ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

"ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

Дополнительное профессиональное образование

**КАРАТЭ КАК ВИД СПОРТА**

Подготовил: Иванов И.А.

**Оглавление**

Оглавление

[Введение 3](#_Toc66115611)

[История каратэ 4](#_Toc66115612)

[Техника каратэ 6](#_Toc66115613)

[Заключение 8](#_Toc66115614)

[Список используемой литературы 9](#_Toc66115615)

# Введение

Каратэ-до - вид японского боевого искусства система защиты и нападения без оружия. В отличие от других единоборств Японии (сумо джиу-джитсу дзюдо айкидо) которые предполагают, борьбу проведение разного рода бросков удерживающих захватов и удушающих приемов в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами наносимые в жизненно важные точки его тела.

На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ приобрело, куда большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим силу удара каратиста. Так опытные мастера каратэ могут расколоть кулаком глыбу льда ударом ноги разнести в щепки брус из сосновой древесины толщиной 15 см разбить локтем или головой стопки кровельной черепицы. [[1](https://www.krugosvet.ru/enc/sport/KARATE.html)]

# История каратэ

Каратэ – в оригинальном переводе «китайская рука» – как система сложилась на острове Окинава (архипелаг Рюкю) в 14–18 вв. на основе техники китайского бокса цюань-фа («учение кулака») – одного из китайских боевых искусств. На Окинаве дважды за период 14–17 вв. вводился государственный запрет на ношение и хранение оружия. Нарушение запрета сурово каралось. Подобное положение вынудило население острова искать средства самозащиты без оружия, а знакомство с цюань-фа позволило разработать собственную систему боя, дающую возможность безоружному человеку на равных противостоять вооруженному противнику.

Впоследствии иероглиф «кара» – «китайский» был изменен на сходно звучащий, но имеющий другой смысл иероглиф «кара» – «пустой». Гитин Фунакоси (1868–1957) известный мастер и популяризатор каратэ так объяснил смысл этой замены: «Как полированная поверхность зеркала отражает все, что находится перед ним, а тихая долина разносит малейший звук, так и изучающий каратэ должен освободить себя от эгоизма и злобы, стремясь, адекватно реагировать на все, с чем он может столкнуться. В этом смысл иероглифа „пустой"». Позже появилось и понятие «до» – «дорога» в философском понимании путь направление жизненная позиция бойца суть, которой заключается в постоянном совершенствовании тела и духа.

В начале 20 в. искусство каратэ вышло за пределы клановых семейных школ Окинавы и быстро завоевало всю Японию чему во многом способствовала бурная деятельность Фунакоси, который читал лекции в университетах организовывал группы по изучению каратэ, сам демонстрировал его приемы. В 1936 Фунакоси открыл школу получившую название Сётокан («дом сосен и волн») где начал преподавать стиль названный именем школы. Со временем стиль Сётокан стал классическим стилем каратэ. Для него характерны низкие стойки короткие и резкие удары, но скорее быстрые и точные чем сильные. Движение бедер является ключом к правильному выполнению всех приемов. Оборонительное движение одновременно является и контрударом.

Параллельно с развитием стиля Сётокан формировались другие стили каратэ, основными из которых стали Сито-рю Годзю-рю и Вадо-рю. Стиль Сито-рю был создан в середине 1930-х годов мастером Кенва Мабуни (1893–1957). В данном стиле большое внимание уделяется тщательности выполнения приемов. Важную роль играют также скорость и опережение противника, как в атаке, так и в обороне. Стиль Годзю-рю («сила и мягкость») был основан мастером Тёдзюном Мияги (1888–1953). Будучи человеком, физически очень сильным Мияги в своем стиле сделал основной упор на мощность и жесткость. Характерные черты стиля – высокие стойки медленные «тяжелые» движения мощные проломные удары. Хироноро Оцука (1892–1982) создал стиль Вадо-рю («путь мира»). В отличие от предыдущих, этот стиль является чисто японским. Влияние китайской и окинавской техник в нем практически незаметно, а ряд приемов заимствован из джиу-джитсу. Ставка здесь делается на ловкость. В стиле используются обманные движения и уходы вместо прямолинейности и жесткости. [[2](http://www.sport12.ru/karate/karateh-istoricheskaya-spravka/)]

Со временем каратэ становится все более популярным во всем мире. В настоящее время существует огромное количество организаций и федераций каратэ объединяющих различные направления и стили. Крупнейшими международными организациями являются: JKA/WF (Японская ассоциация каратэ/Всемирная федерация) WKC (Всемирная конфедерация карате) WUKO (Всемирный союз организаций каратэ) WKF (Всемирная федерация каратэ) и многие другие.

Олимпийский вид спорта каратэ WKF – весьма зрелищный и динамичный вид спорта, один из самых скоростных и высокотехничных видов спорта. Каратэ WKF занимает  первое место среди восточных единоборств по популярности. Официально признано, что этим видом спорта занимаются более 50 миллионов человек по  всему миру в 173 странах сегодня. **Спортивное каратэ WKF сегодня – это высокоэффективный синтез опробованных веками практик традиционного боевого искусства, и самых современных методик подготовки спортсменов. [**[3](https://olympic-history.ru/karate/karate-sportivnoe.html)]

# Техника каратэ

Тремя основными составляющими в подготовке каратистов являются кихон, ката и кумитэ.

Кихон – отработка базовых приемов каратэ методом многократных повторений.

Ката – комплексы сложно координированных движений имитирующих приемы каратэ. Движения в ката выполняются одно за другим в строго определенной последовательности. Каждый стиль каратэ имеет свои наборы ката. Кроме того ката с одинаковыми названиями в разных стилях могут значительно различаться. Ката часто называют боем с тенью.

Кумитэ – работа с партнером спарринг. Во время кумитэ отрабатываются навыки ведения реального поединка. Важное значение в тренировочном процессе каратиста, занимают гимнастические упражнения, направленные на развитие мышц и сухожилий.

Ката и кумитэ подобны колесам двуколки. Ката занимаются для того, чтобы изучить технику атаки и обороны, а также движение тела; в этом виде тренировки противник существует только в воображении. В кумитэ, другом виде тренировки, два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде — спарринг.

С распространением каратэ в Японии оно постепенно стало популярным среди молодежи и неизбежно подверглось влиянию японских боевых искусств. Базовое кумитэ, которое вошло в практику в конце 20-х годов нашего столетия, было изучено и усовершенствовано, развившись в джию кумитэ (свободный спарринг). Сегодня кумитэ органично вошло в тренировочный процесс. Поскольку кумитэ вошло в практику только после распространения каратэ в Японии, оно является относительно новым аспектом этого искусства самообороны. Таким образом, как наши предшественники считали своей основной задачей совершенствование ката, так задачей современного каратиста является развитие кумитэ до такого же высокого уровня, как и ката.

Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ, иппон кумитэ и джию кумитэ.

Блоки, удары руками и ногами — основные приемы каратэ — логично записаны в ката, упражнениях чистой формы. С давних времен ката являются сутью каратэ, они развиваются и совершенствуются со времен старых мастеров долгими годами тренировок и практики.

Ката, из которых около 50-ти дошли до наших дней, могут быть разделены на две большие группы. Первая группа ката выглядят относительно легкими, но в них проявляется величие, стройность композиции и достоинство. Занимаясь этим видом ката, каратист может приобрести крепкую мускулатуру.

Передвижение в каждом ката осуществляется по определенному рисунку (эмбусэн). Ката выполняется без противника, однако следует представлять их себе, отражая атаки с 4-х или 8-ми направлений, допуская возможность изменения рисунка ката. Поскольку ката содержит в себе все элементы, необходимые для тренировки тела, они являются идеальным средством его совершенствования.

Занимаясь самостоятельно или в группе, каждый может следовать этим путем, с учетом своих возможностей, невзирая на возраст. Именно благодаря этим упражнениям чистой формы, каратист может постичь искусство самообороны, позволяющее ему действовать в любой опасной ситуации естественно и во-всеоружие. Однако уровень мастерства является решающим фактором.[ [4](http://www.karate.by/index.php?newsid=131)]

# Заключение

Каратэ - это путь по которому многие идут всю жизнь, закаляя свое тело, укрепляя дух открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей. Занимаясь каратэ люди, учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков тактике и стратегии поединка умению разбивать предметы, сколько образу жизни пытаясь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире и, стремясь достичь гармонии с природой.

Прежде всего, каратэ - это один из видов боевых искусств особая разновидность фехтования с использованием различных частей тела для защиты и нападения, но в первую очередь для защиты.

# Список используемой литературы

1)Электронный ресурс, режим доступа: <https://www.krugosvet.ru/enc/sport/KARATE.html>.

2) Электронный ресурс, режим доступа: <http://www.sport12.ru/karate/karateh-istoricheskaya-spravka/>.

3) Электронный ресурс, режим доступа: <https://olympic-history.ru/karate/karate-sportivnoe.html>.

4) Электронный ресурс, режим доступа: <http://www.karate.by/index.php?newsid=131>.