1.7) собрал совет лидеров «Общества изучения то-дэ». Итогом их заседания стала декларация о рождении нового вида будо «Дай Ниппон кэмпо» (кэмпо Великой Японии) и о переименовании «Общества изучения то-дэ» в «Общество кэмпо Великой Японии» (Дай Ниппон кэмпо-кай). Президентом его был избран Саваяма Масару. Позже оно было переименовано в «Японскую ассоциацию каратэ-до JKA».

Саваяма отказался от практики ката и сделал главным методом тренировки вольный бой по правилам синкен-кумитэ. Однако практика показала, что бой с обозначениями ударов не гарантирует безопасности бойцов. В пылу жаркой схватки могли наноситься случайные удары в контакт, которые приводили к увечьям. Поэтому вскоре лидеры «Общества кэмпо Великой Японии» начали экспериментировать с различными видами спортивного снаряжения.



Рисунок 1.7 – Саваяма Масару

Таким защитным снаряжением явилось «Богу» (рисунок 1.8), состоящее из лицевой маски, нагрудника, раковины – в сочетании с боксерскими перчатками. Введение «Богу» позволило разрешить бойцам в схватке применение самого широкого спектра приемов и начать проводить соревнования. Спортсмены могли обмениваться мощными ударами, проводить броски, умело сочетать приемы каратэ, бокса, дзюдо, дзю-дзюцу.

В 1934 г. прошел первый официальный турнир по правилам синкен-кумитэ. А в 1936 г. между командами университетов Кансай и Кансай гакуин стали проводиться ежегодные чемпионаты. В 1939 г. был проведен первый чемпионат Японии.



Рисунок 1.8 – Защитное снаряжение «Богу»

Наиболее яркий толчок пропаганде карате в странах Запада в послевоенное время дал Масутатсу Ояма (рисунок 1.9). Ояма родился в 1923 г. Кореец по происхождению, в 9 лет он начал заниматься корейским кэмпо. Впоследствии осваивал дзюдо в Японии, а потом Сёто-кан каратэ у Гитина Фунакоси. В 1943 г. записался в секцию Годзю-рю каратэ в Токийском Институте. Первые успехи Ояма относятся к 1947 г., когда он стал знаменит после победы на Первом Всеяпонском турнире воинских искусств. После этого он занялся созданием своего стиля и разработал новый способ убоя быков голыми руками. Он проводит шумную рекламную компанию и выпускает документальный фильм, запечатлевший первую в мире корриду, где тореадор безоружен. В 1959 г. Ояма отправляется в гастрольную поездку

по США. Вернувшись в Японию, он решает создать новую школу каратэ – Кекусин-кай («Общество абсолютной истины»).



Рисунок 1.9 – Основатель стиля Кекусин-кай Масутатсу Ояма

После блестящего турне по Америке Ояма Масутацу начали создаваться клубы каратэ. На время каратэ стало обозначением чуть ли не всех видов кэмпо. В то время в США уже существовали многочисленные школы китайского кэмпо. Солидные клубы стали выписывать экспертов из Японии. Начало 50-х гг. в Америке ознаменовалось расцветом доморожденных секций каратэ всех мастей и оттенков. Желая завоевать клиентуру любой ценой, японские специалисты щедро раздавали черные пояса. Тем не менее именно в это время стали появляться и первые солидные организации на уровне мировых стандартов, не уступающие по технике японским.

Новый этап знакомства американцев с каратэ обозначился в период корейской войны. Американских солдат обучали японские и корейские инструкторы высшего класса. Морские пехотинцы стали всеерьез осваивать стили Сёто-кан, Сито-рю, Годзю-рю, Вадо-рю каратэ. Большой популярностью пользовалось Тэквандо (корейское кэмпо). Так, в начале 60-х была создана Всеамериканская федерация каратэ.

В Европе каратэ впервые появилось во Франции в 1948 г. Первым его пропагандистом стал Анри Пле. Он пригласил ведущих специалистов из Японии. Во Франции каратэ попало на благоприятную почву, так как там существовал французский бокс (саватт), похожий на технику каратэ. Благодаря этому уже в 1954 г. была создана французская федерация вольного бокса и каратэ, а в 1960 г. она вошла в состав федерации дзюдо из-за финансовых затруднений, но в 1975 г. снова стала самостоятельной.

В других странах каратэ распространилось несколько позже, чем во Франции. Однако этот процесс шел достаточно быстро, так что уже в 1965 г. был организован Европейский союз каратэ во главе с французом Жаком Делькуром. Первый чемпионат Европы по каратэ состоялся в Вене в 1966 г. А 1968 г. в Мехико представители Европейского союза каратэ, Всеамериканской федерации каратэ, Всеяпонской ассоциации каратэ и нескольких национальных федераций Южной и Латинской Америки объявили о создании «Всемирного союза организаций каратэ» (WUKO) со штаб-квартирой в Токио. Первый официальный чемпионат мира по каратэ состоялся в 1970 г. в Токио. В нем приняли участие 33 страны. На чемпионате 1977 г. впервые абсолютным чемпионом мира стал не японец, а представитель Голландии Отти Роезоф.

С 1985 г. WUKO признана организацией, представляющей интересы каратэ в Международном Олимпийском комитете.

Вместе с тем в восьмидесятых годах WUKO раскалывается на две приоритетные федерации каратэ: WKF (Всемирная федерация каратэ) и WKC (Всемирная конфедерация каратэ). Логотипы представлены на рисунке 1.10.



Рисунок 1.10 – Логотипы WKF и WKC

Правила соревнований в WKF постоянно изменялись. Для зрелищности и рассмотрения Международным Олимпийским комитетом вопроса о включении каратэ в программу Олимпийских игр, за основу взята версия правил, утвержденных на Конгрессе 2002 г. в Мадриде. Президентом WKF в настоящее время является Антонио Эспинос (Испания).

Всемирная конфедерация каратэ (WKC), действующая с 1966 г., после раскола в WUKO взяла курс на развитие традиционного каратэ Годзю-рю, Сито-рю, Сёто-кан, Вадо-рю (рисунок 1.11). Президентом WKC на сегодняшний день является Фриц Вендланд (Германия).



Рисунок 1.11 – Логотипы стилей: Годзю-рю, Сито-рю, Сёто-кан, Вадо-рю

На территории бывшей СССР каратэ появилось в начале 1970-х гг. и было окружено ореолом таинственности и даже мистики. Информация о каратэ поступала разными путями из Запада и имела разрозненные и противоречивые сведения. Люди социалистического общества относились к информации с опаской, но все мистическое и непонятное привлекало энтузиастов, которые по крупицам собирали информацию о каратэ. Свой вклад в развитие каратэ внесли студенты Юго-Восточной Азии, где каратэ стали культивировать гораздо раньше.

Так, без сложившихся правил, методов тренировки в разных концах СССР, совершенно по-разному трактуя принципы боя, десятки тысяч энтузиастов Москвы, Ленинграда, Ташкента и Талина, Киева, Новосибирска самозабвенно потели на тренировках, изучая доселе неизвестную систему единоборств.

Блестящих мастеров дало то время: Алексея Штурмина, Владимира Илларионова, Олега и Арнольда Ришей, Тодеуша Косьянова и др. Были созданы серьезные школы, которые заложили основу современного постсоветского единоборства.

В 1973 г. был первый запрет на занятия каратэ-до, оно рассматривалось «как метод физической подготовки, не имеющий ничего общего с советской системой физического воспитания».

В середине 70-х гг. известный отечественный путешественник Юрий Сенкевич показывает эпизоды тренировки каратистов и интервью с руководителями разных школ каратэ СССР в своей программе «Клуб путешественников». Так с каратэ познакомилась вся страна. Это был период постепенной легализации каратэ-до.

К 1978 г. число занимающихся каратэ в СССР стало столь значительным, что 13 марта Спорткомитет СССР издал приказ «О создании комиссии по каратэ», а в ноябре 1978 г. приказ «О развитии борьбы каратэ в СССР».

В период времени с 1978 г. по 1983 г. проводятся первые чемпионаты СССР. Конец 70-х, начало 80-х ознаменовались мощным толчком для развития этого вида единоборств. В страну приезжают ведущие мастера каратэ из Японии.

1984 г. становится годом второго запрета на занятия каратэ. С этого времени в СССР все занятия, за исключением ряда ведомственных секций, велись подпольно.

В 1990 г. запрет на занятия каратэ был снят. Создаются спортивные федерации каратэ СССР, проводятся чемпионаты СССР. После распада Советского Союза, в 1992 г., происходит реорганизация федерации каратэ СССР с образованием самостоятельных федераций бывших советских республик.

2 Этикет Додзё

2.1 Додзё

Место, где проводятся тренировки (Додзё), представляет собой спортивный зал, в котором располагается татами.

Площадка для соревнований (рисунок 2.1) должна быть ровной и плоской с длиной сторон по внешнему краю, равной 8 метрам. По всем сторонам площадки в виде зоны безопасности выкладывается еще метр татами. Также еще метр площади с каждой стороны отводится для создания свободной зоны безопасности, на которой запрещено нахождение каких-либо предметов. На расстоянии одного метра от центра площадки в противоположные стороны выделяется другим цветом зона 1x2 м, обозначающая места нахождения участников пе-

ред началом кумите. В случае, если уложенное татами не используется для проведения соревнований, оно может располагаться по всей площади Додзё и не зонироваться.

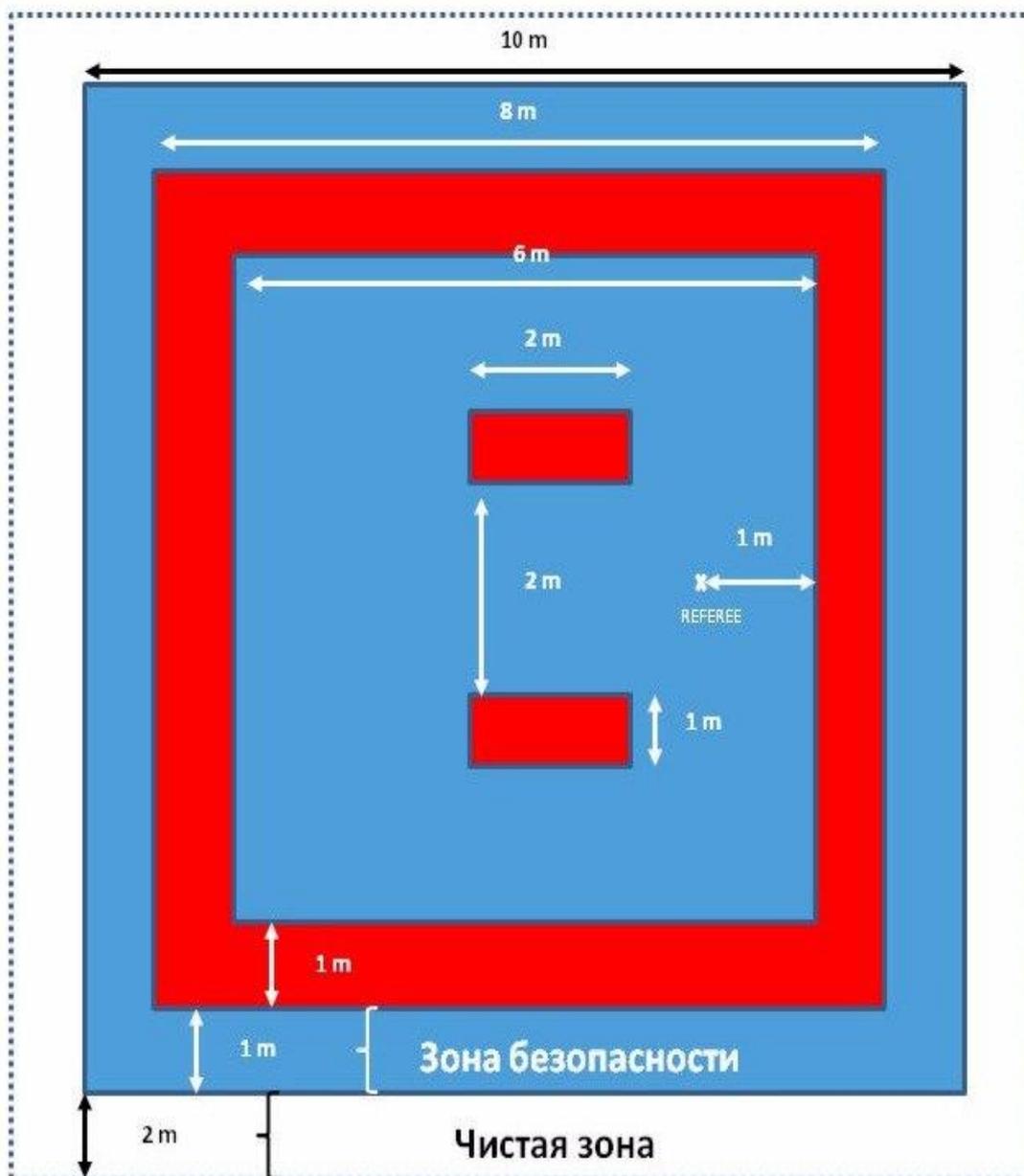


Рисунок 2.1 – Соревновательная площадка

2.2 Одежда для занятий карате

Одежда для занятий боевыми искусствами имеет название «кэй-коги» (яп. 稽古着, 稽古衣, буквально – «*костюм для тренировок*»). Кэйкоги часто ошибочно называют «кимоно». Вместе с тем кимоно

не имеет штанов. Оно представляют собой прямокроенный халат с широкими рукавами, запахивающийся на груди на правую сторону и у мужчин, и у женщин. На левую сторону кимоно запахивают только на покойнике перед погребением. Форма же для занятий боевыми искусствами обязательно имеет штаны, отличающиеся в зависимости от вида единоборств формой и длиной. Для каждого конкретного вида единоборств тренировочный костюм имеет свое название. В карате кейкоги он называется «каратеги» (яп. 空手着 или 空手衣 карате – вид единоборства, ги – одежда, рисунок 2.2). Каратеги всегда белого цвета и символизирует чистоту.



Рисунок 2.2 – Каратеги

Считается, что пришедший в Додзё овладевает искусством с чистыми помыслами и чистой душой. Каратэги состоит из трёх частей: куртки, штанов и пояса. На куртке каратеги допускается «мон» – логотип клуба, где обучается каратека. «Мон» – это знак подчинения каратэка правилам и требованиям организации. Логотип располагается на левой части, поверх сердца.

Каратеги шьется из хлопка. Оно должно быть достаточно прочным, чтобы выдерживать захваты и броски. Вместе с тем каратеги должно быть не очень тяжелым, чтобы каратека мог активно и быстро перемещаться по татами. Плотность ткани и вес каратеги различаются для выполнения ката и ведения поединка в кумите.

Пояс (оби) в каратэ завязывают строго определенным способом вокруг талии (рисунок 2.3). Узел пояса должен находиться точно по середине живота. Он должен плотно облегать тело, позволяя чувствовать сжатие мышц живота во время фокусирования.



Рисунок 2.3 – Схема завязывания пояса

Каратеги должны быть всегда аккуратными и чистыми. Мягкая неаккуратная форма не соответствует гармоничному развитию личности в каратэ, где все должно быть прекрасно. Складывать и носить каратеги необходимо в соответствии с этикетом (рисунок 2.4).

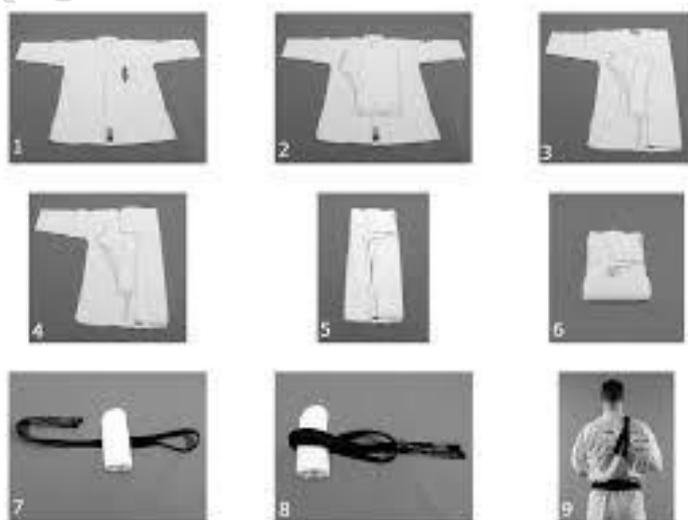


Рисунок 2.4 – Как правильно складывать каратеги

2.3 Философия пояса и ступени совершенствования в каратэ

Система поясов в карате определяет уровень овладения знаниями и умениями, его заслуги и достижения. Подобно каратеги, оби имеет символическое значение. Традиционные школы каратэ имеют пояса следующих цветов — белого, желтого, зеленого, синего, коричневого и черного.

Начинающий каратека имеет белый цвет пояса. Под воздействием пролитого на тренировках пота, цвет пояса постепенно меняется на желтый. Постоянный каждодневный труд постепенно «окрашивает» пояс в оранжевый, зеленый, синий и коричневый. Черный пояс является признаком начала мастерства. Но это только начало. У посвящающего искусству карате всю жизнь каратеки пояс начинает выцветать. На нем появляются белые пятна. Иногда черный пояс мастера становится полностью белым. Это означает, что мастер прошел полный круг и достиг совершенства.

Традиционные окинавские стили и по сей день сохраняют традиционные цвета поясов. Однако с целью стимулирования прогресса учеников в других частях света допускается большее количество учебных степеней.

Белый цвет является цветом чистоты и незнания. Он показывает, что человек мало знаком с техникой каратэ. Белый цвет — это цвет новичка, того, «чья чашка пуста».

Желтый цвет — цвет расплавленного золота. Символизирует металл, из которого и выковывается мастерство. Это цвет того, чей дух, понимание и технические навыки растут. (Появляется форма движений). Символом желтого цвета является леопард.

Оранжевый цвет — цвет восходящего солнца. Символизирует огонь, на котором «выплавляется» будущий мастер. (Появляется быстрота движений). Символом оранжевого цвета является тигр.

Символ зеленого цвета — дерево. Пробивающийся росток характеризует точность движений. Символом зеленого цвета является журавль.

Как стремительный ручей пробивает преграды, так и каратека с синим поясом имеет силу. Это базовый состав любой школы. Сила воды и гибкость змеи символизируют данный цвет.

Коричневый цвет — это цвет земли, дающей «благоухающую зрелость». Это «плодородность сознания» и крепкий дух. Правильное дыхание и выносливость — основа зрелости каратеки. Символом коричневого цвета является дракон.

Черный цвет — это смешение всех цветов. Это мудрость и великое начало долгого пути в познании совершенства.

Разделяют ученические степени (кю) и мастерские (дану). Следует отметить, что количество ученических степеней варьирует, в зависимости от стиля и школы. Максимальное количество ученических степеней определяется числом 12. Минимальное – 6. Количество мастерских степеней во всех стилях одинаково – 10. Ученические степени обозначаются цветными полосами. Мастерские степени обозначаются черным поясом с золотыми нашивками, соответствующих дану.

Ученические степени:

- 12 кю – белый пояс;
- 11 кю – белый пояс с одной желтой полосой;
- 10 кю – белый пояс с двумя желтыми полосами;
- 9 кю – белый пояс с тремя желтыми полосами;
- 8 кю – желтый пояс;
- 7 кю – желтый пояс с оранжевой полосой;
- 6 кю – оранжевый пояс;
- 5 кю – оранжевый пояс с зеленой полосой;
- 4 кю – зеленый пояс;
- 3 кю – зеленый пояс с синей полосой;
- 2 кю – синий пояс;
- 1 кю – коричневый пояс.

Совершенствование в каратэ должно проходить поэтапно. На каждой ступени от 12 до 1 кю изучается новая техника, формируются новые умения и навыки, постепенно и плавно осуществляется переход от одной ступени к другой. На освоение программы одной из ступеней отводится определенное количество времени, зависящее от уровня сложности ступени и индивидуального подхода занимающегося. С каждой новой ступенью программа становится все сложнее. В нее добавляются новые технические действия, изучаются новые ката. Каждая ступень основывается на возрастающем уровне общей и специальной физической подготовки.

2.4 Рицу рэй (поклон стоя)

Поклоны в Додзё оказывают уважение. При первой встрече с учителем в течение дня, при входе и выходе из додзе (место, где ученики познают искусство карате), при команде «Наорэ» (принять

исходное положение), при всех обращениях в зале к обладателю пояса старшей степени или к учителю, входя в тренировочную зону (татами) и выходя из нее, в начале и в конце тренировки по команде «Рэй», до и после выполнения ката, как на соревнованиях, так и на тренировке, при получении награды, приза, поощрения или замечания, а также в начале и в конце выполнения парных действий, в начале и в конце поединка – выполняется поклон стоя – Рицу рэй (рисунок 2.5). Для выполнения Рицу рэй спортсмен принимает стойку Хайсоку дачи, при которой ладони рук прижаты к бедрам. Наклон туловища выполняется до угла в 30 градусов. Взгляд спортсмена направлен вперед. Поклон сопровождается возгласом «Осс».

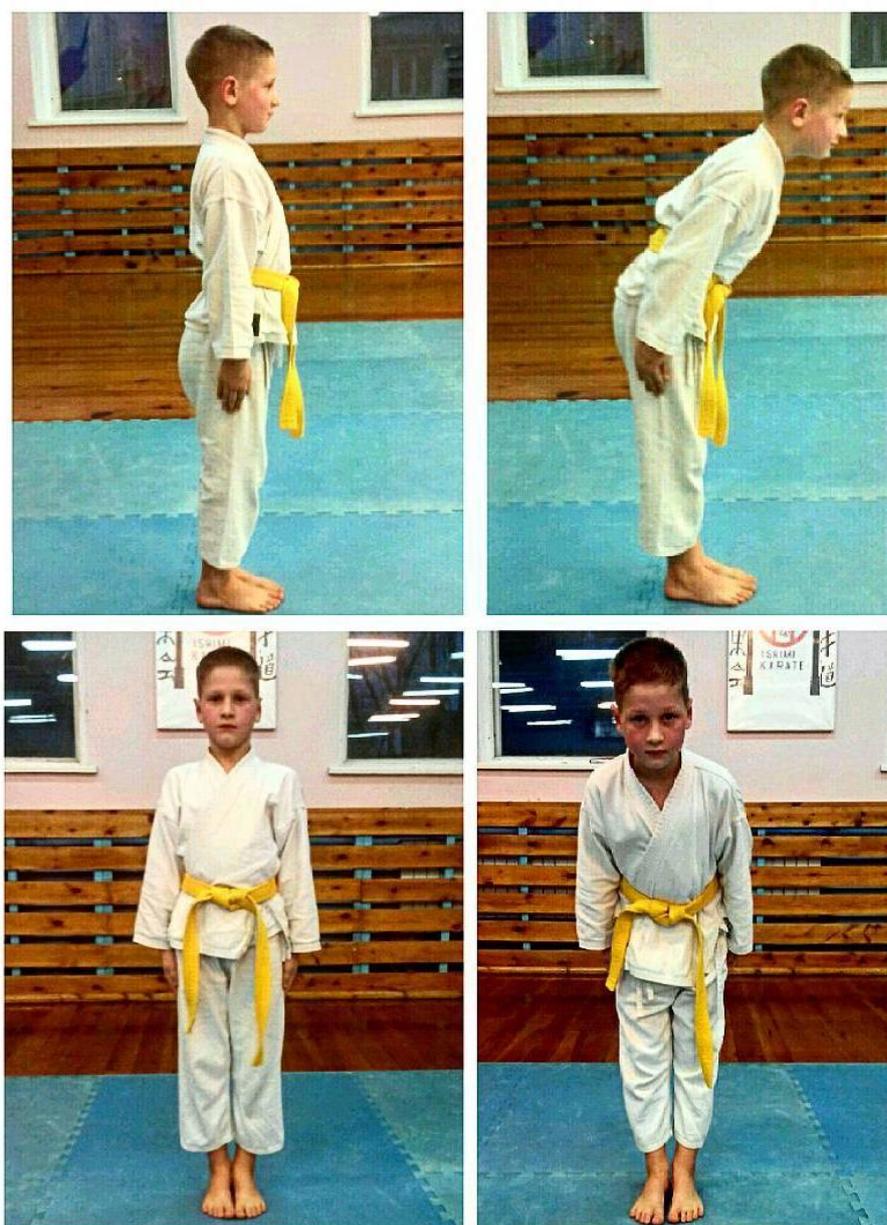


Рисунок 2.5 – Поклон Рицу рэй

2.5 Йой

Команда «Йой» (рисунок 2.6), стойка готовности «Йой-дачи», относятся к информационно-внимательным стойкам. Положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Кисти рук сжаты в кулак. Положение рук: на ширине плеч, опущены вниз перед собой.

Применяется: перед началом поединка в кумите; в середине и по окончании поединка в ожидании решения судьи по оценке действия или итога поединка; в тренировке, при объяснении следующего задания, перед началом выполнения ката.



Рисунок 2.6 – Положение Йой

2.6 Сейдза

Сэйдза – поза сидения на полу (рисунок 2.7). Положение ног в сэйдза: голени лежат на полу, стопы развернуты пятками в стороны – вверх. Переход из положения «стойка» в положение «сэйдза» выполняется следующим образом:

– из прямо стоящего положения сгибается левая нога и опускается коленом на татами;

– не останавливаясь, сгибается правая нога и опускается на колено;

– выполняется сед на пятки, руки лежат ладонями на бедрах, спина прямая.

Следует учитывать, что сидение в сэйдза без практики в течение нескольких минут приводит к ухудшению кровообращения в ногах, сопровождающегося неприятным покалыванием и жжением, а в дальнейшем и онемением ног. С опытом кровообращение улучшается, и тренированные люди могут без неприятных ощущений находиться в этом положении более получаса.

По команде «Тате» следует подняться с пяток, с прямой спиной левую ногу поставить согнутой вперед, далее, опираясь на нее, подняться на обе ноги в стойку «хатиджи дачи».



Рисунок 2.7 – Переход в Сейдза

2.7 Дза рэй (поклон сидя)

Поклон сидя «дза рэй» (рисунок 2.8) выполняется тогда, когда спортсмены находятся в положении сидя на коленях (сэйдза). В исходном положении колени каратеки расставлены на угол около 45 градусов, руки лежат ладонями на бедрах, грудь развернута, лопатки сведены, туловище в вертикальном положении. Сначала на татами опускается левая рука кистью внутрь, затем правая. Спина в этих фазах поклона должна оставаться ровной, взгляд вперед. В последней фазе движения выполняется наклон головы ближе к татами с задержкой положения на секунду. Поклон сопровождается возгласом «Осс».

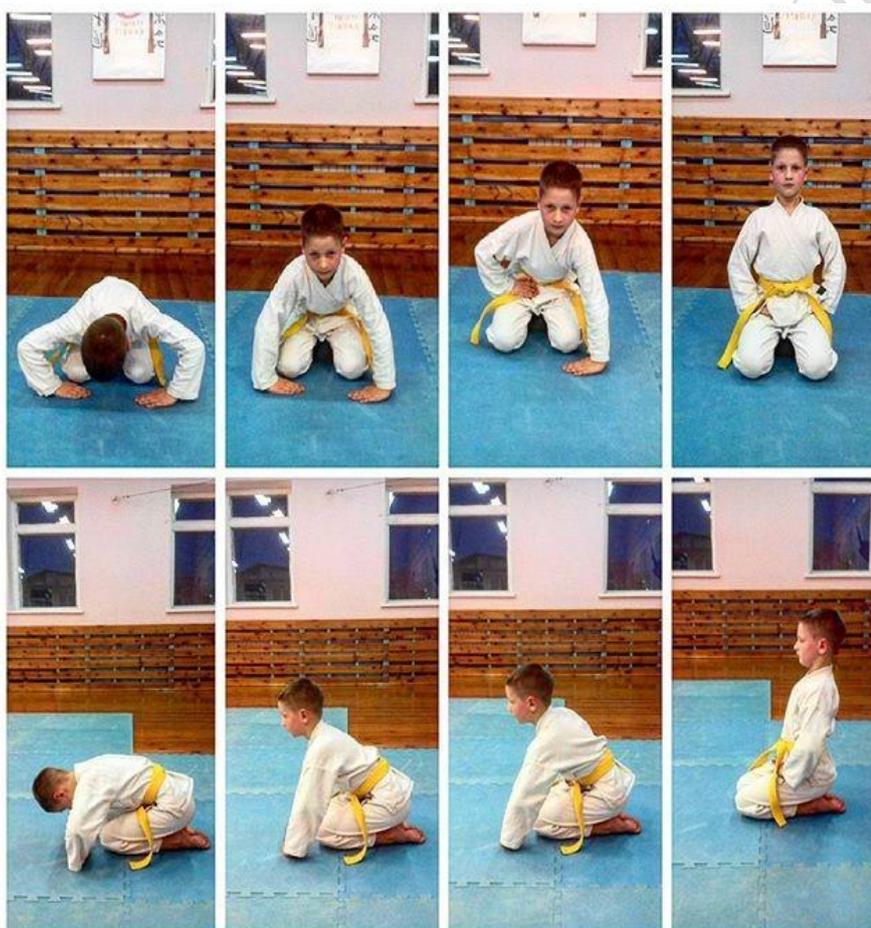


Рисунок 2.8 – Выполнение «дза рэй»

2.8 Мокусю

Мокусю – дословно «безмолвное размышление» – медитативная практика (от литинского «meditation» – размышление) (рисунок 2.9).

Выполняется в положении «сейдза» с закрытыми глазами. Закрывание глаз, по данным психофизиологов, переводит мозг в другое состояние – энцефалографические ритмы. Мокусю обозначается тремя иероглифами, обозначающими: му – «пустота в сознании»; ку – «внешняя пустота, космос»; се – «концентрация в точке – человек».

В привычном для нас понимании, «мокусю» является разновидностью аутогенной тренировки – психотерапевтической методики, направленной на восстановление динамического равновесия – гомеостаза (внутренней среды организма). Это своеобразное программирование исполняющих систем головным мозгом. Посредством данного программирования предпринимается попытка достичь состояния, соответствующего возможности оптимального выполнения последующего физического упражнения, кроме того, привести в соответствие уровень «эмоционального возбуждения». В процессе аутогенной тренировки используются упражнения самовнушения. Данные упражнения состоят из фраз, определяющих состояние различных систем организма. Упражнения следует подразделять на активизирующие и расслабляющие. К активизирующим следует относить упражнения, мысленно проговариваемые в начале тренировки или перед выполнением физических упражнений. Расслабляющие упражнения проговариваются по окончании тренировки, в целях восстановления функций и активации восстановительных процессов в организме, либо по окончании конкретного физического упражнения для остановки активности процессов расходования энергии и ускорения восстановления.



Рисунок 2.9 – Положение Мокусю

Аутогенные упражнения можно разделить на четыре группы:

- к первой относятся упражнения на изменение мышечного тонуса – его повышения для концентрации усилий, или понижения, для снятия излишнего напряжения;
- ко второй группе относятся упражнения на восстановление дыхания и активизацию дыхательных функций;
- третью группу составляют упражнения, нормализующие сердцебиение;
- к четвертой группе относятся упражнения, нормализующие кровоснабжение внутренних органов и кожных покровов.

2.9 Рукопожатие

Наряду с поклоном, в карате выполняется и рукопожатие. Его проводят с участием двух рук (этим мы показываем, что мы без оружия). Рукопожатие должно быть не сильным, но и не слабым. Этим мы показываем уважение. После боя рукопожатие в каратэ означает благодарность противнику за бой и за то, что он указал нам на наши слабые места.

2.10 Опоздание

Опоздание на тренировку недопустимо. Однако есть обстоятельства (позднее окончание занятий в учебном заведении, расписание транспорта), не позволяющие приступить к тренировке вовремя. В этом случае необходимо предупредить учителя о возникающей проблеме. При входе в Додзё опоздавший после выполнения рицу рэй садится в сейдза или опускается на одно колено в ожидании разрешения приступить к занятиям. Только после того как учитель заметил ждущего ученика и в паузе между упражнениями разрешил присоединиться к группе, каратека поднимается из позы ожидания, выполняет рицу рэй и присоединяется к другим занимающимся.

Если опоздание произошло по нерадивости учащегося, наставник может в назидание назначить наказание в виде выполнения физических упражнений. Вместе с тем данное наказание должно быть не чрезмерным и носить только воспитательный характер.

Вопросы для самоконтроля

1. Кого считают родоначальником системы самозащиты?
2. Где зародилось каратэ?
3. Какие основные стили кэмпо существуют?
4. Какие существуют основные направления в каратэ?
5. Каковы особенности сюри-те?
6. Каковы особенности наха-те?
7. Каковы особенности томари-те?
8. Кто является основателем стиля «Сёто-кан»?
9. Кто является основателем стиля «Сито-рю»?
10. Кто является основателем стиля «Годзю-рю»?
11. Кто является основателем стиля «Вадо-рю»?
12. Какие основные стили существуют в каратэ?
13. Какое защитное снаряжение применялось в каратэ?
14. Какие основные федерации существуют в каратэ?
15. Каковы размеры соревновательной площадки?
16. Что относится к одежде для занятий каратэ?
17. В чем заключается философия пояса?
18. Какие ступени существуют в каратэ?
19. Когда выполняется «рицу рэй»?
20. Как выполняется положение «сэйдза»?
21. Что такое «мокусю»?
22. Что означают названия «каратэ» и «каратэ-до»?

Литература

1. Аксенов, Э. И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э. И. Аксенов. – М. : Книжкин дом, 2013. – 176 с.
2. Барановский, В. Айкидо и каратэ. Книга 1 / В. Барановский, Ю. Кутырев. – М. : Здоровье народа, 2012. – 144 с.
3. Ботерашвили, М. Духовное каратэ. Древние практики Японии / Мераб Ботерашвили. – М. : Амрита, 2012. – 960 с.
4. Гиорганашвили, Д. М. Каратэ-до / Д. М. Гиорганашвили. – М. : SVR-Аргус, 2014. – 600 с.
5. Иванов-Катанский, С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. – М. : ФАИР-Пресс, 2015. – 528 с.
6. Каштанов, Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. – М. : Феникс, 2016. – 240 с.
7. Кочергин, А. Введение в школу боевого каратэ. Кой но такинобори рю нюмон / А. Кочергин. – М. : Крылов, 2013. – 224 с.
8. Лапшин, С. А. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка / С. А. Лапшин, С. С. Лапшин. – М. : Сталкер, 2013. – 336 с.
9. Лапшин, С. А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / С. А. Лапшин. – М. : Донецк, 2016. – 448 с.
10. Микрюков, В. Ю. Каратэ-до / В. Ю. Микрюков. – М. : АСТ, Астрель, 2011. – 432 с.
11. Митчелл, Д. Каратэ / Дэвид Митчелл. – М. : АСТ, Астрель, Харвест, 2010. – 104 с.
12. Динамика Каратэ. Цзуй Цюань (пьяный кулак) / М. Накаяма [и др.]. – М. : СПб: Самиздат, 2013. – 328 с.
13. Накаяма, М. Лучшее каратэ / М. Накаяма. – М. : Книга по Требованию, 2012. – 134 с.
14. Натаров, В. Каратэ. Мои «аватары» / В. Натаров. – М. : Дело АНХ, 2011. – 236 с.
15. Нгуен, З. В. Каратэ самооборона / Зонг Ван Нгуен. – М. : Ханой: Физкультура и спорт, 2012. – 112 с.
16. Ояма, М. Каратэ для детей / Мацутасу Ояма. – М. : Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2015. – 899 с.
17. Рассел, Д. Каратэ-пацан / Джесси Рассел. – М. : Книга по требованию, 2013. – 111 с.
18. Урбан, П. Каратэ додзе. Традиции и сказания / Питер Урбан. – М. : АСТ, Астрель, Харвест, 2015. – 160 с.
19. Фунакоси, Г. Каратэ-до. Мой жизненный путь / Гитин Фунакоси. – М. : Канон+РООИ «Реабилитация», 2011. – 176 с.

20. Фунакоши, Г. Каратэ-До Ньюмон / Гичин Фунакоши. – М. : Феникс, 2016. – 160 с.
21. Хассел, Р. Каратэ. Шаг за шагом / Р. Хассел, Э. Отис. – М. : АСТ, 2012. – 316 с.
22. Хиббард, Д. Искусство каратэ. Техника разбивания предметов / Джек Хиббард. – М. : АСТ, 2013. – 256 с.
23. Хиббард, Д. Искусство войны. Техника разбивания предметов в каратэ и ее практическая ценность в самозащите / Джек Хиббард. – М. : АСТ, Астрель, ВКТ, 2011. – 256 с.
24. Эбернетти, Я. Каратэ: тайные коды боевого применения / Ян Эбернетти. – М. : Феникс, 2013. – 192 с.

Производственно-практическое издание

**Бондаренко Константин Константинович,
Лисаевич Елена Павловна,
Федорович Евгений Анатольевич**

КАРАТЕ ЭТИКЕТ ДОДЗЁ

Практическое пособие

Редактор *В. И. Шкредова*
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 24.01.2019. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,3
Уч.-изд. л. 2,5. Тираж 25 экз. Заказ 45.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.