

УДК 37.013.46

*Москвин Н.Г., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры, Набережночелнинский институт ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет*

*Григо В.М., старший преподаватель, Набережночелнинский институт ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет*

*Никитин Н.А., доцент, Набережночелнинский институт ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет*

## ЗНАЧИМОСТЬ КАТА В ПРАКТИКЕ ИЗУЧЕНИЯ КАРАТЭ

*Аннотация: в статье рассматриваются вопросы о сущности применения комплекса боевых формальных упражнений (ката) в тренировочном процессе по каратэ; доказываемая неразрывность связи овладения техникой боя (кумитэ) при помощи ката.*

*Ключевые слова: ката; форма; комплекс; атака и защита*

Ката являются сущностью каратэ, поскольку это основной метод обучения, который несет в себе духовный аспект практики каратэ, и представляет собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно.

Ката можно разделить на две большие группы. К первой относятся те, которые способствуют физическому развитию, укреплению скелета человека и его мышц. При кажущейся простоте они требуют хладнокровия и при правильном исполнении демонстрируют силу и достоинство каратиста. Во второй группе собраны ката, способствующие развитию рефлексов, быстрому и ловкому перемещению. Молниеносные движения в этих ката напоминают полет ласточки.

Работа в ката носит как физический, так и духовный характер. При выполнении ката каратист должен продемонстрировать смелость и уверенность в себе, но также смирение, мягкость и понимание этикета, объединяя таким образом дух и тело в единое целое. Как часто напоминал ученикам родоначальник каратэ Гичин Фунакоши: " без этикета дух каратэ-до теряется".

Одним из элементов этикета является поклон, совершаемый в начале и в конце каждого ката. Поклон делается в основной стойке (мусуби-дачи), руки расслаблены, слегка касаются бедер, взгляд направлен прямо перед собой.

После поклона в начале ката каратист возвращается в боевую стойку (камаэ), соответствующую первому движению в ката; тело расслаблено, особенно в плечах и коленях, дыхание спокойное. Сила и концентрация сосредоточены в центре тяжести тела (тандене).

Состояние расслабленной бдительности также характерно для поклона в конце ката и называется «Заншин». В каратэ-до, как и в других боевых искусствах, доведение ката до полного конца является наиважнейшим.

Каждое ката начинается с блока и состоит из определенного количества движений, которые необходимо выполнить в строго определенном порядке. Существуют наибольшие различия в сложности движений и времени, отпущенном на их выполнение; каждое движение имеет собственное предназначение и функцию. В ката нет ничего лишнего. Оно исполняется по определенному рисунку (эмбусен), который у каждого ката свой.

Хорошее исполнение ката является необходимым условием при аттестации для повышения квалификации (на «кю» и «даны»).

В переводе с японского ката означает «установленная форма», «формальное упражнение». На Окинаве и после появления на Японских островах вплоть до 30-х годов XX века каратэ состояло почти исключительно из ката. Ката – это обусловленная техника защиты от нескольких воображаемых противников. Некоторые ката медленные и грациозные. Их движения длинные и текучие. Другие же – быстрые, их движения тяжелые и короткие. Одни из них предназначены для растяжки или сокращения каких-то определенных мышц. Другие – для тренировки дыхания. К правильному показу всех ката предъявляется одно конечное требование – точка, в которой вы начинаете ката, должна быть и точкой, в которой вы ее завершите. При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника ударов, стоек,

блоков и перемещений, дыхание, ритмичность, острота реакции, точность движений и многое другое. В ката собраны все приемы нападения и защиты. Поэтому нужно хорошо понимать смысл ката и выполнять их правильно. Ката являются одним из методов психофизической подготовки в каратэ.

Посредством практикования ката каратист изучает ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

В ката рассматриваются ситуации боя, которые один человек (даже профессионал) вряд ли сможет придумать, но с которыми вполне можно столкнуться.

Ката это не набор догматических приемов и не "бой с тенью", как это представляют боксеры, а метод психофизической и тактико-технической подготовки.

Посредством расшивровки ката каратист овладевает чувством дистанции и времени и совершенствуется в сложнокоординационных движениях необходимых при борьбе с несколькими противниками.

Ката динамически и физически связаны с силой и слабостью тела, с хорошими и плохими моментами техники и с духовными началами.

Необходимо выполнять эти упражнения с полной отдачей потому, что они совершенствуют тело и укрепляют дух.

Попытки, в связи с ростом популярности каратэ и приходом в каратэ спортсменов (в первую очередь боксеров и борцов), упростить ката и выполнять только для проформы, превратить их в удобный для себя вид или же вообще вывести ката из учебной программы превращает каратэ-до в обычный набор примитивной техники, которая "проходит" на соревнованиях. Такое каратэ отличается от "рукопашки" только названием, хотя и называется "традиционное каратэ-до".

Ката исторически возникли в качестве способа "устного запоминания" комплекса техники и передачи его из поколения в поколение в процессе обучения.

Систематическое, регулярное и осмысленное выполнение ката способствует развитию чувства пространства, позволяет улучшить боковое зрение, шлифует каноническую технику, влияет на уровень психологической подготовки, дает возможность отрабатывать технику, которую с партнером отрабатывать опасно.

Огромное значение в ката имеют моменты перехода от одной позиции к другой, на что часто ученики не обращают должного внимания. А именно в этих переходах и заложена техника и тактика боя. Часто ученики не понимают, что позиции это статика, а переход от позиции к позиции - это динамика боя.

Начиная заниматься каратэ, ученик видит в ката головоломку, которая состоит для него из технических приемов. Их последовательность кажется ему бесконечной цепочкой движений, в которых промежутки времени между различными компонентами чрезвычайно настолько малы, что ученик успевает обдумать свои действия. Ката являются тем средством, которое заставляет разум ученика начать работать. После пятилетнего периода занятий ката два человека могут исполнять одно и то же движение, которое со стороны выглядит одинаково; однако после десяти лет возникают различия. Они могут думать, что делают одно движение, но, поскольку их тела, темпераменты и мысли различны, вполне естественно, их ката будут отличаться.

В ката важны три основных технических момента.

**1. Контроль силы.** При выполнении любого ката важно понимать, где и как вкладывать силу и энергию.

**2. Растяжение и сокращение мускулов.** Поскольку выполнение ката должно быть плавным и гладким, то растяжения или сокращения мышц должны идти в надлежащем порядке, иначе движения будут отрывистыми и неуравновешенными.

**3. Контроль ритма и скорости.** Каждый ката имеет свой ритм: одни движения выполняются медленно, другие очень быстро, поэтому над

скоростью и ритмом должен быть установлен жесткий контроль.

В ката особое внимание уделяется правильному дыханию. И это не случайно, т.к. общепризнанно, что именно дыхание является подлинным секретом восточных единоборств.

В любом ката, независимо от стиля, вы почти всегда почувствуете красоту, координацию и изящество. Для удобства каждому ката дано название, и обычно название передает характер ката.

Поскольку ката заключают в себе так много физических приемов каратэ, они одинаково неопределимы как для учеников, так и для мастеров. Ката – это сама суть тренировок каратэ. Они представляют собой наиболее эффективный метод индивидуальной тренировки и непревзойденные упражнения для физической закалки. Лучший способ разработать мышцы для какого-то определенного приема – практиковаться именно в этом приеме, что каратиста и заставляет делать ката. Глубокая способность проникновения в суть каратэ появляется при интенсивных тренировках ката. Тысячи сконцентрированных повторений ката приводят к сверхъестественной координации и высокоточной чувствительности в кумитэ. Это позволяет каратисту знать, когда его противник собирается сделать движение даже раньше, чем это знает сам противник, и он идеально реагирует, находясь в состоянии, когда ум свободен от предварительного обдумывания или беспокойства.

Регулярная тренировка ката развивает силу, подвижность, координацию, способность владеть своим телом, так как ката выполняются в разных направлениях и с разной продолжительностью. Тренировки ката незаменимы для формирования неразрывной связи между умственной деятельностью и движениями тела. Это обусловлено, прежде всего, тем, что идет визуализация боя с воображаемым противником. Каратист мысленно встречается с тем, кого рисует его воображение, и может сражаться с более сильным противником снова и снова, переживая возможное поражение, но без тяжелых физических последствий, которые мог бы получить в реальном

бою. Встречаясь с этим противником раз за разом, он, в конце концов, побеждает его. Чувство достижения мастерства исполнения, преодоление страха, извлеченные из таких упражнений, закрепляются в памяти, и интуиция может призвать их к действию в момент реальной опасности (в реальном бою). Ката освобождают занимающегося каратэ от давления условий реального боя, давая ему возможность правильно отработать все физиологические и психологические реакции, необходимые в поединках.

В любом виде искусства овладение техникой сосредоточивается на приобретении мастерства использования инструмента и средств выражения. Так, например, в музыке вы учитесь извлекать из инструмента едва уловимые вариации звука и учитесь слышать их очень тонко.

В каратэ тело представляет собой инструмент, а движение – средство выражения. Таким образом, тренировки каратэ сосредоточиваются на приобретении навыка контролирования тела и его движений. Главные элементы движения – это пространство, время, энергия. На тренировках можно научиться очень тонко чувствовать все это. Основным материалом каратэ – это движение, а тренировки ката – лучший способ превратить тело в инструмент искусства движения. Тренировки ката, как ничто другое, помогают развить чувство движения, времени, пространства и силы.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что программа каратэ будет неполной без практики ката. Помимо того, что освоение ката является жизненно важной частью продвижения в рангах, оно помогает развить навыки атаки и защиты наряду с равновесием и правильным передвижением.

#### Литература

1. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 240 с.
2. Хассел, Р.Дж. Полный курс каратэ: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 316 с.
3. Хики П.М. Техника и тактика. – М.: Эксмо, 2005. – 208 с.

4. Kanazawa H.. Shotokan karate international – kata (vol.1, II). – 1981.
  5. Pfluger A.. 25 kata Shotokan. – 1997.
- 

*Moskvin N. G., Professor of Department. Physical education and sports, Kida.PED.Sciences, associate Professor, Naberezhnye Chelny Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education "Kazan (Volga region) Federal University*

*Grigo V. M., senior lecturer of Department. Physical education and sports, Naberezhnye Chelny Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education "Kazan (Volga region) Federal University*

*Nikitin N. A., associate Professor of Department. Physical education and sports, Naberezhnye Chelny Institute of the Federal state Autonomous educational institution of higher professional education "Kazan (Volga region) Federal University*

## THE SIGNIFICANCE OF THE CAT IN THE PRACTICE OF STUDYING KARATE

*Annotation: This paper discusses the application of the essence of complex combat formal exercises (kata) in the training process in karate; proved inseparable connection mastering the technique of fight (kumite) by kata.*

*Key words: kata; form; complex; attack and defense*