

*Андропова Т. А.,
студент института леса и природопользования,
Уральский государственный лесотехнический университет,
Малозёмов О.Ю., канд. пед. наук,
доцент кафедры физической культуры,
Ошуркова О.Г., Сосенко А.О.,
студенты отделения клинической психологии,
Уральский государственный медицинский университет,
Россия, Екатеринбург*

**МНОГОЦЕЛЕВАЯ СУЩНОСТЬ ЕДИНОБОРСТВ
(НА ПРИМЕРЕ КАРАТЭ КЁКУСИНКАЙ)**

Аннотация. В статье затронуты истоки и предназначение различных видов единоборств. На примере каратэ Кёкусинкай показан многоцелевой и системный характер данного вида единоборств в различных дискурсах: историко-культурном, спортивном, профессиональном, психолого-педагогическом, бытийно-философском.

Ключевые слова: единоборства, карате, развитие.

*Andronova T. A.,
student of the Institute of forest and nature management,
Ural state forestry engineering university,
Malozyomov O.Yu., cand. ped. sciences,
associate professor of the Department of physical culture,
Oshurkova O.G., Sosenko A.O.,
students of the Department of clinical psychology,
Ural state medical university,*

MULTI-PURPOSE ESSENCE OF MARTIAL ARTS
(on the example of Kyokushin karate)

Annotation. The article touches upon the origins and purpose of various types of martial arts. The example of Kyokushin karate shows the multi-purpose and systemic nature of this type of martial arts in various discourses: historical and cultural, sports, professional, psychological and pedagogical, existential and philosophical.

Keywords: martial arts, karate, development.

Различные единоборства изначально возникали как элементы самообороны. *Самооборона* – это комплекс мер физического и нефизического воздействия, используемых человеком для обеспечения собственной безопасности и сохранения жизни в условиях как потенциальной, так и реальной опасности. Одновременно с этим самооборона предполагает и способы самораскрытия и самореализации потенциальных возможностей, помогает развивать и совершенствовать резервы тела и сознания, работать в соответствии со своими функциональными возможностями в данное время и в данном месте.

Все существующие единоборства можно условно разделить на четыре основные группы: *спортивные, традиционные, прикладные и внутренние.*

Спортивные единоборства включают в себя те стили, где имеет место достаточно жёсткий телесный контакт ради победы в рамках строго определённых правил (иногда почти без правил), в определённом удобном месте и определённых временных рамках, в удобной специальной одежде и без оружия. Наиболее эффективные для поражения противника приёмы в

них запрещены. Схватка начинается и заканчивается по сигналу, проходит под контролем судьи, ей предшествует разминка и психологическая подготовка, т.е. отсутствует элемент неожиданности нападения. К спортивным единоборствам можно отнести английский, французский и тайский бокс, китайское саньда, тейквондо, кикбоксинг, контактное и полуконтактное каратэ, спортивное дзюдо и самбо, классическую и вольную борьбу, бои без правил. Отличительной особенностью спортивных единоборств являются соревнования, где в той или иной форме происходит проверка уровня мастерства.

К единоборствам *традиционного направления* можно отнести чисто условные, фактически ставшие разновидностями военизированной гимнастики. Внешняя эффектность, чистота техники и строгое соблюдение канонов школы ценится здесь превыше всего. Основной метод тренировки – выполнение формальных упражнений. Единоборств данного типа наибольшее количество, и все они либо восточного происхождения (японский Сётокан, китайское Ушу), либо подражают Востоку (американское Кэнпо-каратэ). Восточные единоборства, как правило, выделяют в отдельный класс, поскольку это не просто спорт, это целая философия. Восточные боевые искусства развивают физические качества учеников, а также уделяют внимание их духовному воспитанию [1]. К условным единоборствам, наверное, можно отнести и единоборства фольклорного направления, т.е. те единоборства, которые созданы на базе национальных танцев, обрядов, народных песен и преданий (капоэйра, скобарь, боевой гопак).

К *прикладным направлениям боевых искусств* относятся единоборства, связанные с обучением войск, охраны, полиции и с обучением самообороне простых граждан. Здесь существуют три направления: 1) военное (противника обязательно надо убить или надолго вывести из строя), 2) для сотрудников органов правопорядка (необходимо нейтрализовать противника и задержать) и 3) гражданское (нужно по возможности защищать-

ся, не причиняя тяжких телесных повреждений нападающему, но защита должна быть эффективной, чтобы была возможность сохранить своё здоровье и жизнь). Единоборства прикладного направления правил не признают, противник, как правило, превосходит в количестве, силе и вооружении. Схватка происходит неожиданно, без ограничения времени и пауз для отдыха, в любом месте, в любую погоду, при любом освещении, в любой одежде и обуви, в условиях реального боя, где ставкой является жизнь. Здесь большое внимание уделяется работе с оружием и с любыми предметами, способными его заменить.

К прикладным стилям также относятся такие системы, как: А.А. Кадочникова, Рябко и Васильева, джиу-джитсу, боевой раздел самбо. Здесь соревнования в принципе невозможны, т.к. цель рукопашного боя – уничтожение или нанесение серьёзных травм противнику. Основная цель – это не драка, а выживание, средство выживания – бой.

Внутренние направления единоборств рассматривают занятия боевыми искусствами главным образом как психофизический тренинг, направленный на достижение гармонии тела и духа. Противник здесь трактуется как партнёр и помощник, способствующий раскрытию своих возможностей через прикладной боевой раздел единоборств. Суть занятий внутренних направлений единоборств заключается во внутренней работе над собой. Внимание направлено на внутренний мир человека. Путь активизации, пробуждение внутренних сил человека во взаимодействии с природой и другими людьми. В основе лежит не доказательство (кто сильнее), а путь совместного развития, через прикладной раздел единоборств. Внутренние направления единоборств базируются на представлении о единстве Человека и Вселенной, единстве макрокосмоса и Вселенной, микрокосмоса и Человека. К внутренним направлениям единоборств относятся китайские (тайцзицюань, пакуа, илицюань), японские (тайкикен, айкидо, русский вариант – спас).

В настоящее время многие виды единоборств практикуются как спортивные упражнения, направленные на физическое и сознательное совершенствование [8]. В целом же существует большое количество различных боевых искусств, значительно отличающихся друг от друга. В нашем случае на примере каратэ Кёкусинкай кратко рассмотрим историю его возникновения и распространения, его суть, возможности в спорте и в развитии личности.

Каратэ Кёкусинкай – это восточный вид единоборств, пришедший к нам из Японии, откуда к нам попали и другие стили каратэ: Вадарю, Годзюрю, Шотокан и прочие направления. Вместе с каратэ пришли борьба Сумо, Дзюдо, Айкидо, Джиу-джитсу. Из других государств появились следующие единоборства: Муай-тай, Капоэйра, Пенчак-силат, Тхэквондо, Ушу. Каратэ Кёкусинкай является одним из наиболее известных и распространённых в мире стилей каратэ. Он создан в середине 20-го века в Японии выдающимся мастером Масутацу Ояма (1923–1994гг.).

Каратэ появилось в начале 70-х годов в Перми. С 1976 года после знакомства Александра Алымова с Александром Танюшкиным в Перми начал культивироваться стиль Кёкусинкай каратэ. Пермская секция стала первой периферийной группой, начавшей развивать каратэ Кёкусинкай в СССР. В СССР Кёкусинкай каратэ официально был зарегистрирован в 1976 году, но в 1982 году каратэ было закрыто. В тот период А.И.Танюшкин совместно с В.П.Фоминым проделали большую работу по систематизации стиля. Были подготовлены методические разработки и опробованы в некоторых клубах. В это время центр развития Кёкусинкай в СССР был перенесён в города Свердловск и Хабаровск.

С 1989 года начался новый этап развития Кёкусинкай на территории нашей страны: создана Федерация Кёкусинкай каратэ (одна из первых организаций, культивирующих восточные единоборства); с 1991 года вид

спорта Кёкусинкай представлен в Государственном комитете по физической культуре, спорту и туризму.

В 1988 году Юрий Трутнев, Александр Алымов и Юрий Артюшков создали физкультурно-оздоровительное кооперативное объединение «Контакт», на базе которого организуются занятия в секциях Кёкусинкай при пермском Облспорткомитете (сейчас Агентство по спорту и физической культуре Пермского края) [3]. В 1989 году прошли российские сборы под руководством Анджея Древняка (Польша) и первый массовый набор в секции после отмены запрета на каратэ. В 1990 году прошёл первый неофициальный Чемпионат СССР в городе Чайковском Пермской области.

Цель Кёкусинкай каратэ – воспитание духовно, целеустремлённых, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости. Квалификация спортсменов устанавливается по присваиваемым им поясам, являющимся символами того, что ожидать от тренировки, а также наградой за проделанные усилия. При этом совершенно неверно рассматривать экзамены на степень только с технической и физической точки зрения [1].

Если бы каратэ было предметом обучения для всех детей, оно, возможно, изменило бы и отношения между людьми, поскольку показывает скрытую красоту дисциплины и самоконтроля, и демонстрирует через систему степеней, что длительно завоевываемые награды терпения значительно важнее, чем краткосрочные «достижения» нетерпеливости [7].

Кёкусинкай каратэ представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары, наносимые как руками, так и ногами. Бросковая техника в соревновательных поединках не применяется. Техничко-тактические навыки в Кёкусинкай воспитываются и пере-

даются с помощью основных форм тренировки, к которым относятся *кихон, ката, кумитэ, тамэсивари*.

Кихон – базовая техника, выполняемая без партнёра в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами рабочей фазы и замаха. Способы перемещения в низких стойках также являются «идеальными» и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Он также позволяет сохранить единообразие стиля во всём мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовой психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (чёрный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

Ката – это связанные в единый комплекс приёмы базовой техники, выполняемые в перемещениях и поворотах. Ката иногда представляют, как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. В прошлые времена ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику реального боя, принятые в данной школе боевого искусства. Осознанное выполнение ката является средством приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих учителей прошлого. Ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В старых школах каратэ рекомендовалось до 50% всего времени тренировок отводить совершенствованию выполнения ката [4].

Однако каратэ Кёкусинкай является боевым искусством реального поединка, для воспитания настоящих бойцов недостаточно практиковать только кихон и ката. Этой цели служат разделы подготовки кумитэ и тамэсивари.

Кумитэ – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель боевого искусства. Во время кумитэ боец должен победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут, и при этом избежать травм. В Кёкусинкай каратэ проведение боёв с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов. Так, для получения 1 кю экзаменуемый должен провести 10 одноминутных контактных поединков в соревновательном варианте, а для получения 3 дана – уже 40 поединков.

Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией. В процессе обучения свободному бою обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговорённой техникой нападения и защиты (якусоку-кумитэ), затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важной частью подготовки является изучение тактики поединка. В рамках Кёкусинкай каратэ культивируются две *спортивных дисциплины* – кумитэ и ката [5, 7].

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твёрдых предметов. В тренировочном процессе тамэсивари практикуется крайне редко в связи с рядом обоснованных причин. Тем не менее, поскольку во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удаётся с лёгкостью сломать 2-3 сложенные в стопку доски-дюймовки. Разбивание досок является обяза-

тельным пунктом программы крупных турниров. Тамэсивари широко применяется на показательных выступлениях, при подготовке к которым спортсмены специально практикуются в разбивании предметов [6].

Кроме основной техники, в каратэ существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др.

Кёкусинкай каратэ, являясь, по сути, разновидностью рукопашного боя, давно и прочно обосновалось в России и вполне соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на международных чемпионатах Японии, Европы, Америки, Африки, а также на чемпионатах мира выдвинули их в один ряд с лучшими японскими мастерами.

В целом каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в силовых, охранных структурах и т.д. Кёкусинкай каратэ популярно в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий и видов профессиональной деятельности. Более того, многие продолжают практиковать Кёкусинкай каратэ, черпая в нём вдохновение и спокойствие, волю и решительность для социального выживания в мире жёсткой конкуренции.

Использованная литература

1. Все японские боевые искусства от А до Я с описанием. – URL: <https://alvin-almazov.ru/boxing/vse-yaponskie-boevye-iskusstva-ot-a-do-ya-s-opisaniem-ot-abe-ryu-do-yadome-dzyucu/> (дата обращения 16.12.2021)

2. Линдер И.Б., Оранский И.В. Останови оружие. – М.: Просвещение, 1991. – 126 с.

3. Маввидис А. Развитие скорости и специфической ловкости у детей 12 лет при использовании краткосрочной программы тренировки // Маввидис А., Мантис К., Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. №3. С. 33-36.

4. Программа спортивной подготовки по киокусинкай. Этап начальной подготовки. Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства: Методическое пособие / Составитель С. В. Сенчурин; под редакцией А. Н. Алымова; МБУ СШ «Киокушинкай» г. Перми. – Пермь, 2016 (редакция 2021 г). – 198 с.

5. Микрюков В.Ю. Каратэ в школе // Спорт в школе. 2019, № 41/42. – С. 50-53.

6. Ояма М. Это каратэ. / Под ред. О.А. Куликова. – М: ФАИР-ПРЕСС, 2019. – 320 с.

7. Пфлюгер А.Н. Каратэ. Основы тренировок и соревнований. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 96 с.

8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия. // Боевые искусства. 1997–2016. – URL: http://www.krugosvet.ru/enc/sport/BOEVIE_ISKUSSTVA.html (дата обращения 20.10.2021)