



КАРАТЭ, ЕГО ИСТОРИЯ И ПРАВИЛА

УДК 796.035

Сапаров Б. М.¹

¹ ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет,
620000, Россия, г. Екатеринбург, ул Карла Либкнехта 42

Аннотация

Актуальность. Каратэ очень сильно помогает в развитии физического и морального состояния человека, а также воспитывает дисциплину. На данный момент в этом мире существует множество видов и их подвидов. Кроме видов и их подвидов существуют также их разновидности. Каратэ приходится на помощь в случае опасности.

Цель исследования – рассмотреть виды каратэ в историческом и прикладном контексте.

Методы и организация исследования – В каратэ выделяют степень ученика – «кю» и степень мастера – «даны». Рядовое их количество десять, но из-за разных стилей может отличаться. Номер «кю» уменьшается с повышением уровня мастера, а номер «дана», напротив, возрастает. Что бы получить следующий уровень необходимо показать мастерство выполнения ката и свободного боя. Большинство ошибочно полагают, что степени в карате зависят от итогов состязаний. Предмет, который показывает степень в карате является пояс.

Результаты и их обсуждение – всего выделяют около 10 различных стилей, возникновение которых связано с разными прикладными задачами.

Выводы. Можно говорить, что отличие между школами именно в постановке определенного движения, применения частей тела, предназначенных для этого стоек, количестве прыжков. Базовая техника едина для всех и каждого – довольно только прочесть описание тонких деталей каратэ до в проверенном источнике.

Ключевые слова: История появления и развития каратэ, система поясов и степеней в каратэ, разновидности карате, основные стили карате, прочие стили каратэ.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Сапаров Б.М., Ильиных А.А. Каратэ, его история и правила // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. Т11. №3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-11-3-10-15>

Дата поступления статьи: 05.06.2023

Дата принятия статьи к публикации: 28.08.2023

Дата публикации: 03.09.2023

Информация для связи с автором: mister.saparov@yandex.ru

KARATE, ITS HISTORY AND RULES

Bayram M. Saparov¹

¹ Ural State Agrarian University,
42 Karl Liebknecht street, Ekaterinburg, Russia, 620000

Annotation

Relevance. Karate helps a lot in the development of a person's physical and moral condition, as well as educates discipline. At the moment, there are many species and their subspecies in this world. In addition to species and their subspecies, there are also their varieties. Karate comes to the rescue in case of danger.

The purpose of the study is to consider the types of karate in a historical and applied context.

Methods and organization of research – In karate, the student's degree is "kyu" and the master's degree is "given". The average number of them is ten, but due to different styles it may differ. The number of "kyu" decreases with increasing master level, and the number of "dan", on the contrary, increases. In order to get the next level, you need to show the skill of performing kata and free combat. Most mistakenly believe that the degrees in karate depend on the results of the competitions. The pre-meth that shows the degree in karate is the belt.

The results and their discussion – in total, there are about 10 different styles, the emergence of which is associated with different applied tasks.

Conclusions. It can be said that the difference between schools is precisely in the formulation of a certain movement, the use of body parts, racks designed for this, and the number of jumps. The basic technique is the same for everyone – it is enough just to read the description of the subtle details of karate do in a verified source.

Keywords *The history of the emergence and development of karate, the system of belts and degrees in karate, varieties of karate, the main styles of karate, other styles of karate.*

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

For citation: Saparov B.M., Ilinykh A.A. Karate, its history and rules // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. T11. No. 3. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-11-3-10-15>.

Date of receipt of the article: 05.06.2023

Date of acceptance of the article for publication: 28.09.2023

Date of publication: 03.09.2023

Information for contacting the author: mister.saparov@yandex.ru

Введение. Каратэ (с японского переводится как «пустая рука») – это боевое искусство, которое считается японским. Оно представляет собой определенную систему нападения и защиты. Сам термин «каратэ» введен был в общенародную речь в XVIII веке. В каратэ нет какой-то единой международной федерации, наоборот каждый его крупный стиль располагает своей федерацией [1].

Большинство людей считают, что жители острова Окинава (в те времена, когда он был центром королевства независимого Рюкю) вели постоянную борьбу против захватчиков японских и ради же этой борьбы было создано искусство каратэ. Но, как ни странно, существуют и враги данной теории, утверждающие, что на острове практиковались боевые искусства, в большинстве случаев, среди потомков людей, которые переселились из Китая, а позже от них поэтапно перешли к другим жителям. Префектурой Японской империи Окинава стала в конце XIX века. Во время отбора призывников в ряды армии Японии, врачи заметили, что призывники из Окинавы отличаются довольно-таки хорошей физической формой. Было обнаружено, что они все за-

нимались боевым местным искусством «тотэ». После этого случая, «тотэ» было включено у младших классов в программу обучения школ Окинавы в виде физкультуры. Боевое искусство стремительно вышло за пределы Окинавы и покорило всю Японию. В 1936 году была открыта школа, получившая название Сётокан, где преподавался стиль, который был созвучный с названием школы. Уже позже он был признан классическим стилем каратэ. Для Сётокана не столь важна сила удара, ведь основной упор в нем делается на точность и быстроту. После проигрыша Японии в 1945 году, абсолютно все боевые искусства Японии были запрещены. В 1948 году была создана Японская ассоциация каратэ (JKA). С этого времени каратэ стало развиваться как вид спорта и система самозащиты. Каратэ начало очень быстро набирать во всем мире популярность [1].

Методы и организация исследования. В каратэ выделяют степень ученика – «кю» и степень мастера – «даны». Рядовое их количество десять, но из-за разных стилей может отличаться. Номер «кю» уменьшается с повышением уровня мастера, а номер «дана», напротив, возрастает. Что

бы получить следующий уровень необходимо показать мастерство выполнения ката и свободного боя. Большинство ошибочно полагают, что степени в карате зависят от итогов состязаний. Предмет, который показывает степень в карате является пояс.

Эта система более распространена, а так же используется Японской Ассоциацией Каратэ (ЖКА) и большинством международных объединений Сётокан (Шотокан):

- 9-й кю - белый
- 8-й кю - желтый
- 7-й кю - оранжевый
- 6-й кю - зеленый
- 5-й кю - красный
- 4-й кю - фиолетовый или темно-синий
- 3-й кю - светло-коричневый
- 2-й кю - коричневый
- 1-й кю - темно-коричневый
- 1-й дан и выше - чёрный

Чёрный пояс – не только именной, но и делается на всю жизнь.

Имеются промежутки времени между экзаменами, неодинаковые в разных федерациях.

Интервалы эти увеличиваются с увеличением степени. Степени ученика и мастера присваивают пожизненно.

Вопрос: «какие виды карате существуют на данный момент?» интересует многих. Тем не менее Гитин Фунакоши – человек, который считается основателем современного направления, всегда высказывался отрицательно о подразделении единоборства на какие-либо подвиды. Однако боевое искусство быстро развивалось, приобретая свои тонкости в технике разных видов. Какие виды каратэ выделяют [1]?

Разновидности карате.

1) Детское. Проводятся особые турниры для новеньких, которые именуются «турнир белых поясов», в которых участвуют очень молодые спортсмены. Этот вид подобен взрослому, но с одним-единственным различием – заниматься с детьми труднее из-за их психологии (гиперактивность, нет дисциплины). Тренеру необходимо приступать с базовых тренировок – общей физической подготовки, простых упражнений, и

только через некоторое время естественно продвигаться к началам боевого искусства.

2) Спортивное. Многие занимаются спортом как раз для того, чтобы становиться владельцем кубков и медалей и со временем получать высокие звания. Крупнейшая организация на данный момент считается WKF, в нее входят национальные федерации большого количества стран. Проводятся различные чемпионаты, которые имеют строгие единые правила. В Федерацию помещаются традиционные стили карате: Годзю-рю, Вадо-рю, Сито-рю Сетокан. Кроме WKF имеются так же независимые организации: Киокусинкай, Косики, Украинская Лига каратэ, Литовская Федерация Каратэ Шотокан, Эстонская Федерация Каратэ, Европейские федерации WKF, Организации WKS.

3) Боевое. Такой тип карате используется в армии и в особых подразделениях. При этом не запрещается проведение своих внутренних чемпионатов, которые недоступны обширному кругу спортсменов. Направлен на практику и учит: применению истинных приемов, которые необходимы для выживания при бое с серьезным врагом; действенному использованию орудий и защите против него же.

4) Контактное. Единоборство ни за что не должно считаться спортом и из-за его высокой опасности для здоровья и как ни странно - жизни человека, не советует проводить чемпионаты и соревнования. Это совершенно правильно, если учитывать, что самый жесткий стиль карате может стать основанием для нешуточных травм.

5) Традиционное. Семейные школы, в которых знания передаются годами, а может и десятилетиями от отцов к сыновьям, каратисты примитивно совершенствуют свою физическую форму тем самым развиваясь. Практикуют сразу все компоненты, осваивая их наиболее глубоко, каждый день работая над собой и продвигаясь к цели [2].

Результаты исследования и их обсуждение.

Причины возникновения новых стилей:

1) Народ пытается сформировать личные направления, спутывая некоторые элементы из прочих единоборств.

2) Желают заинтересовать своими способностями, выдав их за новейшее направление. 3) Не могут правильно осуществить комплекс боевых действий [2].

Основные стили карате:

1) Вадо-рю. Один из основных четырех крупных стилей. Для него главное разум, а не техническая подготовка, значима уверенность и самодисциплина, а не только труд тела. Особенности стиля: стремление бойца свести к минимуму расход сил и амплитуду движений, которые совершаются на защиту, при этом не принося в жертву ее эффективность. Располагает в себе значительное число уклонов, более подвижные и не очень низкие стойки, блоки протягивающие и отводящие, вращательные движения. Ката которые изучают: Сэйсан, Рохай, Пассай, Кусанку, и другие. Основоположник Хиронори Оцука.

2) Кёкусинкай (Кекушинкай) – стиль карате, который относится к контактным, бои в нем заполнены сильными ударами руками и высокими ударами ногами. В Кёкусинкай удары руками в голову запрещены. Опирается на некоторые другие подвиды – системы рукопашного боя Кореи. Полагает постоянную готовность к сражению, физическую и психологическую, максимальную правдивость поединков, акцент на практические занятия. Обучение довольно продолжительное, нужно пройти несколько стадий: Кихон; Кумитэ; Боевую подготовку; исследование орудия. Бои ведутся без добавочной защиты, с полным контактом. Накладывается запрет на удары в голову, шею и спину. Зачинатель Масутацу Ояма.

3) Годзю-рю тоже входит в число основных. В основе лежит техника ближнего боя, которая включает в себя удары коленями, локтями, захваты и борьбу в партере (борьба в положении лёжа, сидя или стоя на коленях), бросковую технику. Совмещает в себе смягченные и твердые, быстрые и заторможенные приемы. Практически все время дыхание брюшное. Характерен прямой стан и не длинные шаги на близкой дистанции. На ноги достается только до 15% всех действий, остальное же осуществляется руками. При настоящем сражении ноги не поднимаются выше центра торса. Техники подразделяются на следу-

ющие части: Кихон – главная; Ги-дзюцу без каких-нибудь передвижений; Ги-дзюцу-идо с передвижениями. Рассчитывается тренировка с неизменным поднятием значительного веса, акцент на занятия силовые. Имеются всего три главных варианта такого стиля – окинавский, американский и японский. Основатель Тёдзюн Мияги.

4) Дзесинмон-Шоринрю. Собранные воедино направления: 1) Каратэ-до – искусство правильного владения собственным телом; 2) Кобудо – работа с оружием; 3) Сэйтэй – вызвано, чтобы держать баланс между физиологическим, моральным и ментальным составляющим человеческой системы. Держит позицию не как силовой, присущи резкие уходы с линии атаки, объединенные с контратакой. Используются неестественные выведения противника из равновесия. Основными являются семь порядков действий: Вансу, Томари Ха Басай, Яра Кусянку и другие. Используется в практике в шестнадцати странах, например в СНГ.

5) Дошинкан – это классическая школа, которая практикует: отсутствие вредных привычек; жесткие правила; разностороннее развитие в соответствии с принципами Буси-до; вегетарианство [2].

Основные правила карате: Ученик обязан пройти десять этапов, приблизительно к окончанию третьего года обучения, при старательных и систематичных тренировках можно стать владельцем степени 1-й дан и «черного пояса». При этом нужно работать над закалкой организма, медитациями, обучаться манипуляциям. Техника содержит в себе пятнадцать стоек, по несколько блоков нижними и верхними конечностями. Интенсивно упражняются в захватах, набивке мышц и энергетических практиках.

6) Серин-Рю – повлиял на формирование большей части нынешних течений, помогла организоваться нескольким похожим школам. Для него свойственны: круговые и линейные перемещения; не сильно заниженные стойки, как характерны для поздних стилей, обеспечивающие большую подвижность; прямое влияние на противника; удары ногами в среднюю и нижнюю часть тела.

7) Серэй-Рю. Восхваляется: сила, тренировка конечностей, резкость, отчетливость движений, сила удара. Приемы изучают как одиночные формы, которые развивают личные качества: Журавль (духовность); Леопард (скорость); Тигр (мощь); Змея (дыхание) и прочие. Сущность подвиги можно распределить на различные разделы, которые включают в себя упражнения, бои и парную работу.

8) Синдо-рю. Практикуется в Японии Европе и Америке. Одобряет сразиться противника одним воздействием, при этом постоянно сохранять спокойствие. Практикуются ката, проводится работа на разнообразных снарядах, свободный бой. Свято ценится способность не допускать столкновения с противником, победа без настоящей битвы. Спортсмен занимается двенадцать лет, принимает участие в турнирах по рукопашному бою, муай-тай, становится сильным морально и физически.

9) Сито-рю – отнесен к четырем главным типам, один из самых старых стилей карате. Совмещает в себе достаточную жесткость и при надобности мягкость. Включает в себя: жесткие и мягкие ката Наха-тэ, мощные ката Сюри-тэ, и артистические ката, в китайском стиле «Белый журавль». Происходит разучивание отдельных упражнений и базисов. Оттачивается дыхание и ритм, четкость и скорость, точная постановка центра тяжести. Изучаются: Бассай, Сантин, Мацукадзе и другие. Всего их около пол сотни. Основоположник Кэнва Мабун.

10) Шотокан-рю (Сётокан) – один из самых знаменитых видов с множеством сторонников. Опирается на технику Сюри-тэ, которая предполагает близкий бой, удары нижними конечностями в нижнюю часть корпуса. Применяются приемы на среднем расстоянии. Линейные перемещения и линейное приложение силы. Блоки жесткие. Стойки низкие и широкие. Удары руками реверсивные и мощные с присоединением в удар бедра. Считается самым академичным из традиционных. Требуется: отменную физическую подготовку; понимание и отточность техники; упрямство; непрерывную работу над собой; хорошее дыхание; своевременность любого действия; силу и

быстроту; четкое завершение. Постигается около двух десятков кат, усваивают кихон и кумитэ. Проводится огромная работа над телом, практикуется очень жесткая дисциплина. В Японии треть каратистов изучают Шотокан (Сётокан). Зачинатель Гитин Фунакоси [2].

Прочие стили каратэ: 1) Американское кэнпо Паркера. Смешение дзю-дзюцу, полинезийские способы ведения спарринга, кэнпо и элементов уличных сражений. 2) Шотокай-рю. Можно охарактеризовать каратэ не как науку, а собственно, как искусство. 3) Ашихара. Соединения бокса и айкидо прямо с каратэ. 4) Рюкю-кэнпо. Основной упор – воздействие на болевые точки. 5) Исшин-рю. Базируется на элементах других течений, используются движения без оружия и с оружием. Эффективное в атаке и защите. Часто применяют выпад в нижнюю часть туловища. 6) Фудокан. Традиционное с одинаковым значением трех собранных. Особенно ценность победы с одного прикосновения. Употребляются элементы других стилей (Шотокан). 7) Кодзе-рю. Предполагает правдивость броски, бои, удушающие приемы, захваты. 8) Уэти-рю. Совмещает жесткую атаку и мягкую защиту, контактные бои без защиты, правдивость боя. Ката: Сантин, Сансэ-ру, Кансю. Практическим занятиям тамэсивари отводят важное место. 9) Мотобу-рю – кэнпо. Ближняя дистанция, высокие стойки, агрессивные атаки, гладкие передвижения и мягкие отстраняющие движения – отличительные черты. 10) Чито-рю. Рассчитывает на максимальную отработку кихона (базовой техники) и на моральную подготовку – тренировка терпения, упорства, вежливости. 11) Косики. Рассчитывает на использование защитного снаряжения, числится спортивным подобием стиля Сериндзи-рю-кенкокан. 12) Сериндзи-кэнпо. Система душевного взросления, самообороны, силы, которые изучают не лишь только тело, но и дух, физиологию, психологию, медицину. Постигается удержания, защита, медитация, броски. 13) Сериндзи-рю кэнко-кан. Выделяется практикой ударов кулаками в положении стоя, акцентом на действие пяткой, освоение работы с орудием. На уровне обучения профессио-

нала применяется защита (протекторы и шлем). 14) Нанбу-до. Осваивает дыхательные практики, медитации, ката, удары, захваты, удары точечные, удары для блокировки, приемы с применением орудия, бои что с одним, что с несколькими противниками. 15) Рюэй-рю. Практикуется бой с орудием и без него, спарринг, грубый контакт с противником. 16) Окинава-кэнпо. Рассчитывает на практику кумитэ в защите (протекторах).

Выводы. Можно говорить, что отличие между школами именно в постановке определенного движения, применения ча-

стей тела, предназначенных для этого сто-ек, количестве прыжков. Базовая техника едина для всех и каждого – довольно только прочесть описание тонких деталей каратэ до в проверенном источнике. Каратистов повсюду обучают почти одинаково – вначале база, далее комбинации, а уже после всего этого – участие в боях. Вслед за этим начинается оттачивание своей манеры и непрерывный духовное взросление, которое помогает приблизиться к желанному итогу. Стили в карате и по сей день не перестают появляться [2].

© Байрамгельды Муджевурович Сапаров, 2023
© ЕИФК, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/karate/>»
2. «<https://fiteria.ru/statji/vidy-karate.html>»
3. «<https://rebenokvsporte.ru/raznovidnosti-karate-spiski-stilej-v-rossii-i-mire/>»
4. «<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/karateh/>»
5. «<https://martialarts.fandom.com/ru/wiki/Карате>»

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Байрамгельды Муджевурович Сапаров

к.п.н., доцент,
зав кафедрой Физвоспитания и спорта
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ
Екатеринбург, Россия

Вклад в работу 100%

Ответственный за переписку автор

Bayram M. Saparov

Cand. Sci., Assoc. Prof., Head of Department
Physical education and sports
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia

Contribution to the work 100%

The author responsible for the correspondence
