

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

С. Н. Снегирев Е. И. Игнатович

ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО

*Рекомендовано
Учебно-методическим объединением
по образованию в области физической культуры
в качестве пособия для студентов
непрофильных специальностей*

МИНСК
БГУ
2022

УДК 796.853.262

ББК 75.715.8

С53

Рецензенты:

кафедра спортивно-боевых единоборств
и специальной подготовки Белорусского государственного
университета физической культуры (заведующий кафедрой
кандидат педагогических наук *В. А. Харькова*);
заслуженный тренер Республики Беларусь
по карате *П. М. Калинин*

Снегирев, С. Н.

С53 Шотокан карате-до : пособие / С. Н. Снегирев, Е. И. Игнатович. –
Минск, 2022. – 87 с. : ил.

ISBN 978-985-881-343-7.

Приведены указания по обучению основным техническим действиям шотокан карате-до, включая базовую технику, формальные комплексы и различные виды спаррингов.

Для студентов непрофильных специальностей.

УДК 796.853.262

ББК 75.715.8

ISBN 978-985-881-343-7

© Снегирев С. Н.,
Игнатович Е. И., 2022
© БГУ, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Шотокан (сётокан) – классический стиль карате-до, основанный Гичином Фунакоши. В его основе – система общедоступной научно обоснованной тренировки, которую использовали все каратисты мира на протяжении многих лет. Именно поэтому шотокан рассматривают как стержень для всех видов и стилей современного карате-до.

Карате – традиционное боевое искусство, система самозащиты без использования оружия, а также один из самых популярных видов спортивного единоборства. Карате является одним из видов спорта – кандидатов на включение в программу Олимпийских игр. Всего существует более двухсот различных стилей и направлений карате, среди которых принято выделять четыре классических: шотокан, шито-рю (сито-рю), вадо-рю и годзю-рю. Эти стили обусловили возникновение всех современных направлений карате и имеют больше всего последователей в мире. Кроме того, в университетских спортивных клубах чаще всего предпочтение отдается преподаванию именно этих классических стилей. Данные обстоятельства послужили одной из причин образования Всемирной федерации карате, которая объединила представителей четырех основных стилей карате в рамках одних правил соревнований. В свою очередь, стиль шотокан так или иначе повлиял на становление трех других классических стилей карате, явившись, таким образом, первоосновой современного карате.

«Карате» – это распространенное, однако не вполне точное наименование, сокращенное от слова «карате-до». В буквальном переводе с японского языка «карате-до» означает «путь пустой руки». Понятие «путь» является базовым в данном термине, так же как и в названиях других боевых искусств Японии: дзюдо («мягкий путь»), кендо («путь меча»), айкидо («путь гармонии энергии») и т. д. Таким образом, карате-до – это не просто набор приемов, техник, умений и навыков, а система, основанная на технике пустой руки. Характеристика «пустая» указывает не только на способ самообороны без использования оружия, но и на определенные нравственные аспекты, которые делают невозможным использование данной техники в преступных целях и обуславливают основные принципы карате.

Как отмечал Гичин Фунакоши, одной из наиболее замечательных особенностей карате является то, что им может заниматься практи-

чески любой человек: молодой и старый, сильный и слабый, мужчина и женщина. На определенном этапе тренировок не требуются партнер, оборудованное помещение, специальная спортивная одежда. Тот, кто занимается для укрепления здоровья и совершенствования духа, может упражняться самостоятельно. Карате – это не только форма самозащиты. Не менее значителен воспитательный и оздоровительный характер занятий данным видом боевых искусств. Повсеместное распространение получили спортивные соревнования, основанные на технике карате.

Сегодня карате – это больше, чем вид спорта или спортивное единоборство. Ему присущи особая методология, свои способы подготовки спортсменов. Карате включает в себя многие аспекты, не имеющие прямого отношения к спортивным состязаниям, однако их исключение из системы подготовки нецелесообразно. Регулярные занятия шотокан карате оказывают общеукрепляющее действие на организм, особенно иммунную и сердечно-сосудистую системы, улучшают самочувствие.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО

1.1. Возникновение шотокан карате-до

Шотокан – направление карате-до, получившее наибольшее распространение в мире и Беларуси, самостоятельный вид спортивных единоборств.

Современное карате берет свое начало от боевого искусства «тэ» («рука»), появившегося на Окинаве как система самозащиты. В связи с тесными контактами Окинавы с Китаем предполагается, что окинавское боевое искусство в определенный период своего развития находилось под влиянием китайского кэмпо. Считается, что карате было разработано около 500 лет назад, когда на архипелаге Рюкю был издан указ, запрещающий ношение оружия. В этих условиях карате сформировалось как вид невооруженной борьбы для защиты самого себя и своей страны и до начала XX в. преподавалось секретно.

Мастер карате Гичин Фунакоши родился в 1868 г. на Окинаве. Он посвятил всю свою жизнь изучению и преподаванию ценностей этого искусства, в 1922 г. положил начало его распространению в Японии, а оттуда – по всему миру. Фунакоши является общепризнанным основателем современного карате. Это проявилось не только во введении им в обиход нового названия – «карате-до», но и в классификации техники, внедрении методов и принципов организации учебного процесса. Мастер считал, что различные школы должны объединиться. По его мнению, это позволило бы карате развиваться наилучшим образом.

В 1936 г. по ходатайству Фунакоши Национальный комитет карате Японии построил первый додзё карате, назвав его «Шотокан». В этом названии комитет использовал литературный псевдоним Фунакоши «Шото» («Сосны и волны») и слово «кан» со значением «дом». «Наслаждаться одиночеством, слушая шелест ветра в верхушках сосен, по-моему, есть лучший путь к достижению спокойствия разума, столь необходимого в карате», – размышлял мастер в книге «Карате-до – мой способ жизни».

Впоследствии, когда по различным причинам начали возникать новые школы и стили карате, систему технических комплексов и методов, изучавшихся в первом токийском додзё, стали называть стилем шото-

кан. В 1949 г. последователями Фунакоши была организована Японская ассоциация карате (JKA), основной целью которой явилось восстановление поврежденного войной авторитета страны посредством распространения карате по всему миру.

1.2. Шотокан в Беларуси¹

В Беларуси шотокан развивается с середины 1970-х гг. В 1991 г. создана Белорусская федерация шотокан карате-до, признанная Всемирной федерацией Японской ассоциации карате (JKA WF), Всемирной и Европейской ассоциациями шотокан карате-до (WSKA, ESKA). С 1992 г. проводятся национальные чемпионаты и первенства, розыгрыши кубков Беларуси. Ведущие белорусские клубы: «Академия карате», «Ирбис-БНТУ», Молодежный спортивный клуб БНТУ, «Тигрис», «Фудосин-БГУ», «Хагакурэ», «Эверест» (все – г. Минск), «Азимут» (г. Поставы), «Бассай» (г. Волковыск), «Бушидо» (г. Узда), «Гепард» (г. Смолевичи), «Мангуст», «Хейан – Восточный Ветер» (оба – г. Бобруйск), «Несин» (г. Петриков), «Сайва», «Эдельвейс» (оба – г. Пинск), «Сэйдокай» (г. Мозырь). С 1993 г. национальная сборная участвует в чемпионатах мира и Европы. Первые чемпионы мира: С. Вилькина (1997, 1999), О. Вилькина, Ю. Новашинская, М. Чернова (все – 1999). Первые чемпионы Европы: О. Бурова, О. Вилькина, С. Вилькина, Ю. Розанов, Т. Синявская, М. Чернова, Е. Щербакова (все – 1998). Сборная Беларуси – чемпион мира (1999, 2002) и Европы (1998) в общем национальном зачете, с 1998 г. входит в группу ведущих по развитию шотокан стран Европы.

1.3. Особенности терминологии и счета

Японская терминология отличается некоторыми трудностями в записи кириллицей и произношении. Известно, что звуки русского языка не вполне соответствуют звукам японского языка, отсюда возможны варианты в произношении многих терминов: учи/ути, маваши/маваси, дачи/дати. При составлении пособия предпочтение отдавалось тем вариантам написания и произношения, которые наиболее укоренились в тренировочном процессе в отечественных секциях шотокан карате. Первое время на тренировках сложно привыкнуть к нестандартному счету (табл. 1) и множеству японских терминов. Тем

¹ Вилькин А. Я. Шотокан // Республика Беларусь : энциклопедия : в 7 т. Минск, 2005–2008. Т. 7. 2008. С. 612.

не менее такая особенность терминологии оправдана возможностью без дополнительного перевода общаться с представителями карате из всех стран мира.

Таблица 1

Счет по-японски

Значение	Иероглиф	Произношение
1	一	Ити
2	二	Ни
3	三	Сан
4	四	Си (ён)
5	五	Го
6	六	Року
7	七	Сити
8	八	Хати
9	九	Кю
10	十	Дзю

1.4. Методические и аксиологические принципы шотокан карате-до

Как полагают исследователи, свои наставления в виде 20 принципов Гичин Фунакоши перенял у своих первых учителей Адзато и Ито-су, а также у других мастеров. Принципы вобрали в себя идеи не только карате-до, но и восточных философских систем. Гичин Фунакоши не разъяснил данные правила, оставив это каждому ученику для самостоятельного истолкования.

Один и тот же текст воспринимается неодинаково в различные времена, особенно когда выполняется перевод с японского языка. Интерпретация принципов карате разнообразна, а понимание их индивидуально и меняется по мере накопления знаний.

Принципы карате:

- 1) никогда не забывай, что карате начинается и заканчивается уважением;
- 2) в карате нет первой атаки;
- 3) карате воспитывает праведность;

- 4) познай сперва себя, затем других;
- 5) важна не столько техника тела, сколько техника разума;
- 6) позволь своему разуму странствовать свободно;
- 7) невнимательность и небрежность приводят к неудачам;
- 8) никогда не считай, что карате занимаются только в додзё;
- 9) совершенству в карате нет предела;
- 10) все, с чем ты сталкиваешься, есть аспект карате; найди в нем изумительную истину;
- 11) карате подобно кипящей воде: если ты не поддерживаешь сильный огонь, она становится прохладной;
- 12) не думай о победе; думай о том, чтобы не потерпеть поражение;
- 13) действуй согласованно с действиями противника;
- 14) проводи поединок с соответствующей стратегией;
- 15) считай свои руки и ноги острыми мечами;
- 16) выйди наружу – и ты встретишь десять тысяч врагов;
- 17) начиная обучение, осваивай различные стойки, но затем полагайся на естественные позы (со временем сложные действия станут естественными);
- 18) ката – основа всего;
- 19) ищи свою силу, исследуй слабости – изучай возможности своего тела;
- 20) постоянно оттачивай свой разум.

Приведенные принципы обуславливают методологические особенности преподавания шотокан карате-до как комплексной системы, состоящей из кихон, ката и кумите, а также морально-этических аспектов.

Названные и другие методические принципы шотокан карате условно можно разделить на несколько групп:

- 1) принципы этикета: верность, вежливость, мужество, правдивость, простота;
- 2) принципы учебного процесса;
- 3) принципы отдельных видов тренировки;
- 4) принципы исполнения отдельных техник;
- 5) принципы ведения спортивного поединка;
- 6) принципы самозащиты.

Принципы этикета являются базовыми и пронизывают все остальные аспекты, включая методы тренировок и ведение поединка.

Основной принцип учебного процесса – единство кихон, ката и кумите.

1.5. Система поэтапной подготовки

Система многолетней подготовки в карате-до представляет собой поэтапное изучение техники и периодические аттестации. Всего в шотокан карате существует 10 ученических («кю») и 10 мастерских («дан») ступеней, которым обычно соответствуют нижеперечисленные пояса.

Белый пояс – 10–9-й кю, желтый пояс – 8-й кю: от претендента на данные степени требуется способность выполнять и использовать простейшие технические действия и их комбинации. Экзаменатор следит преимущественно за правильной базовой формой.

Оранжевый пояс – 7-й кю, зеленый пояс – 6-й кю: экзаменатор следит за правильной ротацией бедер в рэндзоку-вадза и ясным пониманием техники рук.

Синий пояс – 5-й кю: экзаменатор следит за надлежащей степенью силы и точности исполнения в каждой технике (кихон, кумите, ката). Эти три уровня (7–5-й кю) требуют видимого улучшения выполнения базовых техник и развития физических способностей.

Синий пояс – 4-й кю: экзаменатор следит за надлежащей степенью силы и точности исполнения в каждой технике (кихон, кумите, ката).

Коричневый пояс – 3–1-й кю: на данном этапе требуется готовность к участию в соревнованиях по международным правилам и способность выполнять контролируемую, простую и эффективную технику. Экзаменатор следит за легкостью и естественностью исполнения, за быстрым и мощным кимэ, за гладкими, мгновенными, динамичными и эластичными движениями.

Черный пояс – 1–10-й дан: после получения черного пояса начинается восхождение по степеням – данам. К сдаче экзамена на черный пояс допускаются спортсмены с непрерывным стажем тренировок не менее пяти лет, причем перерыв между аттестацией на 1-й кю и 1-й дан должен составлять не менее года. Таким образом, не является случайным возникновение первых секций карате именно при университетах: периоды обучения основной специальности и подготовки высококлассного спортсмена в целом совпадают.

Обладателем первого дана может стать ученик, достигший духовной зрелости и имеющий высокие спортивные показатели. Ему должно быть не менее 16 лет. На каждый дан, в том числе и первый, сдаются сложные экзамены, включающие спарринг с противником и комплексы ката.

Второй дан присваивают после 20 лет. Он служит определенным качественным этапом в изучении карате. Считается, что обладатель второго дана освоил всю доступную технику спортивного карате и далее должен совершенствоваться в военно-прикладных аспектах, а также в духовной сфере. Для получения второго дана требуется не менее четырех лет упорных занятий.

Третий дан присваивают после 30 лет. Как правило, от обладателя третьего дана требуется знание не менее 14 ката, виртуозная техника и выигрыш первого/второго места на соревнованиях национального или международного класса. Для получения третьего дана нужно заниматься не менее шести лет.

Для обладателей четвертого, пятого и шестого дана карате чаще всего становится основной профессией, смыслом всей жизни. Они преподают в лучших школах карате и именуются рэнси – «тренеры-наставники». Этого рубежа обычно достигают не ранее 35 лет.

Мастера следующих двух степеней (не моложе 40 лет) считаются носителями традиций школ. Их называют кёси – «наставники». Они возглавляют крупные школы, консультируют, входят в судейские коллегии.

Высшие даны присваиваются за особые заслуги в карате. Обладатели высших данов считаются носителями высшей духовной мудрости бу-до, которая постигается с годами.

2. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ШОТОКАН

Физическая подготовка является базой для достижения успехов в искусстве карате. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Чем лучше физически подготовлен человек, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и выполняет технические приемы, быстрее после них восстанавливается. Ему легче поддерживать состояние тренированности. По этой причине в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники физическая подготовка должна стать одной из главных составляющих тренировки.

Формирование специфических методов физического воспитания велось по нескольким направлениям. В карате сложились три типа методов: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

По признаку особенностей сочетания аналитического и целостного подходов методы делятся на два типа: расчлененно-конструктивно-го и целостно-конструктивного упражнения.

При совершенствовании навыков и воспитании физических качеств аналогичные по методическому смыслу подходы воплощаются также в двух типах методов: избирательно-направленного упражнения (с избирательным воздействием на отдельные двигательные качества, свойства) и сопряженного упражнения (с одновременной направленностью воздействия на совершенствование структуры движений и качественных сторон двигательных действий).

По признаку стандартизации или варьирования действий в процессе их воспроизведения (для закрепления и совершенствования двигательных навыков, увеличения уровня функциональных возможностей) методы подразделяются на две группы: стандартно-повторного упражнения и вариативного упражнения.

По признаку слитности или дискретности нагрузки каждая из данных групп делится на подгруппы: методы слитного упражнения (в режиме непрерывной нагрузки) и методы интервального упражнения (в режиме прерывистой нагрузки).

Объединение указанных признаков в рамках отдельных методов характеризует комбинированные разновидности методов упражнения в карате, в частности методы стандартно-вариативного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки и т. д.

При комплексном содержании занятий для четкой общей регламентации тренирующих воздействий используются специальные модификации методов упражнения в структуре круговой тренировки по типу непрерывного (слитного) длительного упражнения, интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха, интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха и др.

В основе шотокан карате лежат кихон (базовая техника), ката (формы) и кумите (спарринги). В них содержится вся техника, скорость, сила и динамика в карате. Они, в сущности, составляют единое целое, поэтому и изучаться должны как одно целое: без кихон – основной техники – не может быть ни ката, ни кумите. Кроме того, ката, отделенные от кумите, – это лишь набор движений без осознания того, как их применять. Наконец, кумите без ката теряет характерные маневренность и плавность, присущие карате. Кихон – это ката, ката – это кумите, и наоборот. Специалисты Всемирной федерации Японской ассоциации карате подчеркивают, что все три составляющие карате равны и единовременны.

С учетом многолетнего опыта в ЈКА разработали уникальную и непревзойденную систему базовой техники кихон. Следует сосредоточивать внимание на основах, на преподавании с научной базой и шаг за шагом следить за правильной осанкой, балансом и исполнением каждого конкретного движения. Как и в любой дисциплине, ошибка в основах делает невозможным какое-либо дальнейшее развитие.

После усвоения кихон следует переходить к ката – формальным комплексам. Благодаря методам, извлеченным из кихон и ката, студент должен узнать, как реагировать на ситуации естественно и свободно, применять подходящую технику согласно обстоятельствам. Тогда сможет раскрыться весь потенциал техники шотокан карате. Предельная концентрация силы, когда все существо – тело и сознание – вырывается вперед и поражает противника с одного удара, называется кимэ. Достижение кимэ является конечной целью практики единых между собой методов тренировки: кихон, ката и кумите.

В табл. 2 приводятся базовые ката шотокан карате и соответствующий им кихон в порядке его появления в новых ката. Повторяющиеся техники не приводятся.

Следует, однако, отметить, что некоторые важные техники, в основном вошедшие в употребление во второй половине XX в., в классических ката не представлены. Среди них: ура-маваши-гери, уширо-маваши-гери, уширо-гери и др.

Таблица 2

**Базовые ката
и кихон в шотокан карате**

Кю	Ката	Кихон
10–9-й кю (белый пояс)	Хэйан-шодан	Гедан-барай, ой-цуки, кенцуи-татэ-маваши-учи, аге-уке, шуто-уке
8-й кю (желтый пояс)	Хэйан-нидан	Сокумэн-дзёдан-удэ-уке + мае-йоко-камае, учи-удэ-уке, дзёдан-удэ-уке, сокумэн-чудан-цуки, йоко-гери-кеаге, уракен-йоко-маваши-учи, шихон-нуките-цуки, гяку-учи-уке, мае-гери-кеаге, гяку-цуки, моротэ-уке
7-й кю (оранжевый пояс)	Хэйан-сандан	Кенцуи-чудан-йоко-маваши-учи, фумикоми-гери, эмпи-йоко-учи, уракен-сокумэн-татэ-маваши-учи, татэ-уракен-учи, татэ-шуто, кен-цуки-аге, эмпи-уширо-атэ
6-й кю (зеленый пояс)	Хэйан-йондан	Сокумэн-дзёдан-удэ-уке + мае-йоко-камае (хэйко), гедан-джуджи-уке, маваше-эмпи-учи, шуто-дзёдан-йоко-маваши-учи, шо-дзёдан-уке, какивакэ-уке, хидза-аге-атэ
5-й кю (синий пояс)	Хэйан-годан	Дзэнван-мидзу-нагарэ-камае, шо-дзёдан-джуджи-уке, рюю-шо-чудан-осаэ-уке, кен-чудан-цуки, шо-какэ-уке, микацуки-гери, моротэ-кохо-цуки-аге, шуто-гедан-учи-коми, нагаши-уке, мандзи-камае

Окончание табл. 2

Кю	Ката	Кихон
4-й кю (синий пояс)	Тэкки-шодан	Дзёдан-ура-цуки, аши-нами-гаеши, каги-цуки, сокумэн-цуки
3-1-й кю (коричневый пояс)	Бассай-дай, Канку-дай, Джион, Энпи, Хангецу	Яма-цуки, хараи-удэ-уке, цуками-уке, хэйко-удэ-уке, тэцуи-отоши-уке, тэ-нагаши-уке, аге-цуки, накадака- кен-цуки, шуто-учи-уке, цуками-уке

3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ (КИХОН)

3.1. Общие положения

Ранее нами отмечалось, что после усвоения кихон следует переходить к ката – формам. В ката, в свою очередь, нет пустых или бессмысленных движений. Анализ основных ката, освоение которых входит в программу обучения шотокан карате, позволяет выделить в них ряд технических элементов. Для достижения успеха в исполнении ката данные элементы должны быть освоены безупречно. При многократном повторении кихон оттачиваются нейромоторные навыки, возникают впечатления и мотивировки, необходимые для дальнейшего изучения карате.

В процессе постановки техники и изучения методов тренировки кихон выявляются определенные задачи. Особое внимание уделяется изучению стоек и перемещений, правильному дыханию. Движения важно выполнять с правильной траекторией и предусмотренной амплитудой. Все движения в кихон разделяются по фазам, поэтапно происходит сокращение их числа, спортсмены переходят к слитному исполнению со сменой темпа (медленный, умеренный, затем быстрый), постепенно увеличивается концентрация. В конечной точке каждой фазы движения делается ускорение. Конечная сфокусированная концентрация длительно удерживается, постепенно время удержания сокращается, доходя до мгновенной фокусировки выброса энергии. Важно постоянно контролировать сброс напряжения сразу после концентрации.

Весь кихон можно условно разбить на несколько разделов:

- 1) техника стоек (дачи-вадза);
- 2) техника передвижений (сабаки-вадза);
- 3) техника приемов, выполняемых руками (тэ-вадза);
- 4) техника приемов, выполняемых ногами (кэри-вадза/гери-вадза);
- 5) техника подсечек (нами-аши-вадза);
- 6) техника бросков и др.

3.2. Техника стоек и передвижений

Изучению и оттачиванию базовой техники кихон логически предшествует ознакомление с основными стойками шотокан карате.

Раздел, изучающий технику стоек, называется дачи-вадза. Стойки в шотокан карате можно классифицировать по различным основаниям. В частности, выделяют позы готовности, атакующие и защитные стойки, а также промежуточные.

Каждая стойка может иметь несколько вариантов позиции тела:

- основная;
- промежуточная;
- укороченная;
- удлиненная;
- ханми (корпус развернут в пол-оборота наружу);
- гяку-ханми (корпус развернут в пол-оборота внутрь).

Раздел, изучающий технику передвижений, называется тай-сабаки-вадза. Передвижение в стойках может быть также различным: простой шаг (сентай-аши), переступание (цуги-аши), подтягивание (скольжение) ступней вперед, назад или в сторону от линии атаки (йори-аши) и др.

Техника стоек

1. Хэйсоку-дачи – стойка с сомкнутыми стопами:



2. Мусуби-дачи – стойка «пятки вместе, носки врозь»:



3. Хэйко-дачи – стойка с параллельными стопами:



4. Хачиджи-дачи – аналогична хэйко-дачи, стопы развернуты на 45° наружу:



5. Учи-хачиджи-дачи – аналогична хэйко-дачи, стопы развернуты на 45° внутрь:



6. Реноджи-дачи – L-образная стойка (передняя ступня – прямо, задняя – под углом 45°):



7. Дзенкуцу-дачи – основная атакующая стойка с выпадом вперед:



8. Хан-дзенкуцу-дачи – укороченная дзенкуцу-дачи.

9. Ура-дзенкуцу-дачи (гяку-дзенкуцу-дачи) – обратная дзенкуцу-дачи (аналогична дзенкуцу-дачи, но корпус развернут в обратную сторону; встречается в ката Энпи).

10. Кокуцу-дачи – аналогична хейсоку-дачи, носки развернуты в стороны под углом 45°:



11. Касэй-кокуцу-дачи – удлиненная кокуцу-дачи (позиция встречается в ката Канку-дай).

12. Кё-дачи – укороченная кокуцу-дачи (аналогична кокуцу-дачи, промежуточная позиция).

13. Ура-кокуцу-дачи (гяку-кокуцу-дачи) – обратная кокуцу-дачи.

14. Киба-дачи – колени согнуты, верх перпендикулярен полу, передняя плоскость тела смотрит вперед:



15. Найханги-дачи – укороченная киба-дачи (аналогична киба-дачи, промежуточная позиция).

16. Шихо-дачи – «квадратная» стойка (стойка борцов сумо). Аналогична кибя-дачи, но стопы развернуты на 45° наружу (в ката шотокан карате не встречается):



17. Санчин-дачи – стойка песочных часов (правая стопа стоит недалеко позади левой так, что воображаемая горизонтальная линия проходит сзади пятки левой стопы и перед большим пальцем правой; оба колена должны быть согнуты и повернуты внутрь):



18. Хангэцу-дачи – полулунная стойка (аналогична санчин-дачи, но длина стойки близка к дзенкуцу-дачи; встречается в ката Хангэцу).

19. Нэко-аши-дачи – стойка кота (впереди стоящая стопа – на кончиках пальцев):



20. Ганкаку-дачи – стойка журавля (позиция на одной ноге; встречается в ката Ганкаку).

21. Ката-хидза-дачи – стойка на одном колене (позиция на одном колене).

22. Рётэ-фусэ – стойка с опорой на руки (аналогична дзенкуцу-дачи, добавлена опора на руки, корпус близко к полу; встречается в ката Канку-дай).

23. Коса-дачи – скрестная стойка (позиция «колени в колени»; встречается в ката Хэян-йондан, Канку-дай и др.).

24. Цуру-аши-дачи (Саги-аши-дачи) – стойка цапли (позиция на одной ноге; встречается в ката Дзиттэ).

3.3. Ударные точки и поверхности

Техника карате предполагает максимальную концентрацию усилий всех мышц тела, носителями данной силы являются ударные поверхности. В качестве ударной поверхности, атакующей или блокирующей, могут быть использованы:

– сэйкен (передняя часть кулака – две кости указательного и среднего пальцев в сгибе у их основания):



– уракен (внешняя сторона кулака):



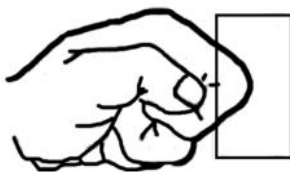
– сейриуто (внешняя часть поднятой кисти):



– тэтцуи (поверхность кулака у основания мизинца):



– иппон-кен (выдвинутый из кулака вперед и согнутый во втором суставе указательный палец):



– накадака-иппон-кен (выдвинутый из кулака вперед и согнутый во втором суставе средний палец):



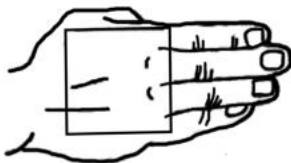
– хиракен (четыре пальца, согнутые во вторых суставах и выпрямленные у оснований):



– хайто (ребро ладони со стороны большого пальца):



– хайшу (верхняя часть ладони с согнутым большим пальцем):



– шуто («рука-нож» – ребро ладони со стороны мизинца с выпрямленными четырьмя пальцами и прижатым к ладони большим пальцем):



– йонхон-нуките (распрямленная рука – кончики трех сжатых вместе пальцев: указательного, среднего и безымянного):



– какуто (согнутое запястье):



– кэйто (запястье – «голова цыпленка»):



– эмпи (локоть):



– хайсоку (подъем стопы):



– сокуто (внешнее ребро стопы):



– чумасаки (кончики пальцев стопы):



– какато (пятка):



– коши (передняя часть подошвы стопы):



Некоторые другие ударные поверхности (в основном – открытой ладонью), хотя и изучаются в традиционном карате, в спортивном спарринге категорически запрещены:

- кумадэ (рука – «медвежья лапа», служит для ударов по ушам);
- коко (рука – «пасть тигра», служит для атаки «адамова яблока»);
- нихон-нуките (два выпрямленных пальца руки для атаки в глаза);
- иппон-нуките (один выпрямленный указательный палец);
- хитцуи (колени).

Зоны приложения силы могут быть следующими:

- дзёдан (верхний уровень – шея, голова);
- чудан (средний уровень – туловище);
- гедан (нижний уровень – область туловища ниже пояса и ноги).

3.4. Техника приемов, выполняемых руками

Раздел шотокан карате, посвященный технике приемов, выполняемых руками, называется тэ-вадза. Данный раздел изучает несколько техник:

- ударов кулаком (цуки-вадза);
- рубящих ударов руками (учи-вадза);
- ударов двумя руками (нидан-учи);
- блоков (уке-вадза).

Ниже приводятся иллюстрации некоторых достаточно трудных для освоения базовых элементов кихон, которые встречаются в ката Хэйан-шодан, Хэйан-нидан и других в рамках программы аттестации на 9–8-й кю.

Техника рук (ката Хэйан-шодан)

1. Исходное положение:



2. Поворот влево, шаг левой ногой вперед в дзенкуцу-дачи, гедан-барай левой рукой:



3. Шаг вперед правой ногой с ой-цуки:



4. Поворот на 180° вправо с большим шагом правой ногой, гедан-барай правой рукой:



5. Тэцуи-учи:



6. Шаг вперед левой ногой с ой-цуки:



7. Поворот на 90° влево с шагом левой ногой, гедан-барай левой рукой:



8. Аге-уке правой рукой (через переходное положение) с шагом правой ногой вперед:



9. Шаг вперед левой ногой с аге-уке левой рукой:



10. Третий шаг вперед правой ногой с аге-уке правой рукой с выкриком «Киай!»:



11. Поворот влево с шагом левой ногой назад, гедан-барай левой рукой:



12. Ой-цуки с шагом правой ногой:



13. Поворот на 180° вправо с большим шагом правой ногой, геданбарай правой рукой:



14. Ой-цуки с шагом левой ногой:



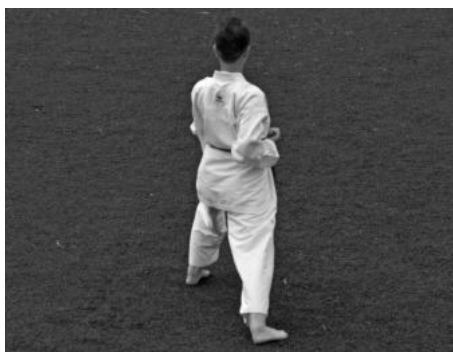
15. Поворот на 90° влево с шагом левой ногой, гедан-барай левой рукой:



16. Ой-цуки с шагом правой ногой:



17. Ой-цуки с шагом левой ногой:



18. Ой-цуки с шагом правой ногой с выкриком «Киай!»:



19. Поворот влево в кокуцу-дачи с шагом левой ногой, шуто-уке левой рукой:



20. Шаг правой ногой на 45° вправо, шуто-уке правой рукой:



21. Поворот на 135° вправо с шагом правой ногой, шуто-уке в кокуцу-даци правой рукой:



22. Шаг левой ногой на 45° в кокуцу-даци, шуто-уке левой рукой:



23. Исходное положение:



Техника рук (на примере ката Хэйан-нидан, ключевые моменты)

1. Смещение левой ноги вперед с поворотом влево в кокуцу-даци с двойным блоком:



2. Двойной блок – удар с двух сторон с переломом руки воображаемого противника: левой рукой на уровне запястья, правой – на уровне локтя:



3. Цуки-уке – движение, промежуточное между гедан-барай и гедан-цуки:



4. Двойной блок в кокуцу-дачи с поворотом вправо:



5. Блок правой рукой с ура-цуки в подбородок воображаемого противника левой рукой:



6. Зеркальный повтор движения:



7а. Перенос веса тела на левую ногу с подтягиванием правой ноги в исходное положение для йоко-гери с поворотом корпуса вправо (к новому воображаемому противнику). Руки в кулаках у левого бока, правая над левой:



7б. Одновременно йоко-гери правой ногой и уракен правой рукой:



8. Возврат ноги. Смена ноги с поворотом на 180° и переходом в левостороннюю кокуцу-дachi с шото-уке левой рукой:



9. Шото-уке с шагом вперед в кокуцу-дачи правой ногой через короткое переходное положение с отведением рук назад:



10. Шаг вперед левой ногой в кокуцу-дачи с шото-уке левой рукой:



11. Нуките правой рукой с прижиманием вниз левой ладонью руки воображаемого противника с выкриком «Киай!»:



12. Последовательность четырех шото-уке, как в конце Хэйан-шодан:



13. Учи-уке правой рукой с поворотом влево лицом к исходному положению:



14. Мае-гери правой ногой, постановка ноги вперед в дзенкуцудачи:



15. Одновременно гяку-цуки:



16. Небольшой поворот корпуса влево с подтягиванием правой ноги к стоящей сзади левой и сразу мае-гери:



17. Гяку-цуки правой рукой:



18. Усиленный блок правой рукой – моротэ-уке:



19. Шаг левой ногой назад с поворотом влево и гедан-барай левой рукой:



20. Шаг правой ногой на 45° вперед с аге-уке через переходное положение:



21. Поворот вправо с шагом правой ногой и гедан-барай правой рукой, переходное положение – подъем правой руки:



22. Шаг вперед с аге-уке левой рукой с выкриком «Киай!»:



23. Исходное положение:



Далее рассмотрим технику проникающих ударов кулаком (табл. 3) и технику рубящих ударов руками (табл. 4)

Таблица 3

Проникающие удары кулаком

Удар	Описание
Сэйкэн-чоку-цуки	Удар кулаком прямо в фронтальной стойке
Хиракэн-чоку-цуки	Удар фалангами пальцев
Иппон-кэн-чоку-цуки	Удар согнутой фалангой указательного пальца, укрепленный большим пальцем
Накадака-иппон-кэн-чоку-цуки	Удар согнутой фалангой среднего пальца
Ура-цуки	Короткий удар кулаком ладонью вверх
Татэ-цуки	Удар средней амплитуды вертикальным кулаком
Ой-цуки	Прямой удар с шагом одноименной ногой
Гяку-цуки	Прямой удар с шагом разноименной ногой
Кидзами-цуки	Прямой удар передней рукой с поворотом плеч на 45°
Кидзами-гяку-цуки	Удар гяку-цуки с поворотом плеч в другую сторону
Отоши-цуки	Удар сверху вниз
Аге-цуки (фури-цуки)	Восходящий удар снизу вверх
Нагаши-цуки	Сметающий удар передней рукой в сторону

Удар	Описание
Моротэ-цуки	Одновременный удар двумя руками
Сокумэн-моротэ-цуки	Одновременный удар двумя руками в сторону
Маваши-цуки	Круговой удар кулаком
Каги-цуки	Удар «крюк» (позиция стекающей воды с руки)
Джун-цуки (маетэ-цуки)	Удар передней рукой
Дан-цуки	Повторные удары одной рукой в разные уровни
Санбон-цуки (санрэн-цуки)	Три поочередных удара руками
Рэн-цуки	Два поочередных удара разными руками
Юми-цуки	Удар двумя руками в сторону (как удар «лук» в Джион)
Хэйко-цуки	Удар параллельными руками
Хэйко-ура-цуки	Параллельный ура-цуки
Авадзэ-цуки	U-образный удар (ладони друг к другу и одна рука строго под второй)
Яма-цуки (ирими-авадзэ-цуки)	Широкий U-образный удар
Хасами-цуки	Удар «ножницы» (руки скрещиваются)
Соэшо-цуки	Скользящий удар двумя руками
Соэтэ-ура-цуки	Реверсионный короткий удар двумя руками
Моротэ-кохо-цуки-аге	Восходящий удар двумя руками (Хэйан-5)

Таблица 4

Рубящие удары руками

Удар	Описание
Нуките-учи (шихон-нуките или йонхон-нуките)	Прямой удар кончиками четырех пальцев (удар «копье»)
Иппон-нуките-учи	Удар одним пальцем
Нихон-нуките-учи	Удар двумя пальцами

Продолжение табл. 4

Удар	Описание
Тэйшо-учи	Прямой удар основанием ладони
Шуто-учи	Удар внешним ребром ладони
Фури-учи	Удлиненный круговой удар (по большой амплитуде с отрывом локтя от корпуса)
Фусэ-шутто-учи (шутто-учи-учи-маваши)	Удар внешним ребром ладони изнутри
Хира-шутто-учи (шутто-учи-сото-маваши)	Удар внешним ребром ладони снаружи
Отоши-шутто-учи	Удар внешним ребром ладони сверху вниз
Хайто-учи	Удар внутренним ребром ладони
Фусэ-хайто-учи (хайто-учи-учи-маваши)	Удар внутренним ребром ладони изнутри наружу
Хира-хайто-учи (хайто-учи-сото-маваши)	Удар внутренним ребром ладони снаружи внутрь
Уракен-учи (рикэн-учи)	Удар тыльной стороной кулака
Йоко-уракен-учи (уракен-учи-йоко-маваши)	Горизонтальный уракен-учи в сторону
Татэ-уракен-учи	Вертикальный уракен-учи
Хайшу-учи	Удар тыльной стороной ладони
Хайшу-аге-учи	Восходящий удар тыльной стороной кисти (нидзюшихо)
Тэйшо-учи (тэйшо-маваши-учи)	Удар основанием ладони (траектория немного круговая)
Тэтцуй-учи (кэнсуй-учи или шутцуй-учи)	Удар «молот» основанием кулака
Сэйрюто-учи	Удар кистью «бычья пасть»
Кэйто-учи	Удар кистью «голова цыпленка»
Какуто-учи (какүто-маваши-учи)	Удар согнутым запястьем
Кумадэ-учи	Удар кистью «медвежья лапа»
Вашидэ-учи	Удар кистью «клюв орла»

Удар	Описание
Коко-учи	Удар кистью «пасть тигра»
Хасами-учи	Удар «ножницы»
Джуджи-учи (гедан, дзёдан)	Скрестный удар «ножницы» (нижний или верхний уровень)
Дзёдан-шутто-джуджи-учи	Удар «ножницы» ребрами ладоней
Тэйшо-хасами-учи	Удар «ножницы» основанием ладоней
Хаймэн-хасами-учи (уширо-хасами-учи, уширо-тэтцуй-хасами-учи)	Удар «ножницы» назад
Кансэцу-учи	Удар «ножницы» по суставу быющей конечности
Тэнчи-хайто-учи	Восходящий и нисходящий удары внутренним ребром кисти
Моротэ-сэйрюто-учи	Параллельный удар кистью «бычья пасть»

3.5. Техника приемов, выполняемых ногами

Раздел шотокан карате, посвященный технике приемов, которые выполняются ногами, называется «кэри-вадза/гери-вадза» (табл. 5). Данный раздел изучает несколько техник:

- атакующих ударов ногами;
- защитных приемов ногами;
- подсечек (нами-аши-вадза).

При выполнении ударов ногами используются следующие ударные поверхности:

- коши (передняя часть подошвы стопы);
- хайсоку (подъем стопы);
- сокуто (ребро стопы);
- какато (пятка);
- тэйсоку (подошва стопы);
- хицуи (колено).

Таблица 5

Техника приемов, выполняемых ногами

Удар	Описание	Ударная поверхность
Мае-гери кекоми	Передний прямой пронзающий удар ногой	Коши, реже – какато
Мае-гери кеаге	Передний прямой лягающий (хлесткий) удар ногой	Коши, хайсоку (в пах)
Йоко-гери кекоми	Прямой пронзающий удар ногой в сторону	Сокуто
Йоко-гери кеаге	Прямой лягающий (хлесткий) удар ногой в сторону	Сокуто
Уширо-гери кекоми	Прямой пронзающий удар ногой назад	Какато
Уширо-гери кеаге	Прямой лягающий (хлесткий) удар ногой назад	Какато
Уширо-йо-ко-гери кекоми	Прямой пронзающий удар ногой назад	Сокуто
Маваши-гери	Обводящий удар ногой снаружи внутрь	Хайсоку
Ура-маваши-гери	Обратный обводящий удар ногой изнутри наружу	Тэйсоку
Уширо-маваши-гери	Обводящий удар ногой снаружи внутрь с разворотом на 360°	Тэйсоку
Микацуки-гери	Серпообразный удар ногой	Тэйсоку
Фумикоми	Топчущие удары вперед, назад, в сторону	Какато, сокуто
Мае-тоби-гери	Передний прямой лягающий (хлесткий) удар ногой в прыжке	Коши
Йоко-тоби-гери	Прямой лягающий (хлесткий) удар ногой в сторону в прыжке	Сокуто
Хицуи-гери	Удар коленом	Хицуи
Нами-аши	Внутренний хлесткий блок, под-сечка	Тэйсоку

3.6. Программа тренировки базовой техники

Задания для тренировки, посвященной изучению и отработке базовой техники, могут быть в достаточной мере почерпнуты из программ аттестации мастерства. Ниже приводится по одному примеру схем сбалансированной тренировки по кихон для студентов различного уровня подготовки.

Каждая комбинация выполняется несколько раз медленно, разучивается по частям и элементам, после чего выполняется несколько раз быстро и в полную силу. Условные обозначения: → – вперед, ← – назад.

Общая тренировка (с 9-го кю):

- 1) разминка;
- 2) хэйко-дачи: сэйкен-чоку-цуки (10 раз медленно, 10 раз с выкриком «Киай!»);
- 3) хэйко-дачи; цуки: дзёдан, дзёдан, чудан (разные варианты и комбинации);
- 4) дзенкуцу-дачи: ой-цуки дзёдан + чудан + чудан (→), чудан + дзёдан + дзёдан (→), дзёдан + чудан + дзёдан (←). Необходимо выполнять комбинации поочередно, постепенно, доводя до двух серий вперед и назад на 1 счет;
- 5) дзенкуцу-дачи: сото-уке + гяку-цуки (→), учи-уке + гяку-цуки (→), шуто-уке + гяку-нуките (←), гедан-барай (маварикоме через спину →), шуто-уке + мае-гери-кидзами + гяку-нуките (маварикоме через лицо (←));
- 6) в паре:
тори: мае-гери-уширо-аши, мае-гери;
уке: шаг назад, мае-гери-уширо-аши, мае-гери;
тори: мае-гери-уширо-аши, мае-гери, маваши-гери;
смена ролей;
- 7) мае-гери-уширо-аши, мае-гери (→ → → → →);
маваши-гери (→ → → → →);
йоко-кеаге (киба-дачи, цуги-аши) (→ → →);
йоко-кекоми (киба-дачи, сентай-аши) (← ← ←);
йоко-кеаге + йоко-кекоми (киба-дачи цуги-аши + сентай-аши) (→ → → ← ← ←);
- 8) кибя-дачи: сейкен-чоку-цуки (10 раз);
- 9) заминка, растяжки, упражнения на пресс.

Специальная тренировка (старшие пояса):

1) шуто-уке (→), шуто-уке + нуките (→), шуто-уке + кидзами-мае-гери + нукитэ (←), шуто-уке + кидзами-мае-гери + мае-гери-уширо-аши + гяку-цуки (маварикоми через спину (→)), шуто-уке + маваши-гери-уширо-аши + гяку-цуки (маварикоми через лицо (←));

2) сото-уке (дзенкуцу), йоко-эмпи (киба), татэ-уракен (киба), гяку-цуки (дзенкуцу);

3) йоко-кеаге (цуки-аши), йоко-кекоми (сентай-аши).

4. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ФОРМАЛЬНЫМ КОМПЛЕКСАМ (КАТА)

4.1. Понятие и назначение ката

С японского языка термин «ката» можно перевести как «форма». Ката представляет собой комплекс движений, включающих технику защиты и атаки, выполняемую в определенном порядке, направлении и ритме.

Выступление обязательно начинается с поклонов – сопернику и судьям. В конце исполнения ката также обязателен поклон. Как правило, завершается ката в том же месте, где и началось.

Все движения в ката выполняются в четкой последовательности, согласно рисунку ката (энбусэн).

Ката оттачивает чувство ритма, тренирует координацию и в целом учит чувствовать тело. Полезно помнить ощущения на первых занятиях, чтобы из года в год отмечать изменения в умении владеть собой. Постепенно развивается чувство пространства и улучшается боковое зрение. Техника обретает четкость и мощь.

В ката нет пустых или бессмысленных движений. Ката следует повторять снова и снова. Благодаря постоянному повторению тело обучающегося сможет двигаться автоматически, легко и эффективно. Со временем техника должна становиться бессознательной. Продвинутый ученик должен делать ката, не думая о них. Это умение очень важно в любом поединке – спортивном или реальном.

Полный перечень ката шотокан карате-до может включать в себя около 70 ката, практикуемых в различных организациях. Классическими признаются 26 ката:

- | | |
|------------------|--------------|
| – Bassai-dai; | – Jiin; |
| – Bassai-sho; | – Jion; |
| – Chinte; | – Jitte; |
| – Enpi; | – Kanku-dai; |
| – Gankaku; | – Kanku-sho; |
| – Gojushiho-dai; | – Meikyo; |

- | | |
|------------------|------------------|
| – Gojushiho-sho; | – Nijushiho-sho; |
| – Hangetsu; | – Sochin; |
| – Heian-shodan; | – Tekki-nidan; |
| – Heian-nidan; | – Tekki-sandan; |
| – Heian-sandan; | – Tekki-shodan; |
| – Heian-yondan; | – Unsu; |
| – Heian-godan; | – Wanka. |

4.2. Тренировка ката

Изучение ката следует начинать с самого простого: с учебного ката Тайкиоку-шодан, которое не входит в приведенный перечень классических ката. По усмотрению инструктора возможны различные варианты ката Тайкиоку-шодан.

Не рекомендуется изучать одновременно несколько ката. Даже при последовательном изучении пяти ката Хэйан и высших ката обнаруживается, что самым сложным остается Хэйан-шодан. Причина заключается в том, что мастерство исполнения ката измеряется глубиной понимания каждого элемента и взаимосвязи движений, а также умением по-настоящему эффективно проводить защиту и атаку.

Все элементы ката выполняются правильно, четко и с концентрацией силы (кимэ). Осанка, стойки и перемещение в пространстве неслучайны. Применяется правильное дыхание, используются принципы напряжения и расслабления. Соблюдается определенный ритм.

Освоив удары и блоки, стойки и передвижения, приступают к выполнению элементов ката. Заостряют внимание на наиболее сложных моментах. К примеру, в Тайкиоку-шодан (равно как и в Хэйан-шодан) добиваются скорости и хорошего равновесия на поворотах и отрабатывают дорожку с ударами, следя за тем, чтобы рука и нога завершали движение одновременно. Можно воображать стену и наносить по ней удары или бить в ладонь партнера – это позволяет почувствовать, как надо атаковать, чтобы не было простого «протягивания» руки вперед вместо удара.

Эффективный способ работы – выполнение ката с различной скоростью и силой. К примеру, очень плавно, без напряжения: движения словно переливаются одно в другое, дыхание медленное, непрерывное. Этот способ расслабляет, помогает хорошо почувствовать тело и запомнить последовательность элементов.

Полезно уделять внимание скорости и выносливости: можно на некоторое время забыть про правильность стоек, ударов и блоков. В та-

ком случае делайте ката очень быстро, проводя молниеносные атаки и перемещаясь в ускоренном ритме. Выполнить упражнение в таком ритме необходимо всего несколько раз, чтобы исключить запоминание искаженной техники.

Исполнение ката требует высокого уровня общей физической подготовки. Полезна тренировка с утяжелителями на руках и ногах. Однако чрезмерная работа с отягощениями может отрицательно сказаться на скорости движений.

4.3. Аппликация ката (бункай)

Освоение ката должно сопровождаться тщательным изучением его применения (бункай). Аппликация ката допускает множество вариантов: студенту следует не только ознакомиться с классическими схемами бункай, но и предложить свой вариант применения ката.

На соревнованиях бункай выполняют три участника, один из которых применяет технику ката финального круга соревнований. Два других спортсмена занимают атакующие позиции. Исполняющий ката в качестве контратаки должен прибегнуть к технике ката. Какие-либо изменения недопустимы. Например, если после первой техники ставится блок, исполнитель ката может использовать любую дополнительную контратакующую технику. Если в ката техническое действие выполняется медленно, оно может быть ускорено при демонстрации аппликации. При защите от двух атакующих первым защитным действием должно быть техническое действие из ката. Вторую атаку можно встречать любой контратакующей техникой. После того как исполнитель закончил контратаку, он продолжает выполнение следующего элемента из ката. Затем исполнитель должен вернуться в исходную позицию.

Данные принципы выполнения бункай должны применяться и в тренировочном процессе в целях более глубокого изучения ката. При этом нападающий может быть один, а каждый элемент ката может отрабатываться в отдельности.

4.4. Соревнования по ката

После достаточного освоения ката обязательно должно быть опробовано в соревновательных условиях для закрепления результата и выявления наименее отработанных элементов. На соревнованиях ката

выполняется в пределах площадки. Судьи выносят свои решения и объявляют победителя. Существуют следующие типы выступлений по ката в шотокан карате (согласно правилам соревнований JKA):

- по флажковой системе – два спортсмена выполняют один комплекс. Решение судьи показывают посредством белого или красного флажков;

- по балльной системе – каждый судья выносит оценку в количестве баллов, сумма судейских оценок составляет общий балл за выступление спортсмена;

- командное ката – три спортсмена одновременно выполняют один и тот же комплекс. В исходном положении они должны смотреть вперед в сторону рефери. Спортсмены вольны выбрать исходное положение внутри площадки. Выступление команды оценивается общим баллом по балльной системе.

Классификация выступлений по ката:

- по системе «Шитэй-ката» – назначенное ката. Рефери выбирает любое ката из списка: Heian-shodan, Heian-nidan, Heian-sandan, Heian-yondan, Heian-godan, Tekki-shodan. Выступление оценивается по системе флажков;

- «Шитэй-ката» – ката по выбору. Рефери выбирает любое ката из списка: Bassai-dai, Kanku-dai, Empi, Jion. Система оценивания – по флажкам;

- «Сэнтэй-ката» – балльная система. Спортсмен выбирает одно из ката, указанных выше, и выполняет его;

- «Токуй-ката» – любимое ката. Спортсмен самостоятельно выбирает одно из ката и выполняет его. Оценивание проводится по балльной системе.

Выступления по ката оцениваются исходя из следующих критериев:

- правильная последовательность в ката (точность в последовательности и выполнении техники);

- основы выполнения – использование силы и расслабление, сокращение и растягивание тела, быстрое и медленное выполнение техник;

- правильность в направлении техники и мягкость в движении ног;

- понимание применения техники ката;

- общее выполнение и демонстрация технических свойств ката;

- правильное движение головы и глаз;

- мощь и правильность выполнения основных техник;

- боевой дух;

- должная демонстрация камае (стойки) и дзаншин (концентрации);

- отношение и поведение;
- возврат в исходное положение;
- правильное использование частей тела в атаке;
- точность и расчет в технике;
- ненаигранность и отсутствие преувеличения в движениях;
- ограниченная смена скорости техник;
- синхронность в выполнении командного ката.

Очки снимаются в следующих случаях:

- спортсмен допускает ошибку, но продолжает выполнение ката;
- спортсмен делает паузу по непонятной причине, после чего продолжает выполнение ката.

Спортсмен дисквалифицируется в следующих случаях:

- не закончил выполнение ката;
- выполняет не то ката, которое он объявил;
- пользуется языком общения, противоречащим духу карате-до;

Как правило, спортсмен, получивший дисквалификацию в кумите, не допускается к исполнению ката.

4.5. Программа тренировки ката

Тренировочное занятие, посвященное отработке конкретного ката, можно проводить по примерной программе, приведенной на рис. 1.

1	М	М	М	М	М
2	М	М	М	М	Б
3	М	М	М	Б	Б
4	М	М	Б	Б	Б
5	М	Б	Б	Б	Б

Рис. 1. Программа тренировочного занятия, посвященного отработке конкретного ката

«М» означает выполнение ката медленно, «Б» – быстро. Между ячейками – небольшая пауза. В конце строки – пауза, достаточная для полного восстановления. В зависимости от сложности ката, продол-

жительности и специфики тренировки количество строк и ячеек в каждой строке квадрата может варьироваться.

В ката важно использовать естественное дыхание. Дышат животом, выдох является активной фазой, а вдох рефлексорен и происходит в подготовительных, промежуточных движениях. Для противника дыхание не должно быть заметным, за исключением отдельных моментов на выдохе, к которым относится кийай. В этом состоянии человек достигает наибольшей концентрации своих психофизических сил.

Для того чтобы появилась согласованность дыхания с движением, важно применять формы исполнения, нацеленные на достижение гармонии между дыханием и движением, контролировать дыхание во время выполнения ката, добиваться скорости и мощи движений. Важно прорабатывать ката в разном ритме и с разной динамичностью движений, так как благодаря этому поэтапно решаются многие базовые технические задачи.

4.6. Программа тренировки бункай

Тренировочное занятие, посвященное отработке конкретного ката, можно проводить по примерной программе из четырех комплексов ката (табл. 6).

Таблица 6

Программа тренировки

Тори (нападающий)	Уке (защищающийся)
Хэйан-шодан	
Миги дзенкуцу, маегери, гяку-цуки	Миги дзенкуцу + гедан-барай, тетсуи в грудь + + отбить удар верхней частью предплечья; поворот корпуса против часовой стрелки
Хидари дзенкуцу, ой-цуки дзёдан	Хидари дзенкуцу + аге-уке, аге-маваши-эмпи (с перешагом или гяку-эмпи); миги дзенкуцу + аге-уке, захват, поворот кисти и подтянуть к поясу, залом руки под локоть (эмпи снизу вверх)
Хидари дзенкуцу, ой-цуки чудан	Хидари кокуцу + шуто-уке (небольшой отшаг правой ногой на 30–45°, левой вперед: конечная позиция левой ноги – у внутренней поверхности бедра правой ноги тори, левой руки – у плеча правой руки тори + гяку-цуки

Тори (нападающий)	Уке (защищающийся)
Хэйан-нидан	
Хидари дзенкуцу, ой-цуки чудан, гяку цуки	Хидари кокуцу + учи-уке; гяку сото-уке, удар в подбородок снизу вверх левой рукой, правая накрывает руку тори; сото-уке левой, удар в живот (как апперкот) правой, левая держит руку тори; тетсуи-дзёдан; сото-уке левой, правая – силовое воздействие на локоть, тетсуи-дзёдан
Хидари дзенкуцу, ой-цуки чудан, гяку-цуки	Кокуцу + шуто-уке (как в шодан), левой – блок ладонью сверху вниз + нуките правой; сразу нуките левой или правой
Миги дзенкуцу, ой-цуки чудан	Миги дзенкуцу + моротэ-уке (в плечо) с движением вперед
Хидари дзенкуцу, ой-цуки дзёдан	Хидари дзенкуцу + аге-уке, аге-маваши-эмпи (с перешагом или гяку-эмпи); миги дзенкуцу + аге-уке, захват, поворот кисти и подтягивание к поясу, залом руки под локоть (эмпи снизу вверх)
Хэйан-сандан	
Хидари дзенкуцу, ой-цуки чудан, гяку-цуки	Хидари кокуцу + учи-уке, гяку-гедан-барай, удар тыльной частью кулака вперед в подбородок; гяку-учи-уке, ой-цуки
Хидари дзенкуцу, ой-цуки чудан	Хидари кокуцу + моротэ-уке (движение вперед, в область плеча), нуките (сверху вниз, ладонь вверх)
Хидари дзенкуцу, захват за правую руку тори	Поворот на правой ноге против часовой стрелки при сгибе правой руки за спиной, левой рукой – уширо-эмпи-дзёдан
Хидари дзенкуцу, ой-цуки чудан	Выпад правым коленом вперед (предупреждающее действие, не удар), выход в миги кибя-дачи + йоко-эмпи-учи, уракен вперед в подбородок
Миги дзенкуцу, ой-цуки чудан	Миги дзенкуцу + татэ-шуто, ой-цуки-чудан с перешагом)
Хэйан-йондан	
Хидари дзенкуцу, ой-цуки чудан	Хидари кокуцу + учи-уке, гяку-цуки
Хидари дзенкуцу, ой-цуки чудан	Хидари кибя-дачи, правой рукой – тэ-осаз, левой – йоко-эмпи-учи (или мавашу-цуки)

Окончание табл. 6

Тори (нападающий)	Уке (защищающийся)
Хидари дзенкуцу, ой-цуки чудан	Выпад правым коленом вперед (предупреждающее действие, не удар), выход в миги кибачи + йоко-эмпичи, уракен вперед в подбородок
Хидари дзенкуцу, мае-гери, гяку-цуки	Хидари дзенкуцу, джуджи-уке, сокумэн-авасэ-уке (верхний двойной блок ладонью), захват, тэтсуи
Миги дзенкуцу, ой-цуки гедан	Миги кибачи + гедан-барай (как удар)
Миги дзенкуцу, ой-цуки чудан	Моротэ-уке, ренодзи-даци + удар в подбородок (снизу вверх)
Хидари дзенкуцу, подсечка (или удар палкой по ногам), мавашигери этой же ногой	Прыжок, джуджи-уке
Хидари дзенкуцу, ой-цуки дзёдан	Хидари дзенкуцу + левой рукой проводящий блок ладонью, правой шуто-учи в бедро (правая нога тори внутри стойки уке), захват за кимоно в области щиколотки и бросок через колено

5. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ КАТА ТАЙКИОКУ-ШОДАН

Тайкиоку-шодан – учебное ката, которое не входит в официальные перечни ката, разрешенных правилами соревнований. Однако его изучение полезно для новичков, так как позволяет освоить основные техники, рисунок ката и принципы передвижения в стойках.

Ката состоит из 20 шагов и содержит одну стойку (дзенкуцу-дachi), один блок (гедан-барай) и один удар (ой-цуки). Схема ката также проста (рис. 2).

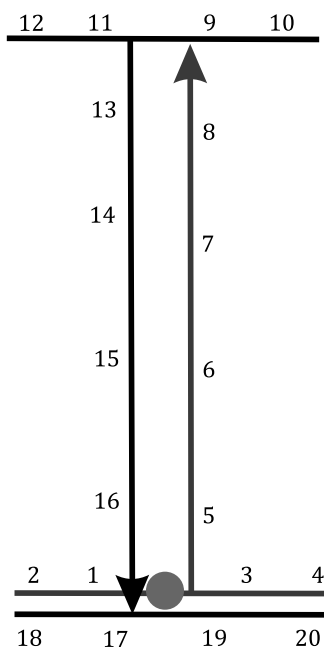


Рис. 2. Схема ката
Тайкиоку-шодан

Техника выполнения ката Тайкиоку-шодан

1. Исходное положение:



2. Поворот влево, шаг левой ногой вперед в дзенкуцу-даци, гедан-барай левой рукой:



3. Шаг вперед правой ногой с ой-цуки:



4. Поворот на 180° вправо с длинным шагом назад правой ногой, гедан-барай правой рукой:



5. Шаг вперед левой ногой с ой-цуки:



6. Поворот на 90° влево с шагом левой ногой, гедан-барай левой рукой:



7. После небольшой паузы шаг правой ногой вперед с ой-цуки:



8. Шаг вперед левой ногой с ой-цуки:



9. Третий шаг вперед правой ногой, ой-цуки с выкриком «Киай!»:



10. Поворот влево с шагом левой ногой назад, гедан-барай левой рукой:



11. Ой-цуки с шагом правой ногой:



12. Поворот на 180° вправо с длинным шагом назад правой ногой, гедан-барай правой рукой:



13. Шаг вперед левой ногой с ой-цуки:



14. Повтор движений начиная с п. 5.

15. Исходное положение.



6. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СПАРРИНГУ (КУМИТЕ)

6.1. Общие положения об учебном спарринге

В программе обучения карате используется несколько видов тренировки спарринга: кихон-гохон-кумите (базовый спарринг на пять шагов), кихон-санбон-кумите (базовый спарринг на три шага), кихон-иппон-кумите (базовый спарринг на одно движение), дзю-иппон-кумите (обусловленный спарринг на одно движение в соревновательном стиле), дзю-кумите (свободный спарринг в соревновательном стиле).

Для обучения всем видам базового и обусловленного спарринга студенты делятся на пары. В паре один обучающийся выполняет роль атакующего (тори), второй – защищающегося (уке). Как правило, начальное положение тори – стойка дзенкуцу-дачи, положение рук – гедан-барай камае или камаете. Обычное положение уке – поза готовности хэйко-дачи или сидзэнтай-дачи. При выполнении кихон-иппон-кумите уке может занимать изначальное положение в стойке дзенкуцу-дачи, положение рук – гедан-барай камае или камаете. При выполнении дзю-иппон-кумите тори и уке находятся в боевых стойках. Как правило, все действия выполняются на обе стороны – как из левой, так и из правой стойки.

6.2. Виды учебного спарринга

При обучении кихон-гохон-кумите тори последовательно выполняет пять обусловленных атак с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи, на пятом ударе выполняется киай. Уке при этом последовательно выполняет пять блоков с передвижением в дзенкуцу-дачи назад. После пятого блока уке должен выполнить контратаку с киай.

При обучении кихон-санбон-кумите тори последовательно выполняет три разные обусловленные атаки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи, на третьем ударе выполняется киай. Уке при этом последовательно выполняет три разных обусловленных блока с передвижением

в дзенкуцу-дачи (или другой подходящей стойке) назад. После третьего блока уке должен выполнить контратаку с кийай.

При обучении кихон-иппон-кумите тори поочередно выполняет обусловленные атаки, состоящие из одного удара с выкриком «Кийай!». Уке выполняет две разные комбинации (по одной в хидари и миги) на каждую атаку. Комбинация должна состоять из двух-трех действий и может включать технику блоков (уке), цуки, учи, гери, подсечки, броски и т. д. Уке выполняет защитные и контратакующие действия с передвижением в дзенкуцу-дачи (или другой подходящей стойке) назад, в сторону (сабаки-вадза), вперед (активная защита). Уке должен выполнить контратаку с кийай.

При обучении дзю-иппон-кумите тори поочередно в соревновательном стиле выполняет обусловленные атаки, состоящие из одного удара с кийай. При этом могут использоваться все уловки, финты, обманные движения и т. д., разрешенные правилами соревнований. Уке выполняет разные комбинации на каждую атаку. Комбинация должна состоять из одного-двух действий в стиле дзю-кумите и может включать технику уке, цуки, учи, гери, подсечки, броски и т. д.

Уке выполняет защитные и контратакующие действия с передвижением в боевой стойке назад, в сторону (сабаки-вадза), вперед (активная защита). Уке должен выполнить контратаку с кийай. Контратака должна состоять из одного-двух движений и соответствовать требованиям, предъявляемым правилами спортивных соревнований.

При обучении дзю-кумите проводятся свободные спарринги по правилам спортивных соревнований. Защитные и атакующие комбинации, кроме того, могут отрабатываться без партнера.

6.3. Общие положения о дзю-кумите

В свободных спаррингах (соревнованиях по кумите) два спортсмена, находясь на площадке, в течение определенного времени свободно выполняют различного рода технику и по отношению друг к другу и борются за превосходство.

Существует два метода подсчета очков в шотокан карате-до (правила соревнований JKA):

– иппон-шобу – если один из спортсменов в течение назначенного времени набрал полное очко (иппон) или два раза по пол-очка (вадзаари), то он объявляется победителем;

– санбон-шобу – если один из спортсменов набрал два полных очка или комбинацию полного очка с пол-очка, то он объявляется победителем. В течение поединка все технические действия (удары руками и ногами) должны иметь контроль. Дистанция проведения техники должна быть достаточно близкой, чтобы эффективность технического действия была очевидной. Запрещены прямые удары.

Области атаки определяются следующим образом: дзёдан – область шеи и головы; чудан – грудь, живот, спина и бока.

Запрещено:

- избивать противника;
- кусать или царапать его;
- хватать и удерживать противника дольше, нежели это нужно для выполнения техники;
- выполнять опасные броски и заломы суставов;
- тратить время поединка, не проводя никаких атак;
- провоцировать противника или подшучивать над ним вербально;
- проводить атаку после команды «Ямэ!»;
- атаковать ударом головы;
- атаковать открытой ладонью;
- атаковать в ноги (особенно в область колена) с целью нанести травму;
- намеренно атаковать в область паха.

Критерии оценки:

- правильная позиция и расчет;
- концентрация духа и мысли;
- чувство времени и дистанции;
- корректное достижение цели;
- должное исполнение и мощь техники.

Оценка «иппон» присуждается при соответствии поединка всем указанным выше критериям. Если же данные требования удовлетворены не полностью, то оценка «иппон» может иметь место в следующих случаях:

- «дэ-ай» – противник успешно уходит от атаки другого противника и одновременно проводит контратакующее действие;
- выведение противника из равновесия с целью проведения техники;

- атака с броском;
- последовательная серия атак, каждая из которых достигает цели;
- беззащитное положение противника по причине потери равновесия или плохой позиции.

Вадза-ари засчитывается за проведение технического действия, близкого к иппону, но недостаточного для присуждения полного очка. Два вадза-ари составляют один иппон. Ай-учи (одновременная атака) – оба оппонента одновременно проводят атаки, равносильные друг другу. В данном случае обе атаки не засчитываются.

6.4. Методические указания по обучению свободному спаррингу

Соревнования по кумите представляют собой поединок между двумя спортсменами, которые свободно спаррингуют без применения контакта. Победителя определяет техника, отвечающая требованиям тодомэ-вадза (завершающий удар), которая включает правильный тайминг, ма-ай (эффективную дистанцию) и определенную зачетную зону. Если тодомэ-вадза отсутствует, победителем является участник, набравший наибольшее число очков за эффективную технику и за счет пенальти (наказаний) противнику.

Иппоном считается полное очко, которое присуждается за исполнение техники тодомэ (завершающий удар) с правильным расчетом времени (тайминг) и ма-ай (эффективная дистанция), направленный на зачетную зону на теле противника, вследствие чего агрессивная атака противника полностью нейтрализуется.

Техника тодомэ представляет собой:

- эффективное, мгновенное использование энергии всего тела, направленной на исполнение техники с большой скоростью и максимальным воздействием (кимэ);
- стабильное положение тела во время исполнения техники, позволяющее выдержать ударный шок (воздействие от удара, амортизировать удар), при этом исполнение техники завершено, включая сильную стойку или движение тела (баланс);
- сохранение ментального и физического равновесия сразу после исполнения техники (дзаншин).

Правильный расчет времени (тайминг) – это своевременное исполнение техники в тот момент, когда ментальный и физический уровни

противника разбалансированы или в состоянии кё (отсутствуют). Таким образом, слабость противника в конкретный момент времени используется путем применения атакующих действий.

Ментальный уровень кё:

- чрезвычайная эмоциональная нестабильность, такая как страх, злость, возбужденность или ступор;
- полная утрата воли, жизненных сил и желания бороться;
- потеря бдительности, влекущая за собой рассеянность или потерю внимания.

Физический уровень кё:

- нарушение физического баланса;
- промежуток времени между началом технического действия и его исполнением;
- промежуток между исполнением различных техник или перерыв на протяжении исполнения одной техники.

С точки зрения тайминга исполнение техники кэри (удары ногами), которая не встречает адекватного блока, считается правильным.

Ма-ай – это позиция, достаточная и необходимая для наиболее эффективного применения техники и правильного угла атаки для ударов в зачетную зону. Позиция должна быть такой, чтобы техника соответствовала критериям тодомэ, т. е. не была чрезмерной и происходила на достаточном расстоянии. Дистанция должна быть такой, чтобы техника с правильной зоной контакта производила полное и эффективное воздействие на зачетную зону. Требования относительно дистанции в момент воздействия на зачетные зоны:

- дзёдан (область лица) – не более 5 см (за исключением кэри, когда допустимо не более 10 см);
- чудан (область живота) – не более 3 см (за исключением кэри, когда допустимо не более 5 см).

Требования к углу атаки: приблизительно 80–100°.

Если дистанция неправильна настолько, что цель не достигнута, ни иппон, ни вадза-ари не присуждается.

Технические действия, не приносящие очки

Даже если техника эффективная, очки не присуждаются в следующих случаях:

- в момент атаки противник перекрывает ее, блокирует или уклоняется с линии атаки. Если этого нет, за контратаку не присуждается

ся очко и применяется наказание (игнорирование техники). Исключение: техника кэри, которая использует «сэн-но-сэн» (опережающий тайминг противника) против техники рук и ног противника и обеспечивает максимально быстрое достижение цели;

- техническое действие направлено в одну сторону, в то время как тело сохраняет или меняет направление движения в другую (нигэ);

- техника применяется после захвата (цуками) (при одновременном захвате выполнение техники допустимо);

- сопровождающая техника не выполнена последовательно или немедленно, без перерыва, в случае, когда противник либо отступает и падает, либо падает в результате предшествующего технического действия.

Технические действия и очки

Технические действия сзади стоящей ноги и соответствующей руки могут рассматриваться как иппон или вадза-ари. Это относится к исходной позиции техники.

Технические действия впереди стоящей ноги и соответствующей руки оцениваются только как вадза-ари.

Если в стойке две ноги параллельны (примерное расстояние – длина стопы человека), применяется правило для техники с передней ноги.

Увеличение очков

Вадза-ари может быть увеличен до иппона, а техника, оцененная менее чем на вадза-ари, может быть оценена как вадза-ари в следующих случаях:

- исполнение технического действия не вызывает реакции противника, который совершенно не готов на ментальном уровне;

- исполнение технического действия не вызывает ни нападающих, ни защитных действий противника, который совершенно не готов на физическом уровне.

Технические действия, приносящие очки

Цуки (прямой удар):

- основная сила: сильное быстрое движение тела (вращение, перемещение, подъем, понижение, вибрация, увеличение контракции (сжатия) тела и т. д.) с использованием пола как основы. Эта сила распространяется через линию рук;

– движение руки происходит в результате максимальной скорости движения тела. Вращение плечевого сустава, сопровождаемое выдвижением локтевого сустава, увеличивает силу тела. Угол при выдвижении должен быть 45° или больше;

– кимэ: в окончательный момент воздействия обе ноги должны плотно стоять на полу в сопровождении сильного, резкого сжатия вдоль линии применения техники. Одновременно совершается полный выдох с сильным давлением на пол и сжатием всего тела (ноги, туловище, рука).

Кидзами-цуки (прямой удар рукой, одноименной впереди стоящей ногой) допустим, только когда зоной поражения является дзёдан.

Учи (удары предплечьями):

– основная сила: сильное быстрое движение тела (вращение, перемещение, подъем, понижение, вибрация, увеличение контракции тела и т. д.) с использованием пола как основы. Эта сила распространяется через линию рук;

– движение руки происходит от максимальной скорости движения тела. Вращение плечевого сустава, сопровождаемое резким движением локтевого сустава, увеличивает силу тела. Угол во время резкого движения локтя должен быть 45° или больше;

– кимэ: в окончательный момент воздействия обе ноги должны плотно стоять на полу. В момент резкого движения локтем должна быть сильная, резкая контракция тела (ноги, туловище, рука) вдоль линии выполнения техники во время одного полного сильного выдоха с сильным давлением на пол. В случае уракен-учи (удар тыльной частью кулака) техническое действие также засчитывается, если в стойке одна нога сильно прижата к полу только пяткой, а другая – не находится в полном контакте с полом.

Учи оценивается как очко, только когда пробит в область дзёдан.

Уровень чудан не засчитывается.

Хиджи-атэ (отводящий удар):

– основная сила: сильное быстрое движение тела (вращение, перемещение, подъем или понижение) с использованием пола как основы. Эта сила распространяется через локоть;

– движение руки происходит от максимальной скорости движения локтевого сустава, которая далее увеличивает силу тела. Угол ротации плечевого сустава должен быть 45° или больше;

– кимэ: в окончательный момент удара обе ноги должны плотно стоять на полу. Это сопровождается сильной, резкой контракцией всего тела (ноги, туловище, рука) вдоль линии применения техники одновременно с одним полным выдохом, сильным давлением на пол.

Хидза-атэ (отводящий удар коленом):

– основная сила: сильное быстрое движение тела (маятник или вращение) с использованием пола как основы. Эта сила распространяется через коленный сустав;

– движение ноги: увеличение силы тела возникает в результате движения тазобедренных суставов. Угол ротации сустава должен быть 90° или больше;

– кимэ: в окончательный момент воздействия опорная нога должна плотно стоять на полу. Это сопровождается сильной, резкой контракцией тела вдоль линии выполнения техники одновременно с одним полным выдохом, сильным давлением на пол.

Кеаге (резкий удар ногой):

– основная сила: сильное быстрое движение тела (маятник или вращение) с использованием пола как основы. Эта сила распространяется через линию ног;

– движение ноги происходит в результате максимальной скорости движения тела, ротации тазобедренного сустава и резкого движения коленом, что увеличивает силу тела. Угол резкого движения коленом должен быть 90° или больше;

– кимэ: в окончательный момент воздействия опорная нога должна плотно стоять на полу. Используется вся сила тела в сочетании с резким возвратом назад, что создает очень короткое время контакта с целью увеличения силы воздействия. Угол резкого движения коленом в направлении удара и обратно должен быть 90° или больше. Все действие должно быть завершено одним полным выдохом.

За удар ногой в прыжке присуждается очко, если кэри выполнен по восходящей, а не нисходящей траектории.

Кекоми (удар-толчок ногой):

– основная сила: сильное быстрое движение тела (маятник) с использованием пола как основы. Эта сила распространяется через прямую линию ноги, которая наносит удар;

– движение ноги происходит в результате максимальной скорости движения тела и ротации тазобедренного сустава, а также толчкового движения коленом, что увеличивает силу тела. Угол выдвижения колена должен быть 90° или больше;

– кимэ: в окончательный момент воздействия опорная нога должна плотно стоять на полу. Это сопровождается сильной резкой контракцией тела вдоль линии выполнения техники с одновременным одним полным сильным выдохом и сильным давлением на пол. По окончании кимэ нога поджимается для восстановления баланса. Колено должно выдвигаться и возвращаться назад под углом 90° или больше.

За удар в прыжке присуждается очко, если линия кэри совпадает с восходящей или нисходящей траекторией.

Используемые части тела:

- сэйкен (передняя часть кулака);
- уракен (тыльная часть кулака);
- шуто (рука-нож);
- хайто (ребро руки);
- энпи (локоть);
- коши (округленная стопа);
- сокуто (боковая часть стопы);
- эншо (пятка);
- хитцуи (колено).

Цель поражения:

– дзёдан: лицо от линии бровей до кончиков ушей (не включая уши) и до подбородка.

– чудан: выше пояса (линия талии) до воображаемой линии на верхней части груди, проходящей от одной подмышечной впадины до другой, не включая боковые части туловища.

Когда противник повернут спиной, разрешается включить в зону поражения боковые части тела и спину только в том случае, если эти зоны не выходят за область чудан.

Позиция спиной – это открытая область тела (на уровне чудан), когда стойка или позиция тела отклонена по меньшей мере на 90° от прямой линии атаки, направленной на противника (т. е. отклонение от фронтального направления), а также когда спина открывается при падении спортсмена на землю.

Запрещенные зоны поражения:

- глаза (атака нуките (рука-копье));
- основание черепа;
- горло;
- пах.

6.5. Программа тренировки по учебному спаррингу

Кихон-гохон-кумите – простейший тренировочный спарринг, предназначенный для освоения базовой техники. Во время спарринга атакующий поочередно выполняет атаки в стиле дзю-кумите: ой-цуки дзёдан, чудан, мае-гери, маваши-гери, уширо-гери. Защищающийся выполняет разные комбинации на каждую атаку. Комбинация должна состоять из одного-двух действий в стиле дзю-кумите и может включать технику уке, цуки, учи, гери, подсечки, броски и т. д. (табл. 7).

Кихон-санбон-кумите – следующий этап совершенствования техники после кихон-гохон-кумите. Он хорошо тренирует чувство дистанции и скорость мышления. Атаки и блоки санбон-кумите представлены в табл. 7.

Таблица 7

Программа спарринг-тренировки

Тори	Уке	
Атака	Защита	Контратака
КИХОН-ГОХОН-КУМИТЕ		
Ой-цуки дзёдан	Аге-уке	Гяку-цуки
Ой-цуки чудан	Учи-удэ-уке	Гяку-цуки
Ой-цуки чудан	Сото-уке	Гяку-цуки
Мае-гери-кекоми	Гедан-барай	Гяку-цуки
КИХОН-САНБОН-КУМИТЕ		
Дзёдан-цуки, чудан-цуки, мае-гери	Аге-уке, сото-уке, гедан-барай	Гяку-цуки
Дзёдан-цуки, чудан-цуки, мае-гери	Аге-уке, учи-уке, гяку-гедан-барай	Кидзами-цуки, гяку-цуки
Дзёдан-цуки	Аге-уке	Гяку-цуки
	Дзёдан-удэ-уке	Гяку-цуки
Чудан-цуки	Учи-уке	Кидзами-цуки, гяку-цуки
	Сото-уке	Гяку-уракен-учи

Окончание табл. 7

Тори	Уке	
	Защита	Контратака
Мае-гери	Гедан-барай	Гяку-цуки
	Гяку-гедан-барай	Кидзами-цуки, гяку-цуки
Маваши-гери	Дзёдан-удэ-уке	Гяку-цуки
Йоко-гери	Сото-уке	Гяку-цуки
Маваши-гери	Дзёдан-хэйко-удэ-уке	Йоко-эмпичи
Йоко-гери	Харай-уке	Гяку-цуки

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Программа аттестации мастерства обучающихся

Приведенная в настоящем пособии программа аттестации мастерства обучающихся является авторской разработкой, основанной на многолетнем опыте преподавания шотокан карате-до студентам БГУ. Программа также базируется на требованиях, предъявляемых JKA WF и Программой аттестации мастерства занимающихся шотокан карате-до в Республике Беларусь, утвержденной РОО «Белорусская федерация шотокан карате-до».

10-й кю (белый пояс)

КИХОН – выполняется из хэйко-дачи	Сэйкен-чоку-цуки Гедан-барай Аге-уке Сото-уке Мае-гери
СТОЙКИ	Хэйко-дачи Хэйсоку-дачи Мусуби-дачи Дзенкуцу-дачи (с передвижением) Киба-дачи
РЭЙГИ	Знание команд и ритуала
ТИКАРА-НО КИТЭЙРЁ	Тест на силу

9-й кю (белый пояс)

КИХОН – выполняется с передвижением в дзенкуцу-дачи, если не указано иное	Киба-дачи: сэйкен-чоку-цуки Ой-цуки Кидзами-цуки, гяку-цуки Гедан-барай Аге-уке
---	---

	Учи-удэ-уке Сото-уке Шуто-уке Мае-гери-кекоми Мае-гери-кеаге
--	--

КАТА	Тайкиоку-шодан Тайкиоку-нидан
-------------	----------------------------------

БУНКАЙ	Тайкиоку-шодан
---------------	----------------

КУМИТЕ	КИХОН-ГОХОН-КУМИТЕ		
	Тори	Уке	
	Атака	Защита	Контратака
	Ой-цуки дзёдан	Аге-уке	Гяку-цуки
	Ой-цуки чудан	Учи-удэ-уке	Гяку-цуки
	Ой-цуки чудан	Сото-уке	Гяку-цуки
	Мае-гери-ке-коми	Гедан-барай	Гяку-цуки

ТИКАРА-НО КИТЭЙРЁ	Тест на силу
--------------------------	--------------

8-й кю (желтый пояс)

КИХОН	Дзёдан ой-цуки, чудан гяку-цуки Аге-уке, гяку-цуки Учи-удэ-уке, гяку-цуки Сото-уке, гяку-цуки Татэ-шутто-уке, гяку-цуки Шуто-уке Мае-гери-кекоми Мае-гери-кеаге Маваши-гери дзёдан Маваши-гери чудан коши
--------------	--

КАТА	Тайкиоку-шодан Тайкиоку-нидан Хэйан-шодан
-------------	---

БУНКАЙ	Хэйан-шодан
---------------	-------------

КУМИТЕ	КИХОН-ГОХОН-КУМИТЕ		
	Тори	Уке	
	Атака	Защита	Контратака
	Ой-цуки дзёдан	Аге-уке	Гяку-цуки
	Ой-цуки чудан	Учи-удэ-уке	Гяку-цуки
	Ой-цуки чудан	Сото-уке	Гяку-цуки
	Мае-гери-кекоми	Гедан-барай	Гяку-цуки

ТИКАРА-НО КИТЭЙРЁ	Тест на силу
--------------------------	--------------

7-й кю (оранжевый пояс)

КИХОН	Санрэн-цуки Сото-уке, уракен-учи, гяку-цуки Тэ-отоси-уке, гяку-цуки Тэцуи-отоси-уке, гяку-цуки Шуто-уке, гяку-нуките Моротэ-уке, нидан-цуки Мае-гери-кекоми, нидан-цуки Дзёдан-аге-уке, мавашу-гери Йоко-гери-кеаге Йоко-гери-кекоми
--------------	---

КАТА	Хэйан-шодан Хэйан-нидан
-------------	----------------------------

БУНКАЙ	Хэйан-нидан
---------------	-------------

КУМИТЕ	КИХОН-САНБОН-КУМИТЕ		
	Тори:		
	Дзёдан-цуки, чудан-цуки, мае-гери		
	Уке:		
	Аге-уке, сото-уке, гедан-барай, гяку-цуки		
	ДЗЮ-КУМИТЕ		

ТИКАРА-НО КИТЭЙРЁ	Тест на силу
--------------------------	--------------

6-й кю (зеленый пояс)

КИХОН	Кидзами-цуки, ой-цуки, гяку-цуки Аге-уке, гедан-барай (одной рукой), гяку-цуки Тэ-нагаси-уке, гяку-цуки Йоко-эмпи-учи, татэ-уракен-учи, гяку-цуки Сото-уке, гяку-цуки, уракен-учи Шуто-уке, кидзами-мае-гери, гяку-нуките Йоко-гери-кеаге Йоко-гери-кекоми Кидзами-маваши-гери, мавашаи-гери Шихо-эмпи-учи
КАТА	Хэйан-шодан Хэйан-нидан Хэйан-сандан
БУНКАЙ	Хэйан-сандан
КУМИТЕ	КИХОН-САНБОН-КУМИТЕ Тори: Дзёдан-цуки, чудан-цуки, мае-гери Укэ: Аге-уке, сото-уке, гедан-барай, гяку-цуки Гяку-аге-уке, гяку-учи-уке, гяку-гедан-барай, кидзами-цуки, гяку-цуки ДЗЮ-КУМИТЕ
ТИКАРА-НО КИТЭЙРЁ	Тест на силу

5-й кю (синий пояс)

КИХОН	Кидзами-цуки, гяку-цуки (с шагом вперед) Сото-уке, йоко-эмпи-учи, уракен-учи, гяку-цуки Мандзи-камае, каги-цуки Шуто-уке, кидзами-мае-гери, гяку-нуките, сокумэн-шутто-учи, йокомэн-шутто-учи Мае-гери, учи-уке, кидзами-цуки, гяку-цуки Мае-рэн-гери Йоко-гери-кеаге, кекоми
--------------	---

	Дзёдан-маваши-шүто-учи (шаг вперед), маварикомпи-эмпн-учи (шаг вперед с разворотом), маварикомпи-шүто-учи (шаг назад с разворотом) Сото-уке (шаг вперед), йори-аши назад на 45° с гедан-барай (той же рукой), кидзами-мае-гери, гяку-цуки Сихо-цуки
--	---

КАТА	Хэйан-шодан Хэйан-сандан Хэйан-нидан Хэйан-йондан
-------------	--

БУНКАЙ	Хэйан-йондан
---------------	--------------

КУМИТЕ	КИХОН-ИППОН-КУМИТЕ		
	Тори	Уке	
	Атака	Защита	Контратака
	Дзёдан-цуки	Аге-уке	Гяку-цуки
		Дзёдан-удэ-уке	Гяку-цуки
	Чудан-цуки	Учи-уке	Кидзами-цуки, гяку-цуки
		Сото-уке	Гяку-уракен-учи
	Мае-гери	Гедан-барай	Гяку-цуки
		Гяку-гедан-барай	Кидзами-цуки, гяку-цуки
	Мавашн-гери	Дзёдан-удэ-уке	Гяку-цуки
	Йоко-гери	Сото-уке	Гяку-цуки
	ДЗЮ-КУМИТЕ		

ТИКАРА-НО КИТЭЙРЁ	Тест на силу
--------------------------	--------------

4-й кю (синий пояс)

КИХОН	Татэ-цуки, ой-цуки, гяку-цуки Аге-уке, гяку-цуки, татэ-эмпн-учи Мандзи-камае, сокумэн-цуки, каги-цуки Шүто-уке, кидзами-мае-гери, гяку-нуките, сокумэн-шүто-учи, йокомэн-шүто-учи
--------------	--

	С выпадам кидзами-цуки, мае-гери Шуто-уке, маварикоми-шутто-уке, гяку-цуки маварикоми-шутто-уке Маваше-гери, уширо-гери, дзёдан-хайто-уке (киба-дачи), каги-цуки Маваше-гери, йоко-гери-кекоми Йоко-гери-кеаге Сихо-цуки
--	---

КАТА	Хэйан 1-5
-------------	-----------

БУНКАЙ	Хэйан-годан
---------------	-------------

КУМИТЕ	КИХОН-ИППОН-КУМИТЕ		
	Тори	Уке	
	Атака	Защита	Контратака
	Дзёдан-цуки	Аге-уке	Кидзами-маваше-гери, гяку-цуки
		Дзёдан-удэ-уке	Гяку-цуки
	Чудан-цуки	Учи-уке	Кидзами-цуки, гяку-цуки
		Сото-уке	Гяку-уракен-учи
	Мае-гери	Гедан-барай	Гяку-цуки
		Гяку-гедан-барай	Кидзами-цуки, гяку-цуки
	Маваше-гери	Дзёдан-хэйко-удэ-уке	Йоко-эмпи-учи
	Йоко-гери	Харай-уке	Гяку-цуки

ТИКАРА-НО КИТЭЙРЁ	Тест на силу
--------------------------	--------------

3-й кю (коричневый пояс)

КИХОН	Дзенкуцу-дачи: мае-гери, санбон-цуки Сото-уке, йоко-эмпи-учи, уракен-учи, гяку-цуки Мае-гери, учи-удэ-уке, кидзами-цуки, гяку-цуки Киба-дачи: йоко-гери-кеаге, йоко-гери-кекоми одной ногой Маваше-гери-дзёдан, йоко-гери-кекоми
--------------	---

	Кидзами-ура-маваши-гери, маваше-гери, уширо-гери Уширо-аши-мае-гери, гяку-цуки, мае-гери, гяку-цуки, аге-эмпи-учи Гедан-барай (с шагом вперед), чудан-учи-уке (в нэко-аши-дачи), кидзами-ура-цуки (с переходом в дзенкуцу-дачи), чудан-гяку-цуки Сихо-татэ-уке, гяку-цуки Сихо-гери
--	---

КАТА	Хэйан 1–5, Тэкки-шодан, Бассай-дай
-------------	------------------------------------

БУНКАЙ	Тэкки-шодан
---------------	-------------

КУМИТЕ	КИХОН-ИППОН-КУМИТЕ Тори: ой-цуки дзёдан, чудан, мае-гери, маваше-гери, уширо-гери. Уке: две разные комбинации (по одной в хидари и миги) на каждую атаку. Комбинация должна состоять из двух-трех действий и может включать технику уке, цуки, учи, гери, подсечки, броски и т. д. ДЗЮ-КУМИТЕ
---------------	---

ТИКАРА-НО КИТЭЙРЁ	Тест на силу
------------------------------	--------------

2-й кю (коричневый пояс)

КИХОН	Ой-цуки, гяку-цуки, аге-эмпи-учи Кидзами-цуки, гяку-аге-цуки, мае-гери, гяку-цуки Сото-удэ-уке, йоко-эмпи, учи йоко-уракен-учи, гяку- цуки Учи-удэ-уке, йоко-эмпи-учи, каги-цуки, мандзи-камае Аши-барай, маваше-гери-дзёдан, гяку-цуки Уширо-аши-маваши-гери, йоко-гери-кекоми, гяку-цуки Кидзами-маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо- маваши-гери Сихо-татэ-шүто-уке, гяку-цуки Сихо-йоко-эмпи-учи Сихо-гери
--------------	--

КАТА	Бассай-дай, Джион
БУНКАЙ	Бассай-дай
КУМИТЕ	КИХОН-ИППОН-КУМИТЕ Тори: Ой-цуки дзёдан, чудан, мае-гери, маваши-гери, уши-ро-гери. Уке: две разные комбинации (по одной в хидари и миги) на каждую атаку. Комбинация должна состоять из двух-трех действий и может включать технику уке, цуки, учи, гери, подсечки, броски и т. д. ДЗЮ-КУМИТЕ
ТИКАРА-НО КИТЭЙРЁ	Тест на силу

1-й кю (коричневый пояс)

КИХОН	Дзёдан ой-цуки, чудан гяку-цуки Санбон рэнцуки Чудан-учи-уке, кидзами-цуки, гяку-цуки Сото-уке, йоко-эмпи-учи, уракен-учи, гяку-цуки (мае-ни) Сото-уке, йоко-эмпи-учи, татэ-уракен-учи, гяку-цуки (уширо-ни) Рэн-гери чудан, дзёдан Маваши-гери, гяку-цуки Йоко-гери-кекоми, гяку-цуки Йоко-кеаге (цуги-аши), йоко-кекоми (сентай-аши) Сихо-гери Сихо-гяку-цуки
КАТА	Хэйан 1–5 Хэйан-ой-куми Сэнтэй-ката: Канку-дай, Бассай-дай, Джион, Энпи Токуй-ката: произвольное ката
БУНКАЙ	Хэйан 1–5, Джион

КУМИТЕ	ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЕ Тори: поочередно выполняет атаки в стиле дзю-кумите: ой-цуки дзёдан, чудан, мае-гери, маваши-гери, уши-ро-гери. Уке: выполняет разные комбинации на каждую атаку. Комбинация должна состоять из одного-двух действий в стиле дзю-кумите и может включать технику уке, цуки, учи, гери, подсечки, броски и т. д. ДЗЮ-КУМИТЕ
ТИКАРА-НО КИТЭЙРЁ	Тест на силу

2. Международный образовательный стандарт

Всемирная федерация Японской ассоциации карате предъявляет к обучающимся определенные технические требования. Каждый обучающийся должен овладеть минимальным набором техник и навыков, соответствующих присвоенной ученической степени. Данные требования могут применяться при разработке программ обучения и программ аттестации, а также использоваться инструкторами и экзаменаторами в ходе учебного процесса и при проведении аттестаций.

Требования JKAWF к технике кю¹

10–9-й кю

Чудан ой-цуки, дзёдан аге-уке, чудан сото-уке, мае-гери.

Экзаменатор следит преимущественно за правильной базовой формой.

8-й кю

Чудан ой-цуки, дзёдан аге-уке, чудан сото-уке, шуто-уке, мае-гери.

¹ Официальный сайт JKA [Электронный ресурс]. URL: http://www.jka.or.jp/english/karate/dan_rank.html (дата доступа: 01.10.2021).

Хэйан-шодан.

Гохон кумите – дзёдан, чудан.

Экзаменатор следит преимущественно за правильной базовой формой.

7-й кю

Чудан ой-цуки, дзёдан аге-уке, чудан сото-уке, чудан учи-уке, шуто-уке, мае-гери, йоко-кеаге (киба-дачи).

Хэйан-нидан.

Гохон кумите – дзёдан, чудан.

Экзаменатор следит за правильной ротацией бедер в рэндзоку-вадза и ясным пониманием техники рук.

6-й кю

Чудан ой-цуки, дзёдан аге-уке, гяку-цуки; чудан сото-уке, гяку-цуки; чудан учи-уке, шуто-уке, мае-гери, йоко-кеаге (киба-дачи), йоко-кекоми (киба-дачи).

Хэйан-сандан.

Кихон-иппон кумите – дзёдан, чудан – левая, правая стороны.

Экзаменатор следит за правильной ротацией бедер в рэндзоку-вадза и ясным пониманием техники рук.

5-й кю

Чудан ой-цуки, дзёдан аге-уке, гяку-цуки, чудан сото-уке, гяку-цуки, чудан учи-уке, гяку-цуки, шуто-уке, мае-гери, маваши-гери, йоко-кеаге (киба-дачи), йоко-кекоми (киба-дачи).

Хэйан-йондан.

Кихон-иппон кумите – дзёдан, чудан, мае-гери – левая, правая стороны.

Экзаменатор следит за надлежащей степенью силы и точности исполнения в каждой технике (кихон, кумите, ката).

4-й кю

Чудан ой-цуки, дзёдан аге-уке, гяку-цуки, чудан сото-уке, гяку-цуки, чудан учи-уке, гяку-цуки, шуто-уке, нуките (кокуцу-дачи – дзенкуцу-дачи), мае-гери, маваши-гери, йоко-кеаге (киба-дачи), йоко-кекоми (киба-дачи).

Хэйан-годан.

Кихон-иппон кумите – дзёдан, чудан, мае-гери – левая, правая стороны.

Экзаменатор следит за надлежащей степенью силы и точности исполнения в каждой технике (кихон, кумите, ката).

3-й кю

Чудан ой-цуки, санбон рэнцуки, дзёдан аге-уке, гяку-цуки, чудан сото-уке, йоко-эмпи (дзенкуцу-дачи – кибачи), чудан учи-уке, гяку-цуки, шуто-уке, нуките (кокуцу-дачи – дзенкуцу-дачи), мае-гери, мавашигери, йоко-кеаге (кибачи), йоко-кекоми (кибачи).

Тэки-шодан.

Кихон-иппон кумите – дзёдан, чудан, мае-гери, йоко-кекоми – левая, правая стороны.

Экзаменатор следит за легкостью и естественностью исполнения, за быстрым и мощным кимэ, гладкими, мгновенными, динамичными и эластичными движениями.

2-й кю

Чудан ой-цуки, санбон рэнцуки, дзёдан аге-уке, гяку-цуки, чудан сото-уке, йоко-эмпи (дзенкуцу-дачи – кибачи), чудан учи-уке, гяку-цуки, шуто-уке, нуките (кокуцу-дачи – дзенкуцу-дачи), мае-гери, мавашигери, йоко-кеаге (кибачи), йоко-кекоми (кибачи).

Сэнтэй-ката: Бассай-дай, Канку-дай, Джион, Энпи.

Дзю-иппон кумите – дзёдан, чудан, мае-гери, йоко-кекоми – левая, правая стороны.

Экзаменатор следит за легкостью и естественностью исполнения, за быстрым и мощным кимэ, гладкими, мгновенными, динамичными и эластичными движениями.

1-й кю

Чудан ой-цуки, санбон рэнцуки, дзёдан аге-уке, гяку-цуки, чудан сото-уке, йоко-эмпи, йоко-уракен (дзенкуцу-дачи – кибачи), чудан учи-уке, гяку-цуки, шуто-уке, нуките (кокуцу-дачи – дзенкуцу-дачи), мае-гери, рэн-гери (чудан, дзёдан), мавашигери, йоко-кеаге (кибачи), йоко-кекоми (кибачи).

Сэнтэй-ката: Бассай-дай, Канку-дай, Джион, Энпи.

Дзю-иппон кумите – дзёдан, чудан, мае-гери, йоко-кекоми, мавашигери на одну сторону.

Экзаменатор следит за легкостью и естественностью исполнения, за быстрым и мощным кимэ, гладкими, мгновенными, динамичными и эластичными движениями.

3. Дневник тренировки по ката и ее планирование

В дневнике следует записывать все, что преподавалось на тренировочном занятии. Спустя некоторое время можно будет освежить в памяти ценную информацию и технику упражнений, выполняемых на занятиях. Дневник может быть также полезен инструкторам для совершенствования навыков преподавания. Обратите внимание на рубрику «Ключевые слова», которая может пригодиться для быстрого поиска нужной страницы.

Курс, дата тренировки: _____

Инструктор: _____

1. Что преподавалось инструктором:
 - 1) кихон (точно записать комбинации);
 - 2) ката (указать, какое ката изучалось);
 - 3) кумите (указать комбинации, серии и т. д.).
2. Ключевые моменты, технические детали и т. д.
3. Личные заметки о тренировке (над чем необходима дополнительная работа и т. д.).
4. Ключевые слова.

Смысл планирования многоэтапной тренировки по ката заключается в выработке у студентов познаний и навыков в конкретном ката в течение длительного времени и возможности наиболее полно усвоить значение данного ката.

В качестве дополнительного детального плана отдельного занятия можно использовать приведенный выше дневник тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Вилькин, А. Я. Программа аттестации мастерства занимающихся шотокан карате-до в Республике Беларусь / А. Я. Вилькин. – Минск, 2003.

Вилькин, А. Я. Шотокан // Республика Беларусь : энциклопедия : в 7 т. – Минск, 2005–2008. Т. 7. – 2008.

Кочергин, А. Н. Введение в школу боевого карате. Кой но такинобори рю ньюмон / А. Н. Кочергин. – СПб., 2002.

Масатоши, Накаяма. Динамика карате / Накаяма Масатоши. – М., 2003.

Масатоши, Накаяма. Лучшее карате : в 11 т. / Накаяма Масатоши. – М., 2001. – Т. 1: Полный обзор. – Т. 2 : Основы. – Т. 3 : Кумитэ I. – Т. 4 : Кумитэ II. – Т. 5 : Хеаны, Теккси. – Т. 6 : Бассай, Канку.

Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – М., 1991.

Программа аттестации мастерства JKAWF [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.jka.or.jp/english/karate/dan_rank.html. Дата доступа: 03.12.2021.

Трусов, О. В. Шотокан Карате-До : в 2 кн. / О. В. Трусов. – М., 2000. Кн. 1 : Основные аспекты.

Фунакоши, Гичин. Карате-до: мой способ жизни / Гичин Фунакоши. – Киев, 2000.

Фунакоши, Гичин. Карате-до Ньюмон / Гичин Фунакоши. – Ростов н/Д, 1999.

Хидетака, Нишияма. Карате, или искусство борьбы «пустой рукой» / Нишияма Хидетака, Р. Браун. – Харьков, 1994.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО	5
1.1. Возникновение шотокан карате-до	5
1.2. Шотокан в Беларуси	6
1.3. Особенности терминологии и счета	6
1.4. Методические и аксиологические принципы шотокан карате-до.....	7
1.5. Система поэтапной подготовки	9
2. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ШОТОКАН.....	11
3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ (КИХОН).....	15
3.1. Общие положения	15
3.2. Техника стоек и передвижений	16
3.3. Ударные точки и поверхности.....	21
3.4. Техника приемов, выполняемых руками	26
3.5. Техника приемов, выполняемых ногами	45
3.6. Программа тренировки базовой техники	47
4. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ФОРМАЛЬНЫМ КОМПЛЕКСАМ (КАТА).....	49
4.1. Понятие и назначение ката	49
4.2. Тренировка ката	50
4.3. Аппликация ката (бункай)	51
4.4. Соревнования по ката	51
4.5. Программа тренировки ката.....	53
4.6. Программа тренировки бункай.....	54
5. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ КАТА ТАЙКИОКУ-ШОДАН	57
6. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ СПАРРИНГУ (КУМИТЕ)	63
6.1. Общие положения об учебном спарринге	63
6.2. Виды учебного спарринга.....	63
6.3. Общие положения о дзю-кумите	64
6.4. Методические указания по обучению свободному спаррингу.....	66
6.5. Программа тренировки по учебному спаррингу.....	72
ПРИЛОЖЕНИЯ	74
1. Программа аттестации мастерства обучающихся	74
2. Международный образовательный стандарт	82
3. Дневник тренировки по ката и ее планирование.....	85
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	86

Учебное издание

Снегирев Сергей Николаевич
Игнатович Екатерина Ивановна

ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО

Пособие

Ответственный за выпуск *Т. С. Петроченко*

Художник обложки *Т. Ю. Таран*

Технический редактор *В. П. Явуз*

Компьютерная верстка *Л. В. Жаборовской*

Корректор *А. И. Данилова*

Подписано в печать 01.11.2022. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Усл. печ. л. 5,11. Уч.-изд. л. 3,31.

Тираж 30 экз. Заказ 454.

Белорусский государственный университет.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/270 от 03.04.2014.

Пр. Независимости, 4, 220030, Минск.

Республиканское унитарное предприятие

«Издательский центр Белорусского государственного университета».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 2/63 от 19.03.2014.

Ул. Красноармейская, 6, 220030, Минск.