

**Департамент образования Администрации г.Дзержинска Нижегородской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского творчества»**

Принята на заседании  
педагогического совета МБУ ДО  
«Дворец детского творчества»  
Протокол № 4 от 24.08.2016 г.

Утверждена  
приказом директора МБУ ДО  
«Дворец детского творчества»  
от «01» сентября 2016 г. № 161-п



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
секции «Каратэ-до»**

Возраст обучающихся: с 7 лет  
Срок реализации: 2 года

**Автор:** Колыганов Михаил Викторович,  
педагог дополнительного образования,  
второй квалификационной категории

Дзержинск  
Нижегородской области,  
2016 год

## 1. Пояснительная записка

Многие специалисты, оценивая каратэ-до как вид спорта, справедливо относят его, с одной стороны, к древнейшим из древнейших видов единоборств, а, с другой, - как одному из самых молодых и перспективных видов спорта современности. И это справедливо, так как история развития каратэ-до уходит в глубь веков развития человечества и охватывает ряд периодов.

Судьба развития каратэ-до в России была сложной и неоднозначной. В то же время, известно, что на Востоке, где зародилось и сформировалось каратэ-до, оно рассматривается как единство физического, эстетического и духовного воспитания человека, создание образа его жизни, служащее развитию и становлению гармоничной личности. Поэтому мастера боевых искусств никогда не бывают агрессивными; напротив, любые приёмы начинаются с защитных, а не с атакующих действий. «Мастер никогда не нападает первым, он лишь возвращает назад зло, которое исходит от противника» - такова заповедь этого вида боевого искусства. Каратэ-до, прежде всего, следует рассматривать как средство гармонического всестороннего развития человека. Оно представляет собой единую систему физических упражнений и философских и морально-этических структур (канонов), что позволяет осуществлять не только физическое, но и нравственное, психологическое, а главное - духовное совершенствование занимающихся. В разумном гармоничном сочетании этих двух направлений и представляется развитие будущего Олимпийского каратэ-до.

Программа имеет спортивную направленность и является модифицированной. Новизна программы состоит в том, что данная программа направлена не только на работу по физическому воспитанию школьников младшего возраста, укреплению их здоровья, повышению двигательной подготовленности, усилению интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, но и на создание эффективной по содержанию системы построения тренировочного процесса юных каратистов.

Несмотря на то, что в России каратэ-до, как вид спорта, был официально признан равноправным средством физической культуры всего десять лет назад, он успешно прошёл в своём развитии путь от полуподпольных групп различного толка до одного из самых массовых видов в стране, популярность которого среди детей и молодёжи в настоящее время особенно велика и по имеющимся данным интерес к этому виду не снижается. Настоящая программа составлена на основе существующих стандартных программ по каратэ-до. В то же время изучение многочисленной литературы по этому вопросу выявило отсутствие учебно-методических разработок по ведению занятий в этом виде спорта с детьми младшего школьного возраста. В имеющихся пособиях по обучению и совершенствованию приёмов и техники каратэ-до, содержанию

и методике построения учебно-тренировочного процесса, в основном, рассматриваются вопросы организации занятий со взрослыми, что вряд ли возможно механически переносить на учебно-тренировочную работу с детьми и подростками и что вызывает оправданную озабоченность у ряда специалистов как по каратэ-до, так и по детскому и юношескому спорту. Развитие детского и юношеского спорта в России остаётся делом весьма важным с социальной точки зрения. В этом плане повышение эффективности учебно-тренировочных занятий по спорту с детьми и подростками, вообще, и в том числе в каратэ-до со школьниками призвано выполнять значимую общественную функцию по воспитанию подрастающего поколения, подготовке спортивного резерва как для каратэ-до, так и других родственных видов спорта. В этом состоит актуальность данной программы.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что физическую подготовленность, функциональную дееспособность, специальную спортивную тренированность детей 7- 12 лет, занимающихся каратэ-до на этапе предварительной подготовки, можно значительно улучшить, применяя адекватные данному возрасту средства и методы восточных единоборств и строя тренировочный процесс таким образом, чтобы он в наибольшей степени отражал требования данного вида спорта.

Методика спортивной тренировки детей 7-12 лет на этапе предварительной подготовки по каратэ-до, основана на комплексном учёте возрастных возможностей учащихся младших классов к обучению двигательным действиям, специфике каратэ-до Шотокан как сложнокоординационного вида спорта, интереса занимающихся. Программа предусматривает тренировку двигательных действий каратэ-до занимающихся на этапе предварительной подготовки, воспитания у детей и подростков ценностных личностных качеств.

Средства спортивной тренировки многообразны и используются на практике комплексно, т.е. представляют собой систему, состоящую из отдельных структур, что и обеспечивает со временем положительную динамику специальной и общей работоспособности занимающихся. Особо выделяют основные, специфические средства и методы спортивной тренировки -разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование подготовленности спортсменов, и дополнительные факторы, усиливающие тренировочные воздействия основных средств или ускоряющие восстановительные процессы организма от их применения. Состав средств спортивной тренировки обуславливается особенностями конкретного вида спорта, являющегося предметом специализации, целевыми установками на тренировочную деятельность, состоянием занимающихся (возрастно-половые особенности, физическая подготовленность, психологическая устойчивость, состояние здоровья и пр.) и другими причинами. Все тренировочные упражнения принято подразделять на соревновательные,

специально-подготовительные и общеподготовительные (общеразвивающие). Большинство упражнений общеразвивающего и специального характера подбираются индивидуально, с учетом особенностей обучающегося.

**Цель данной программы:** Развитие спортивного направления каратэ-до для детей и юношества, неотделимое от понимания развития гармоничной личности - воспитание подростков крепких духом и телом. Воспитание здоровых, всесторонне развитых и физически подготовленных спортсменов. Формирование важнейших двигательных умений и навыков необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

*Задачами программы являются:*

Обучающие задачи:

**1. Обучающие задачи:**

1. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
2. Овладение техническими и тактическими действиями в каратэ, обучение судейству;
3. Приобретение знаний по методике обучения и тренировке;
4. Формирование навыков здорового образа жизни;

**Развивающие задачи:**

1. Развитие физических качеств;
2. Развитие специальных двигательных качеств и навыков для ведения боя в соревнованиях;
3. Развитие интеллектуальных способностей, через совершенствование тактических навыков;
4. Улучшение функционального состояния организма.

**Воспитывающие задачи:**

1. Воспитание моральных и волевых качеств;
2. Воспитание патриотизма

Отличительной особенностью данной программы является то, что коллектив бойцов в секции объединяется вокруг учителя- педагога и им направляется. Обучая, он воспитывает в спортсмене морально-этические нормы, формирует личность(мировоззрение, нравственное поведение, вырабатывает определенные черты характера, воли, привычек и вкусов, развивает физические качества). Обучение каратэ неразрывно связано с формированием личности. Педагог развивает у обучающихся чувство патриотизма, любви к труду, к своему обществу, дружбе, товариществу, развивает волевые качества (смелость, решительность, инициативность,

настойчивость, выдержку), черты характера - принципиальность, стойкость в преодолении трудностей, скромность. Обучая каратэ, он воспитывает у занимающихся черты характера, присущие человеку, добивается, чтобы для спортсмена нормами поведения в жизни был моральный кодекс. Процесс обучения строится на основании общих закономерностей с применением специальных приёмов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту занимающихся. Возраст детей участвующих в реализации программы от 7 до 12 лет. Прием детей в коллектив ведется без конкурсного отбора. Срок реализации программы 2 года, после окончания занятий обучающиеся продолжают освоение каратэ-до в детско-юношеской спортивной школе.

1 год обучения, возраст детей – от 7 до 10 лет;

Основные задачи:

- *Формирование и поддержание интереса к занятиям каратэ-до;*
- *Изучение основ техники и тактики ведения боя;*
- *Развитие основных двигательных качеств;*
- *Выработка навыков регулярных занятий физическими упражнениями*

*Знания, умения и навыки*

- *Участвуют в квалификационных соревнованиях по каратэ-до;*
- *Обладают навыками дисциплинированности, организованности и трудолюбия.*
- *Владеют основными терминами ката и кумитэ.*

2 год обучения, возраст детей- от 8 до 12 лет;

Основные задачи:

- *Совершенствование техники и тактики ведения боя;*
- *Совершенствование теоретических знаний;*
- *Изучение основ судейства соревнований.*

*Знания, умения и навыки*

- *Участвуют в соревнованиях по ката и кумитэ;*
- *Имеют навыки самостоятельной работы;*
- *Имеют навыки судейства.*
- *Ведут пропаганду здорового образа жизни.*

**Прием детей в объединение начинается с 7 лет.** Но могут приниматься дети и более старшего возраста – до 12 лет. После двух лет успешного обучения, ребята сдавшие квалификационные испытания переводятся в группы совершенствования в ФСО «Спартак», ребята не сдавшие нормативы или не готовые к переводу по физическим качествам могут продолжить дальнейшее обучение в группах второго года обучения.

**Форма и режим занятий.**

Занятия проводятся в форме групповых занятий, в группе одновременно занимается 15-20 человек.

Детские объединения первого года обучения занимаются 3 часа. Группы второго года обучения – 6 часов в неделю.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, видеофильмов, учебных занятий, семинаров. Практические занятия: тренировки, соревнования, практические семинары.

#### **Форма подведения итогов.**

Успешность обучения оценивается на соревнованиях, и квалификационных экзаменах, где присваивается разряд и соответствующий квалификации пояс.

#### **Ожидаемый результат обучения.**

В ходе успешной реализации программы у обучающихся формируются:

1. Жизненно важные двигательные умения, навыки;
2. Развиваются координационные способности и физические качества (ловкость, гибкость, сила, выносливость);
3. Воспитываются моральные и волевые качества;
4. Приобретают знания по технике и тактике ведения боя.

## **2. Учебно-тематические планы**

### **2.1 Учебно-тематический план для групп начальной подготовки (ГНП) секции каратэ-до1 года обучения Недельная нагрузка-3 часа**

<b>№ разд. и тем.</b>	<b>Перечень разделов и тем</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>

<b>I</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>22</b>	
1.	Вводное занятие	2	
2.	Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья.	2	
3.	История развития Каратэ-до за рубежом и в нашей стране, успехи Российских спортсменов в соревнованиях.	4	
4.	Значение занятий Каратэ-до для развития детей.	2	
5.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.		
6.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.	6	
7.	Самостоятельные занятия дома и их значение.	4	
8.	Краткие сведения о технике, тактике и преимуществе Каратэ-до над другими видами единоборств.	2	
<b>II</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>92</b>	
1.	Общая физическая подготовка (Силовые нагрузки согласно возрастным особенностям)		38
2.	Специальная физическая подготовка (Выполнение специальных упражнений на развитие тех мышц, которые особенно нужны для ударной техники )		28
3.	Техническая подготовка (На начальной стадии: умение владеть своим телом, синхронизация действий рук и ног в перемещении, изучение техники ударов руками и ногами, блоков защиты)		18
<b>III</b>	<b>Контрольные нормативы (Проведение аттестационных экзаменов в течение учебного года)</b>	<b>4</b>	
<b>IV</b>	<b>Медико-биологический контроль</b>	<b>4</b>	
<b>Итого:</b>		22	92
<b>Всего:</b>		114	

**2.2 Учебно-тематический план  
для групп начальной подготовки (ГНП) секции каратэ-до  
2 года обучения  
Недельная нагрузка-6 часов**

№ разд. и тем.	Перечень разделов и тем	Теория	Практика

<b>I</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>32</b>	
1.	Вводное занятие	2	
2.	Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья.	2	
3.	История развития Каратэ-до за рубежом и в нашей стране, успехи Российских спортсменов в соревнованиях.	4	
4.	Значение занятий Каратэ-до для развития детей.	2	
5.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	6	
6.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.	6	
7.	Самостоятельные занятия дома и их значение.	6	
8.	Краткие сведения о технике, тактике и преимуществе Каратэ-до над другими видами единоборств.	4	
<b>II</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>196</b>	
1.	Общая физическая подготовка (Силовые нагрузки согласно возрастным особенностям)		64
2.	Специальная физическая подготовка (Выполнение специальных упражнений на развитие тех мышц, которые особенно нужны для ударной техники )		60
3.	Техническая подготовка -умение владеть своим телом, синхронизация действий рук и ног в перемещении, изучение техники ударов руками и ногами, блоков защиты		44
<b>III</b>	<b>Контрольные нормативы (Проведение аттестационных экзаменов в течение учебного года)</b>	<b>16</b>	
<b>IV</b>	<b>Медико-биологический контроль</b>	<b>12</b>	
<b>Итого:</b>		32	196
<b>Всего:</b>		228	

## 4.Методическое обеспечение программы

### 4.1 Комплекс упражнений для достижения поперечного шпагата

1. И.П. - ноги на ширине плеч. Вынести колено в сторону-вверх, захватить стопу одноименной рукой. Потянуть тело вверх, контролируя вытягивание от опорной стопы до макушки головы (1.1). Слегка наклониться вперед и



соединить руки в замок за спиной так, чтобы они охватили вынесенное колено как можно выше (на фото 1.2 эта позиция показана с обратной стороны). Вернувшись в положение 1.1, вынести ногу в сторону-вверх (1.3). Повторить упражнение в другую сторону.

2.И.П. - ноги на ширине плеч. Шагнуть вперед и соединить кисти рук в замок за спиной, пальцы направлены к голове (2.1). Отвести плечи назад, "раскрыть" грудь и прогнуться. Внимание сосредоточить на прогибе в среднем и верхнем отделах позвоночника (2.3). Вернуться назад и, пройдя положение 2.1, наклониться вперед и коснуться подбородком колена передней ноги (2.4). Снова перейти в положение 2.3 и вернуться в позицию 2.1. Повторить упражнение в другую сторону.

3.И.П. - расставить ноги на две с половиной ширины плеч, руки в замке за спиной, пальцы направлены к голове- фото 3.1 (правильное положение кистей).Прогнуться назад (3.2). Внимание сосредоточить на прогибе в среднем и верхнем отделе позвоночника. Затем, пройдя исходное положение, наклониться вперед так, чтобы тело было параллельно полу (3.3). Разжать замок, захватить руками за пятки, наклониться вперед и положить темя на пол на одну линию со стопами ног (3.4). Вернуться в И.П.

4. И.П. - из положения 3.1 повернуться в сторону и принять стойку "лук и стрела". 70% веса тела на передней ноге, руки на поясице (4.1). Упираясь руками в бедро пердней ноги прогнуться назад (4.2). Соединить руки над головой и еще больше прогнуться в спине, постараться оторвать колено задней ноги от пола (4.3). В конечном положении опустить руки на пол с внутренней стороны от стопы передней ноги, коснуться лбом пола (4.4). Просунуть руку под передней ногой и соединить руки в замок за спиной (на фото 4.5 для удобства восприятия показано зеркальное положение). Выпрямиться, вернуться в положение 4.1, согнуть заднюю ногу в колене, захватить одноименной рукой за стопу, растянуть переднюю поверхность бедра и повернуть плечи фронтально (4.6). Отпустить хват, вернуться в положение 4.1, повернуться в тазобедренных суставах, выпрямить ногу так, чтобы стопа вытянутой ноги смотрела вверх, захватить правой рукой за левую лодыжку, а левой за правую, боком наклониться к выпрямленной ноге (4.6). Повторить упражнение в другую сторону.

5. И.П. - сидя на коленях, руки сцепить в замок за спиной (5.1). Опустить подбородок на грудь, наклониться вперед, словно прокатываясь по сфере шара, опустить лоб на пол между колен (5.2). Продвинуть подбородок по полу вперед, выпрямить спину и вернуться в исходное положение. Пройдя его, лечь спиной на пол, соединить колени вместе, руки в замке за головой, по возможности "расстелить" позвоночник от копчика до верхней части головы на пол (5.3). Вернуться в И.П. Развести колени в стороны,

внутренние ребра стоп положить на пол и сесть между ногами (5.4). Выпрямить одну ногу в колене, имитируя удар в сторону (ёко-гэри), по возможности прижать внутренние стороны бедер к полу (5.5). Повернуть выпрямленную ногу в тазобедренном суставе стопой вверх, носок тянуть на себя (5.6). Наклониться в сторону, захватившись противоположной рукой за внешнее ребро стопы (5.7). Повторить упражнение в другую сторону.

6. И.П. - сесть на пол, развести ноги как можно шире, промежность должна находиться на полу, "взять" стопы ног на себя с максимальным напряжением, выпрямить спину, опереться руками в бедра, сильно потянуть позвоночник вверх (6.1). Упереться руками в пол, одна рука перед собой, другая - за спиной. Слегка приподняться, одну стопу взять на себя, носок другой вытянуть. Меняя положение стоп (от себя - на себя), совершить несколько движений из стороны в сторону (6.2). Перейти в положение 6.1, наклониться вперед, продолжая сильно тянуть стопы ног на себя (6.3). Снова вернуться в положение 6.1 и наклониться в сторону, захватившись противоположной рукой за внешнее ребро стопы (6.4). Выполнить наклон в другую сторону и снова наклониться вперед (6.3).

7. Ключевое упражнение комплекса - поперечный шпагат. И.П. - ноги расставлены на две ширины плеч, носки развернуты в стороны. Максимально присесть и наклониться вперед, поставить руки на пол, перенести на них вес, прогнуть спину (7.1). Оставляя вес на руках, развести ноги в стороны до максимума, имитируя удары ребрами стоп в стороны (сокуто-ёко-гэри). Контролировать расслабление внутренних поверхностей бедер и напряжение внешних (7.2). В процессе всего упражнения вес остается на руках. Взгляд направлен вперед, на глубину проседа не смотреть! При выполнении упражнения необходимо представлять, что наносишь два удара ёко-сокуто-гэри, словно раздвигая стены (образ этого упражнения). Повторить упражнение от 3 до 7 раз.

Данный комплекс рекомендуется выполнять не чаще, чем через день. Нужно очень внимательно прислушиваться к своему телу, чтобы не "переработать". Никакой "помощи" партнера!

#### **4.2 Дыхание в каратэ шотокан (карате сетокан)**

Единственным средством для достижения отрешенности сознания (му-син) служит медитация с правильным дыханием и сосредоточением на области Тандэн (кит. Даньтянь). Когда Тандэн в хорошем состоянии, дух и тело человека едины, а плоть и воля сильны. Если энергия ки (кит. ци) концентрируется в Тандэн, она, как струя, выливается в правильные действия при минимальных потерях энергии. Нарушение ритма дыхания (кокю-хо) во

время схватки чревато смертельной опасностью, ибо выводит бойца из душевного равновесия. Постоянный контроль над состоянием духа и правильная регуляция дыхания является важнейшим фактором для достижения высоких бойцовских качеств. Эффективное использование дыхательных упражнений улучшает работоспособность и обеспечивает хороший душевный настрой.

Вдох необходимо делать носом, а выдох - ртом, губы должны быть слегка приоткрыты. Вдох приводит к расслаблению мышц, а выдох - к их напряжению. Поэтому во время боя вдох должен совпадать со стадией расслабления и подготовки к выполнению технических действий, а выдох - с моментом атакующих или защитных действий.

Хороший каратист способен сконцентрировать всю свою силу в определенной точке своего тела в момент соприкосновения с телом противника или сокрушения какой-либо преграды. Этому помогает сильный, концентрированный выдох, сопровождающийся особым выкриком - киай.

### **4.3 Контроль дыхания в каратэ.**

Это один из важнейших пунктов в тренировке каратэ-до. Что разумеется справедливо как для практики ката, так и для практики кумитэ. Если дыхание исполнителя ката сбилось, и он потерял над ним контроль, то он не достигнет грации, а также баланса Энергии и Силы. Если ваше дыхание сбилось во время поединка, вы не сможете довести его до конца и возможно с большим трудом завершите его достойным образом.

Все дело в том, что дыхание непосредственно связано со спокойной работой психики, или точнее, Сознания. Когда мы свободно и спокойно дышим, мы не ощущаем никакого дискомфорта и можем заниматься мириадами вещей совершенно позабыв о том, что мы совершаем вдохи и выдохи употребляя кислород. Однако как только этого самого кислорода нам будет не хватать, первое, что мы ощущаем в момент удушья это волнение, беспокойство, способное довести нас даже до паники. При этом мы мгновенно забываем обо всех наших «важных делах».

Практикуя кихон вы обучаетесь в основном вдыхать и выдыхать соответственно движениям рук и ног, синхронно соответствующим перемещениям. Сначала, когда вы бьете в пустое пространство, вы делаете это просто и медленно как, например в ката Санчин или Хангецу, сознательно замедляя движения, с тоническим напряжением мышц. Это необходимо для того, чтобы полностью сосредоточиться именно на совершении вдохов и выдохов соразмерных каждому конкретному действию. Постепенно, с практикой, ускоряя движения, вы разучиваете перемещения и развороты. Вершиной кихон являются техники связок рэндзоку-вадза, когда

вы последовательно совершаете несколько технических действий в серии с соответственным перемещением и дыханием. В результате этих действий возникает понимание ритма.

Дыхание в ката также должно быть соразмерно действию или исполняемому движению. Короткие движения имеют «короткое» или неглубокое дыхание, длинные движения, даже сделанные быстро получают «продолженное», или глубокое дыхание. Еще, особенно когда вы выполняете длинные ката, такие как Дзион, Канку-дай, Годзюшихо или Унсу, дыхание должно поддерживать ваши силы и энергию в течении всего исполнения на одном уровне.

Во время исполнения любого ката, изменения положений вашего тела в пространстве, контроль мышц и конечно собственный «киай» - должны объединяться с дыханием. В противном случае вы быстро утомитесь и будете думать только о том, как быстрее доделать ката до конца.

Собственно процесс дыхания в каратэ имеет свои особенности. Первая - вдох совершается нижним или брюшным отделом легких. При таком вдохе прежде всего работает диафрагма, перегородка отделяющая легкие от желудка и кишечника. Здесь имеется коренное отличие от различного рода европейских видов спорта, где принято вдыхать полной грудью, средним и верхним отделом легких с расширением грудной клетки.

При вдохе в каратэ грудная клетка расширяется во вторую очередь, и главным образом при исполнении отдельных видов дыхательных упражнений кокю-хо, т. к. нагарэ и пр. Дыхание нижним отделом легких способствует большему поглощению кислорода, лучшей наполняемости легких воздухом, а также делает незаметным фазы вдоха и выдоха для противника. Поскольку, именно этот аспект играет важную роль при расчете удара контратаки.

Вторая особенность - выдох. Выдох производится не полностью, благодаря нижнему брюшному дыханию в легких остается около 20 % воздуха поглощенного при вдохе. Благодаря этому в груди и брюшной полости поддерживается постоянное равномерное давление. Имеется определенный запас кислорода, что также способствует поддержанию энергии на определенном, не снижающемся, уровне. Полностью освоить подобный тип дыхания возможно только постоянно практикуя ката - комплексы различной сложности ритма и долготы.

Главное - постановка и твердый навык контроля дыхания, происходят именно в тренировке ката. Рваный ритм, медленно с напряжением, или быстро, с резкими движениями, в перемещениях и с прыжками, падениями и вставаниями, заставляет учиться совершать вдохи и выдохи, поддерживая определенное давление кислорода в легких, в различных условиях и положениях тела, в пространстве, совершая приемы и различные техники. Так, опосредовано, практика ката связана с развитием устойчивых навыков кумитэ. Здесь необходимо напомнить, что в среднем ката длятся от 30 секунд до полутора минут, за это время совершается от 20 до 70 техник и во всех

эпизодах заложен определенный тип дыхания в зависимости от формы и содержания ката.

Итак, контроль дыхания, важнейший элемент в практике каратэ, позволяющий правильно распределять силу и энергию «ки» во время тренировки, исполняя ката, и правильно использовать ее во время поединка кумитэ один на один или противостоя нескольким противникам. Овладение контролем дыхания позволяет оставаться сосредоточенным на действиях противника, не терять концентрацию, самообладание и способность мыслить в поединке оперативно-тактически. Функция контроля дыхания заключается в том, чтобы создать во время поединка или схватки такие параметры «существования», которые позволяли бы адепту действовать в условиях экстремальной ситуации боя «как в обыденной жизни». Что позволяет оставаться Сознанию спокойным и невозмутимым.

Овладеть контролем дыхания позволяет практика ката. Основные ошибки допускаемые при этом: 1) Дыхание не совпадает с действием; 2) Дыхание озвучивается шипением, хрипом или другими видами звуков, кроме «киай»; 3) Дыхание осуществляется поверхностно; 4) Дыхание осуществляется с чрезмерным напряжением до посинения, это приводит к перегрузке сосудов; 5) Многие считают «неинтересными» краткие учебные ката, например Хэйаны (Пинаны), и не освоив дыхание в этих краткосрочных комплексах, спешат исполнять длинные Канку-Дай, Дзион и пр. это приводит к тому, что у учеников нарушается ритм при исполнении этих ката, они не выдерживают стойки, спешат и переутомляются. 6) Дыхание осуществляется верхним отделом легких, при этом у ученика явно зажаты или подняты и искривлены плечи, действия рук скованны, отсутствует «кимэ». 7) «Киай» производится горлом. «Дзансин» отсутствует.

Полный контроль дыхания позволяет выполнить ката в определенном заданном ритме, в определенное каноническое время, с полной концентрацией, не «выпадая» из состояния «дзансин», блокирование и удары производятся с полноценным «кимэ», «киай» производится брюшным выбросом «ки». По окончании исполнения частота дыхания повышена, пульс учащен, но не превышает средненормативной нагрузки. Восстановление наступает в среднем спустя полторы - две минуты. В поединке контроль дыхания позволяет продолжительное время вести бой и совершать атаки, защиты и контратаки, полностью владея собой, мгновенно реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию и завершить поединок в соответствии со своим планом действий.

Дальнейшая последующая перспектива овладения контролем дыхания разворачивается в плане развития и управления энергией «ки», как своей так и противника, как это происходит например в айкидо, либо трансформируется

в особую форму чувствительности к агрессивным намерениям. В прикладном плане контроль дыхания способствует развитию правильной медитации дзен.

#### **4.4.Специальные дыхательные упражнения каратэ шотокан**

Специальные дыхательные упражнения в рукопашном бою выполняются с целью повышения готовности к разнообразным ситуациям, возникающим в ходе поединка, или снижения негативных последствий таких ситуаций. Для этого используются специальные силовые дыхательные системы по японской терминологии ибуки (вариант жесткого цигуна).

Ибуки имеет две фазы: вдох, который выполняется через нос и быстро (0,5-1,0 с), и выдох, который выполняется через рот и медленно (около 5 с) с большим напряжением мышц всего тела. Выдох в ибуки мощный, аналогичный крику, но не переходящий в него и представляющий собой нечто среднее между сильным шипением и хрипом. Вначале его можно выполнять тихо, постепенно усиливая мощь (голосовые связки в этом звуке не участвуют).

Ибуки легче выполнять стоя, ноги на ширине плеч. На быстрый вдох свободные руки поднимите к подмышкам ладонями вверх. С медленным выдохом руки опустите вдоль тела ладонями вниз.

Другая специальная система дыхания носит название ногарэ. Она отличается от ибуки бесшумным выдохом (тоже через рот) в сочетании с полным расслаблением тела (ногарэ-1). Выполнение ногарэ несколько раз подряд позволяет быстро насытить организм кислородом и восстановить психическое равновесие.

Заслуживает внимания также стабилизирующий вариант дыхания (ногарэ-2), смысл которого состоит, в частности, в контролируемом замедлении пульса после физической или психической нагрузки. После быстрого вдоха через нос дыхание задерживается на 4-5 секунд, во время которого руки с напряжением выпрямляют пальцами вперед, а затем на бесшумном выдохе следует фаза общего расслабления - руки как бы беспомощно разводятся в стороны и опускаются к бедрам.

После хорошего освоения отдельных упражнений их можно выполнять в различных комбинациях - вначале в чисто учебных целях, а затем соотносясь с возможностями их применения в различных жизненных ситуациях.

Выбор упражнений зависит от индивидуальных особенностей человека, уровня его подготовленности и опыта. Вместе с тем в некоторых стандартных ситуациях можно придерживаться следующих рекомендаций:

1. При необходимости постепенного перехода от состояния покоя к готовности к действию необходимо последовательно выполнить 3-5 дыханий ногарэ-1 и 2-3 дыхания ибуки.
2. При необходимости мгновенной мобилизации к действиям или для быстрого снятия высокого психоэмоционального напряжения необходимо выполнить 3-5 дыхательных циклов ибуки. Этот же прием помогает восстановить дыхание при его сбое после удара, например, в солнечное сплетение (так называемая самореанимация для выхода из полубморочного

состояния, состояния опьянения, при необходимости включения резервных возможностей организма в стрессовых ситуациях и т.д.).

3. Для ускорения восстановления работоспособности после тяжелого поединка или изнурительной тренировки надо последовательно выполнить целый комплекс различных дыхательных упражнений:

3-5 циклов дыханий ногарэ-1 для усиленной вентиляции легких, восстановления нормального дыхательного ритма и снятия одышки;

3-5 дыхательных циклов ногарэ-2 для стабилизации дыхания, при этом необходимо в паузах перед выдохом направить внимание на замедление пульса;

3-5 возбуждающих и мобилизующих дыхательных циклов ибуки.

В процессе разучивания и совершенствования базовой техники надо постоянно тренировать и свое дыхание, которое в поединке несколько отличается от обычного. Вдох при выполнении технических действий проводится, как правило, через нос, резко, быстро и незаметно, мышцы грудной клетки расслаблены. При вдохе движется только область живота, словно там находится мяч, который то наполняют, то выпускают из него воздух, фиксация ударов и блоков выполняется на выдохе. При этом сам выдох проводится порциями через нос (можно и через слегка приоткрытый рот) на каждый удар или блок резким напряжением мышц живота. Это поможет Вам увеличить силу удара и подведет к понятию кимэ - предельной концентрации при выполнении технических действий, а в случае, если Вы пропустили во время своей атаки удар противника, поможет ослабить его негативные последствия.

Отдельные удары или их серии можно наносить и при задержке дыхания.

Только при правильном дыхании можно эффективно применять приемы базовой техники в спарринге и в бою.

#### **4.5 Ибуки: «Ударное Дыхание»**

Ибуки является японским вариантом жесткого цигун, содействующим возбуждению жизненной энергии (ки) и очищению духа (син).

Ибуки имеет две фазы: вдох (инь), который выполняется через нос и быстро (0,5 - 1 сек), и выдох (ян), который выполняется через рот и более медленно (около 5 сек), с большим напряжением всего тела.



Ибуки предназначается для мгновенной подготовки к бою, включения резервных возможностей организма и восстановления боевого духа, или при сбое дыхания, для быстрого снятия психоэмоционального напряжения, "самореанимации" после неудачного падения или сильного удара, а также для подавления острой боли, выхода из полубморочного состояния или ликвидации опьянения.

Регулярная практика Ибуки способствует мгновенной мобилизации воли, концентрации сознания и вырабатывает взрывную силу, необходимую для разбивания ребром ладони и другими частями тела досок, кирпичей или черепицы.

"Боец, умеющий управлять брюшным прессом во время дыхания, отличается психологической уравновешенностью, развитым чувством равновесия, ловкостью, умением объективно оценивать обстановку и принимать точное решение в острых динамических ситуациях поединка" (Масутацу Ояма).

Для тех, кто практикует Ибуки с целью усиления энергии ки и трансформации духовных качеств, несомненный интерес представляют методы, которые использовал окинавский Мастер Тёдзюн Мияги. Он часто выходил на берег моря, где занимался в основном энергетическими ката и дыхательными упражнениями Ибуки. Мияги делал мощный выдох против ветра, стараясь силой своего дыхания преодолеть его сопротивление и одновременно заглушить шум морского прибоя.

### Техника Ибуки

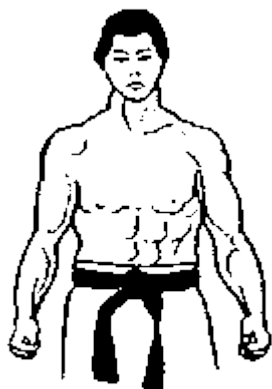


РИС. 1

Исходное положение: встаньте прямо, ступни расположите на ширине плеч и поверните носками внутрь, руки опустите вниз и пальцы сожмите в кулаки (рис. 1).

Поднимите руки вверх, наполняя лёгкие воздухом в следующем порядке: сначала - брюшной отдел, затем - отдел диафрагмы, и наконец - грудной отдел легких. Описав широкие дуги, скрестите предплечья перед грудью, большими пальцами рук прикройте уши и произведите глубокий вдох так, чтобы почувствовать давление диафрагмы на брюшную полость. Напрягите сначала Тандэн, затем подмышки, и наконец кончики указательных и средних пальцев. Концентрируйтесь на собирании энергии ки до тех пор, пока тело не начнет дрожать (рис.2).

Завершая вдох, сожмите кисти в кулаки, максимально напрягите мышцы брюшного пресса ниже пупка в области Тандэн.

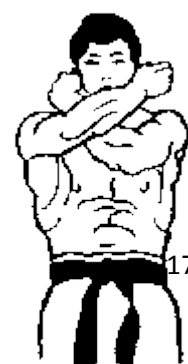


РИС. 2

Разведите скрещенные руки в стороны и опустите их вниз, одновременно выдыхая через рот (рис. 1).

В конце упражнения резким коротким выдохом полностью освободите легкие от оставшегося в них воздуха.

Выдох в Ибуки очень мощный. Он сочетает в себе яростное шипение змеи с ревом тигра. Однако голосовые связки в этом звуке не участвуют. Вначале его можно выполнять тихо, постепенно усиливая мощь. Этот вид сонорного (звукового) дыхания активизирует работу сознания, возбуждает боевой дух и приучает к концентрации энергии ки. Японцы называют этот метод психопрактики "Дыханием Дракона".

#### **4.6 Гибкость и растяжка в каратэ**

Потрясающие высокие удары ногами, которыми на киноэкране поражают бойцы своих врагов, — вовсе не единственное проявление замечательной гибкости, без которой нет настоящего боевого искусства.

Однако гибкость бойца не исчерпывается одними лишь ногами. Уворачиваясь от атак и применяя защиту уходами и уклонами, вы поневоле должны проявлять определенную гибкость позвоночника, а при ударах руками с разворотом, как, впрочем, и при большинстве действий руками, неплохо иметь эластичные, подвижные суставы вдоль по всем рукам — от плеч и до самых кончиков пальцев.

### **Методика развития гибкости.**

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы проявления гибкости:

активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;

пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера, отягощения и т.п.).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях на гибкость, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют "резервной растяжимостью", или "запасом гибкости".

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость - это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность соревновательной или профессионально-прикладной деятельности.

Для занимающихся боевыми искусствами специальная гибкость связана прежде всего с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов. Развивают гибкость с помощью специально подобранных упражнений. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной или смешанной форме выполнения, но и по характеру. Различают динамические, статические, а также смешанные стато-динамические упражнения на растягивание.

Зависит проявление гибкости прежде всего от анатомического строения суставов, эластических свойств мышц и связок, центрально-нервной регуляции тонуса мышц. Чем больше конгруэнтность (соответствие друг другу) сочленяющихся суставных поверхностей, тем меньше подвижность.

Ограничивают подвижность и такие анатомические особенности суставов, как костные выступы, находящиеся на пути движения суставных поверхностей.

Ограничение гибкости связано и со связочным аппаратом: чем толще связки и суставная капсула и чем больше натяжение суставной капсулы, тем больше ограничена подвижность. Кроме того, размах движений может быть лимитирован напряжением мышц-антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит не только от эластических свойств мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т.е. от совершенства межмышечной координации. Чем более развиты и сильны окружающие сустав мышцы, тем меньше подвижность, а чем более эластичны мышцы, тем подвижность в суставе выше.

К снижению гибкости может привести и систематическое или концентрированное на отдельных этапах подготовки применение силовых упражнений, если при этом в тренировочные программы не включаются упражнения на растягивание. Проявление гибкости в тот или иной момент времени зависит от общего функционального состояния организма и от внешних условий: суточной периодики, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления. Обычно до 8-9 часов утра гибкость несколько снижена, однако тренировка в утренние часы для ее развития весьма эффективна. В холодную погоду, при охлаждении тела, гибкость снижается, а при повышении температуры внешней среды и под влиянием разминки - повышается.

Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата, но может способствовать проявлению пассивной гибкости. Зависит гибкость и от возраста: обычно подвижность крупных звеньев тела увеличивается с 7 до 13-14 лет и, как правило, стабилизируется до 16-17 лет, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Вместе с тем, если после 13-14-летнего возраста не выполнять упражнений на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает, что даже в возрасте 35-40 лет, после регулярных занятий с применением разнообразных средств и методов, гибкость повышается и у некоторых людей достигает или даже превосходит тот ее уровень, который был у них в юные годы.

Самостоятельные занятия несколько ограничивают возможности применения всех известных средств и методов развития гибкости. Поэтому для выполнения самостоятельных упражнений на растягивание предлагаются такие их комплексы, которые не требуют ни помощи партнера, ни специальных условий. Эти упражнения можно выполнять в спортивном зале,

на школьной спортивной площадке, на лесной поляне, дома на коврике. Необходимо только всегда помнить, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки, и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство "растягиваемых" мышц и связок.

### Метод динамического растягивания

Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Вначале спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума. Высококвалифицированным спортсменам удается непрерывно выполнять движения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 40 раз. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений. Наиболее эффективно использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение тренировки может быть несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или вперемежку с другими, в том числе и силовыми упражнениями. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не "застывали".

Активные динамические упражнения могут включаться во все части учебно-тренировочного занятия. В подготовительной части эти упражнения являются составной частью общей и специальной разминки. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным "блоком".

### Метод статического растягивания

Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 секунд до нескольких минут. Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из хатха-йоги, прошедшие многовековую проверку. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной или заключительной частях занятия, или используются отдельные упражнения в любой части занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного тренировочного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнять во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-50 минут. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических

упражнений на растягивание можно выполнять и в утреннее время. Эти упражнения необходимо использовать и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполняются динамические специально-подготовительные упражнения, с постепенным наращиванием их интенсивности. При таком проведении разминки, в результате выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются сухожилия мышц и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Затем при выполнении динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы.

Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы гибкости, превышающие те, которых Вы достигаете при самостоятельном выполнении упражнений.

#### **4.7 Разогревающие упражнения**

Выполняйте разогревающие упражнения перед каждой тренировкой. Не разогревшись, невозможно достичь той гибкости, на которую вы обычно способны. Не жалеете времени для того, чтобы разогреться тщательно и полностью. Одной из главных причин травматизма является неправильное выполнение разогревающих упражнений или полный отказ от них. Ваш

организм не может функционировать динамично в обычном для него расслабленном состоянии.

Не менее десяти-двадцати минут уделяйте таким активным двигательным упражнениям, как бег трусцой, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде и аэробика, и лишь потом переходите к растяжкам и другим упражнениям, требующим физического напряжения. Эффективные разогревающие упражнения почти на два градуса повышают температуру тела. Когда вы почувствуете, что все ваше тело покрылось испариной, можете быть уверены, что разогрелись достаточно.

### Преимущества разогревающих упражнений

Как только разогревающие упражнения повысят температуру тела, в нем произойдут определенные изменения, благодаря которым оно будет готово к активной физической деятельности:

1) повысится пластичность мышц, что позволит им быстрее сокращаться и расслабляться

в течение продолжительного периода времени;

2) повысится механическая работоспособность;

3) усиленный ток крови повысит насыщаемость мышц кислородом;

4) ускоренное кровоснабжение снизит содержание в организме молочной кислоты, что

улучшит работу мышц и уменьшит в них ощущения боли и закрепощенности после

выполнения упражнений;

5) увеличится эластичность сухожилий и связок;

6) улучшится сердечно-сосудистая деятельность, что позволит выполнить больший объем физической работы.

Все эти изменения необходимы для безопасного и эффективного осуществления напряженной физической деятельности. Чем лучше вы разогреетесь, тем качественнее выполните последующие упражнения. Если вы посчитаете, что у вас нет времени на разогревающие упражнения, подумайте о том, сколько времени вам придется затратить на восстановление порванных мышц и связок.

## Виды разогревающих упражнений

Существует три вида разогревающих упражнений: пассивные, неспециализированные и специализированные.

1. Пассивными разогреваниями являются такие, при которых температура тела повышается не от физической активности, а под воздействием на него внешних факторов. Этими факторами могут быть сауна, горячий душ или мази. За исключением некоторых особых случаев, такие разогревающие упражнения являются наименее эффективными, поскольку они повышают температуру тела без вовлечения в двигательную активность суставов и мышц.

2. Неспециализированные разогревающие упражнения охватывают большие группы мышц и не направлены на подготовку организма к выполнению определенных упражнений. Примерами неспециализированного разогревания могут быть плавание, езда на велосипеде, бег трусцой и общая двигательная деятельность. Такие упражнения полезно выполнять перед тренировкой, так как они не требуют большого напряжения и достаточно эффективно разогревают тело.

3. Специализированные разогревающие упражнения направлены на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые в первую очередь будут задействованы в тренировке. Например, перед отработкой ударов ногами в единоборствах разогреваются главным образом ноги, перед борьбой особое внимание уделяется торсу и рукам, перед занятиями рукопашным боем разминается верхняя часть корпуса. Специализированные разогревающие упражнения следует выполнять после неспециализированных. Это наиболее эффективные из всех упражнений, поскольку они повышают работоспособность мышц, снижают риск травматизма редко используемых мышц и суставов и улучшают нервно-мышечную координацию.

Заканчивая неспециализированные разогревающие упражнения, переходите к специализированным упражнениям на гибкость, выполняя вращения суставов и динамические и статические растяжения.

### **4.8 Растяжка**

Расслабьтесь. Однако постарайтесь не напрягаться ни на секунду. Хорошо растягиваются только расслабленные мышцы. Не используйте силу, для того чтобы наклониться пониже или наоборот, поднять ногу повыше. Старайтесь во всех упражнениях использовать вес тела, но не силу мышц. Чередование



"до" и "сен", движения и покоя, напряжения и расслабления это один из главных принципов практики боевых искусств. Упражнения растяжки очень хороши для освоения "сен".

Контролируйте дыхание. Глубокое, спокойное и равномерное дыхание низом живота позволяет достичь глубокого расслабления. В процессе растяжки неизбежно возникают неприятные ощущения или даже боль. Глубокое дыхание позволит вам контролировать болевые ощущения. Это важное умение, необходимое в дальнейшей практике. Не бросайте дыхание "на самотек", - постоянно думайте о нем и управляйте им. Если вам стало больно, - не задерживайте дыхание, дышите еще размереннее и глубже. Результат не заставит себя ждать.

Не форсируйте. Излишнее старание скорее вредит, чем помогает. Попытки сесть на шпагат в "сжатые сроки" могут привести к травмам. Попробуйте тянуться как бы играючи, немного несерьезно. Простое отношение к такому сложному делу как растяжка может сильно помочь вам. Лучше продвинуться вперед лишь на волосок, чем получить травму и быть отброшенным назад.

Пребывайте в покое. Болевые ощущения при растяжке неизбежны. Постарайтесь не испытывать отрицательных эмоций, несмотря на боль. Улыбайтесь, или просто закройте глаза и представьте какой-нибудь красивый пейзаж. Следите за вашими эмоциями и выражением лица. Позитивные эмоции помогают пребывать в состоянии расслабления и внутреннего покоя, негативные препятствуют достижению расслабления.

Используйте плавные и медленные движения. Это предохранит вас от травм и необходимости начинать все сначала.

Откажитесь от "пружинящих" движений. Достигнув текущего предела, останьтесь неподвижным в этом положении. Постарайтесь расслабиться еще глубже. Через некоторое время обязательно появится небольшой "люфт". Пружинящие движения вызывают напряжение и сопротивление мышц, поэтому лучше их не использовать. Это особенно важно, если вы пользуетесь помощью партнера при растяжке.

Растягивайте не только ноги. Хорошая подвижность в плечевом суставе очень важна. Описывайте руками широкие круги вперед и назад, полностью выпрямив локти. Добившись максимальной амплитуды, начинайте увеличивать скорость. Еще одно хорошее упражнение - стараться коснуться тыльными сторонами ладоней за спиной на уровне плеч. Подвижность и эластичность плеча позволит вам успешно наносить удары по непрямым траекториям ("ути"), а также поможет защищаться от заломов.

Достигнув хороших результатов в растяжке (например, научившись делать все три шпагата и "бабочку" коленями), оставайтесь самокритичным. То, что вы можете нанести высокий удар ногой после разминки, еще не значит, что вы сможете это сделать без нее.

#### 4.9 Упражнения для растяжки рук

Замечание: это комплекс упражнений практически ТОЛЬКО на растяжку. Цель его - увеличение гибкости суставов и как результат улучшение расслабления и увеличение скорости удара. Эти упражнения хорошо дополняют комплекс для укрепления суставов и связок.

Часть 1. Для всей руки

1. Стоя, ноги вместе или на ш.п. Сцепить пальцы, повернуть руки ладонями от себя, локти прямые - вытягиваем руки вверх (раз) - наклоняемся вниз, стараясь коснуться пола (два) Смотреть на руки.
2. То же, руки вверх. Отводим руки как можно дальше назад, одновременно наклоняем голову вперед (раз), вытягиваем руки горизонтально вперед, наклоняя голову максимально назад (два).
3. Сцепить пальцы за спиной. Наклон вперед - руки вперед-вверх (раз), наклон назад - руки вниз-от себя (два)
4. Висим на перекладине, носки ног касаются пола. На двух руках, потом на одной и на другой
5. Стоя у стенки. Прижать прямые руки ладонями к стене, пальцы смотрят вниз. Постепенно поднимать по стенке вверх до предела, сохраняя контакт.
6. Спиной к стенке. Поставить согнутые руки в положение "мостика". Стараться максимально выпрямить локти без перемещения ног.

Часть 2. Для плеча

Повторить упражнения 1-3, сцепив согнутые руки (взявшись за локти)

1. Сцепить руки за спиной - одна сверху, вторая снизу
2. То же. Но рука сверху обхватывает шею.

Примечание: Начинать делать эти упражнения можно с палочкой - взявшись за нее руками в нужном положении, постепенно сближать руки.

3. У стенки (варианты - за столом или сидя на коленях) вытянуть руку вверх под 45 град, ладонью к стене. Второй рукой давить на плечо в направлении к стене. Можно чуть повернуть корпус ОТ работающей руки.
4. Левую руку согнуть в локте, положить в сгиб прямую правую и

постараться прижать левую ладонь к левому уху. То же на другую сторону.

#### Часть 3. Для локтя

Повторить упражнение 3, но рука повернута ладонью и локтем вверх (то есть правую руку надо вытянуть вперед и повернуть против часовой стрелки)

1. Сцепить скрещенные руки (чем лучше растяжка, тем крепче сцепление, для начала можно сцепить только пальцы) - вывернуть, стараясь выпрямить локти. Движения по кругу в одну и в другую сторону. Повторить, поменяв руки.
2. Положить любую опору (например, перевернутый стакан или же кулак второй руки) под локоть, стараемся локоть максимально разогнуть, то есть опустить кисть как можно ниже. Опора сначала точно под локтем, потом - чуть выше него.
3. Совместить упражнение на локоть с упражнением на растяжку для ног. Ноги широко, присесть и переносить вес с одной ноги на другую. Но подкладывать руку ладонью вниз под ногу так, чтобы вес каждый раз приходился на локоть
4. Поставить руку на опору, согнув локоть под 90 градусов, ладонь к себе. Второй рукой наклонять ее наружу, стараясь полностью положить на опору. Плечо и корпус не двигать.

#### Часть 4. Для кисти

1. Соединить ладони перед собой, локти согнуты. Пальцы вверх. Движения вниз-вверх, от себя-к себе, вправо-влево.
2. Взять одну руку второй рукой снизу за основание большого пальца. Скручивание с одновременным движением вниз. (если правая рука - то чуть влево).
3. То же, что 1, но соединить тыльные стороны ладоней.
4. Поставить локоть на опору, запястье согнуть и давить сверху вниз.

#### Часть 5. Для пальцев

Для пальцев - любые отгибания, раздвигания и сцепления пальцев.

Начинать и заканчивать комплекс желательно свободными движениями рук по максимально большому кругу и с максимальной скоростью и свободным встряхиванием.

### **4.10 Различные виды кумитэ в шотокан каратэ**

Кумитэ в каратэ шотокан делится на:

**А) ясоку кумитэ**, где все виды техники и и уровень атак оговариваются предварительно. Этот вид кумтэ включает в себя правильное исполнение базовой техники и овладение необходимыми для ведения боевых действий качествами.

**Б) дзю кумитэ** вольный бой, когда спортсмены демонстрируют в свободном режиме всю технику, освоенную на тренировках.

Каждый из этих видов, в свою очередь, делится на различные подвиды кумитэ

### **Классификация видов кумитэ**

КУМИТЭ в каратэ шотокан делится на:

**А) ЯКУСОКУ КУМИТЭ**, где все виды техники и и уровень атак оговариваются предварительно. Этот вид КУМИТЭ включает в себя правильное исполнение базовой техники и овладение необходимыми для ведения боевых действий качествами: использование временного фактора определение необходимой боевой дистанции (МААЙ) между оппонентами; отводы атакующей конечности с траектории удара мимо цели; использование уходов и уклонов в виде защитных действий (ТАИ САБАКИ).

ЯКУСОКУ КУМИТЭ состоит из:

1) *ТАНРЕН КУМИТЭ* (куда входят ГОХОН КУМИТЭ И САНБОН КУМИТЭ), цель которого приобретение физической (МИГАМА.Е) и психической (КИГАМАЕ) подготовки при исполнении боевой техники с соответствующим дыханием в перемещении (АНСОКУ) с учетом технического уровня подготовки спортсменов и с соответствующим уровнем сложности работы с оппонентом.

2) *КИХОН КУМИТЭ* (куда входят КИХОН ИППОН КУМИТЭ и КАЕШИ ИППОН КУМИТЭ) в ЯКУ СОКУ КУМИТЭ используется для выполнения освоенной базовой техники из различных стоек. Оппоненты стоят лицом друг к другу на определенной дистанции и выполняют заданную технику по очереди.

3) *ЯКУСОКУ ДЖИЙУ КУМИТЭ* (куда входит ДЖИЙУ ИППОН КУМИТЭ и ОКУРИ ДЖИЙУ ИППОН КУМИТЭ) более приближен к реальным условиям, поскольку дистанция между оппонентами не оговаривается. В этом случае развиваются защита уходами (ТАИ САБАКИ), техника блоков отводами атакующей конечности с траектории атаки и поворотами корпуса (ТЕНШИН), чувство дистанции между оппонентами (МААЙ) и целеустремленность в боевых действиях (КАН).

4) *ОЙО КУМИТЭ* (куда входит ХАППО КУМИТЭ) представляет собой противоборство одного спортсмена (УКЕ) против нескольких (не менее восьми) оппонентов, атакующих его со всех сторон. Основой в данном случае является самозащита.

**Б) ДЖИЙУ КУМИТЭ** (дзю кумитэ) вольный бой, когда спортсмены демонстрируют в свободном режиме всю технику, освоенную на тренировках. Этот вид КУМИТЭ включает в себя КИОГИ КУМИТЭ соревновательные бои по установленным правилам, оцениваются бригадой судей, и ШИАЙ КУМИТЭ бои, проводимые с моральной ответственностью и взаимным доверием, поскольку в связи с отсутствием правил при отсутствии контроля за выполнением техники могут иметь место серьезные травмы.

#### **4.11 Основные требования при выполнении ката**

Полное владение ката - характеризуется той глубиной знаний и практического опыта в его овладении, которая позволяет подняться на следующую ступень мастерства, для начала изучения более высокого и сложного ката, и включает в себя такие требования, как:

1. Четкое и правильное выполнение всех элементов ката.
2. Контроль осанки с соблюдением правильных стоек и перемещений тела в используемом пространстве.
3. Правильное использование принципов дыхания, сжатия и расширения, напряжения и расслабления, умение опускать центр тяжести и работать Хара (местом концентрации физической мощи).
4. Постоянное сохранение Заншин (предельная концентрация на визуализированном противнике), передача боевого духа данного ката, мощный ки-ай.
5. Соблюдение правильного ритма в ката и количество времени необходимого на его исполнение.
6. Знание терминологии каждого движения используемого в ката, а также его практическое и боевое применение в бункай-ката.
7. Умение выполнять данное ката как в прямом, так и в обратном (зеркальном) направлении ура-ката.

Только при выполнении всех вышеперечисленных требований можно переходить к изучению и практике следующего ката.

## Условия реализации программы

1. Программа обучения
2. Спортивный зал, размером 12х24
3. Форма каратэ (кимоно, пояс) – индивидуально для каждого спортсмена
4. Перчатки и шингарты для каратэ
5. Груши и тренировочное оборудование.

## **Литература для педагогов:**

1. А. Вестбрук, О.Ратти Айкидо и динамическая сфера: иллюстрированное пособие, АСТ, Астрель, 2005 г.
2. Боевые искусства: Китай, Япония. Малявин В.В., М, 1989г.
3. В.Суханов. Боевое каратэ. Секреты мастерства, М, 2000 г.

4. Гичин Фунакоши. Каратэ-до - мой образ жизни Издательство: Феникс, 1999 г
5. Динамика карате Накаяма Масатоши, М, 1986г.
6. Илья Йорг Мой путь, М., 2002 г.
7. Марк Бишоп Окинавское карате. Учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ военного искусства, ФАИР –ПРЕСС, 2001 г.
8. Н.Каштанов. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до., Феникс, 2007 г.
9. Накахаша. Х, Традиционное Сито-Рю каратэ-до, Серия «Лучшее карате», 2003 г.
10. Патрик М. Хики Карате. Техника и тактика, ЭКСМО, 2005 г.
11. С. Иванов-Катанский Практическое боевое каратэ., ФАИР- ПРЕСС, 2003 г.
12. Степаненко Л.А. Каратэ-до, М., 2002 г.

#### **Литература для воспитанников:**

1. А. Пфлюгер Шотокан каратэ-до. 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований, ФАИР-ПРЕСС, 2002 г.
2. Накаяма М Лучшее карате. В 11 томах. Ганкау, Джион.. ,2003 г.
3. Рэндалл ДЖ. Хассел, Эдмонд Отис Каратэ., АСТ, Астрель, 2003 г.
4. Ю.Маряшин Современное каратэ. Функциональная гимнастика, АСТ, 2004 г.