Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| О каратэ | 2 |
| История каратэ | 7 |
| Что такое каратэ | 13 |
| Стили каратэ (карате, каратэ-до) | 22 |
| Философия каратэ | 26 |
| Список литературы | 30 |

КАРАТЕ:



КАРАТЭ, 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.

Историческая справка. 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 внимания 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.

После военного поражения Японии в 1945 американские оккупационные власти запретили все японские боевые искусства за исключением каратэ, которое считалось всего лишь разновидностью китайской гимнастики. В 1948 была создана Японская ассоциация каратэ (JKA) во главе с Фунакоси, объединившая ведущих специалистов этого вида единоборств. С этого времени каратэ стало развиваться и как система самозащиты, и как вид спорта. Со временем каратэ становилось 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.

Следует отметить, что наличие многих стилей и отсутствие единых правил соревнований мешает каратэ стать олимпийским видом спорта.

Подготовка каратистов. 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 карате 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. Для увеличения пробивной способности удара используют подвесные мешки с песком и «макивару» (небольшой, плотно сплетенный сноп соломы, прикрепленный к упругой доске), а для тренировок и укрепления выпрямленных пальцев рук применяются ящики с сухими бобами, мелкой галькой или песком.

Помещение для занятий каратэ – «додзе» (дословно: место, где следуют пути) – имеет простой, не покрытый ковром деревянный пол. Учащиеся тренируются без обуви. Традиционный костюм каратиста («каратэ-ги») представляет собой просторные, изготовленные обычно из белого полотна куртку и штаны, а также длинный пояс из хлопчатобумажной ткани. Цвет пояса определяет уровень подготовки каратиста. Новички носят белые пояса. Цветные пояса являются последовательными шагами («кю») к черному поясу – отличительному признаку по-настоящему искусного бойца. В свою очередь черные пояса также подразделяются на различные степени («даны») в зависимости от уровня мастерства каратиста. Большинство школ каратэ ограничивается в обучении своих учеников уровнем черного пояса восьмого дана.

Соревнования. Соревнования по каратэ проходят в двух независимых зачетах: по ката и по кумитэ.

В соревнованиях по ката спортсмен выполняет тот или иной ката, а судьи выносят оценки за качество исполнения. Соревнования по кумитэ – это спортивные поединки, которые проводятся согласно определенным правилам. Правила соревнований определяет та организация, в рамках которой проходит данный турнир. Мужчины и женщины соревнуются раздельно как в ката, так и в кумитэ.

Каратэ в России. До 1978 каратэ в СССР существовало в виде самодеятельных секций и клубов, чаще всего основанных людьми, побывавшими за рубежом и обучавшихся там этому виду единоборств. Занятия каратэ в СССР стали к этому времени очень популярными. Чтобы взять под контроль сложившуюся ситуацию, 13 ноября 1978 Спорткомитет СССР создал комиссию по развитию каратэ. В декабре 1978 была создана Федерация каратэ СССР. В 1981 Совет Министров СССР принял постановление «О мерах по упорядочению работы секций каратэ». В том же году Президиум Верховного Совета РСФСР издал указ № 6-19 «Об административной ответственности за нарушение правил обучения каратэ» и указ № 6-24 «О внесении дополнений в Уголовный кодекс РСФСР». Уголовный кодекс был дополнен статьей 219/1 об ответственности за «незаконное обучение каратэ». 17 мая 1984 Спорткомитет издал приказ № 404 «О запрещении обучения каратэ в спортивных обществах». Таким образом, в период с 1984 по 1989 каратэ в СССР находилось под официальным запретом, однако продолжали действовать подпольные секции и клубы. 18 декабря 1989 Госкомспорт СССР принял постановление № 9/3 «О развитии восточных единоборств в СССР». Согласно этому постановлению, приказ № 404 от 17 мая 1984 был признан утратившим силу. В настоящее время каратэ в России представлено широким спектром стилей и федераций, которые активно сотрудничают с международными организациями каратэ.

**История каратэ**

Когда родилось каратэ, не знает никто.  
 И вряд ли это когда-нибудь станет известно.  
 Фунакоши Гитин

О происхождении каратэ известно только из легенд. Так, по одной из легенд, создателем каратэ считается Бодхидхарма, основатель дзэн-буддизма, который в 520 г. н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь, расположенный на склоне лесистой горы Шаоши в нескольких десятках километров от города Чжэнчжоу. Этот монастырь и стал центром его учения о Будде, а заодно и центром умственного и физического воспитания последователей этого учения.

В монастыре Шаолинь Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата». Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в XII в., когда самурайские дружины Тайра, разбитые в сражении при Дан-ноура (совр. Симоносэки) войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, многие переправились на Окинаву (крупнейший остров архипелага Рюкю, лежащий в 500 км от о. Кюсю, в 600 км от Тайваня и в 800 км от южно-китайского побережья) и там познакомили местных жителей со своим боевым искусством.

В 1392 г. в Наху, столицу острова, прибыла специальная миссия из 36 китайских колонистов (так называемые «36 принявших подданство»), имевших задание распространять среди местного населения начала знаний по мореплаванию, книгопечатанию и различным ремеслам. С 1392 г. китайская колония обосновалась в Кумэмуре, пригороде Нахи, а затем аналогичные поселения появились в городах Сюри и Томари. Именно от китайских колонистов, согласно одной из версий, местное население узнало о боевых искусствах Китая.

Существует и другая точка зрения, согласно которой каратэ не было перенято на Окинаве из китайского кулачного искусства, а зародилось и развивалось на Окинаве. Кое-кто считает, что каратэ - исконно окинавское воинское искусство, к которому китайское кэмпо очень немного прибавило. Конечно, с тех пор как на Окинаве поселились люди, легко себе представить, что там существовали какие-то виды рукопашного боя. Их в известном смысле тоже можно считать предками современного каратэ, но с такой версией древнего происхождения трудно согласиться. Уже то, что большинство терминов современного каратэ происходят от старокитайских, свидетельствует: определять каратэ как исконно окинавское бу-дзюцу - явное преувеличение.

Окинавское каратэ также заимствовано у китайского кулачного боя. Во-первых, у каждого народа существует та или иная доморощенная бойцовская техника. Но подобное явление древней Окинавы было бы необоснованным возводить в истоки каратэ, так как период, когда возникла социальная необходимость в боевой технике, должен быть рассматриваем как много более поздний. Во-вторых, среди названий ката (модели последовательности движений) в каратэ много китайщины, в то время как нарицательные окинавские названия ограничиваются называнием приемов владения оружия из систем кобудо (старинные боевые исукусства). В-третьих, среди ката, передаваемых в настоящее время от учителя к ученику, есть "ката Ваншу". Вансю (Ван Цзи) был в качестве посланца за ленной данью в 1683 г. на Рюкю. Опять же, был такой Куусянку (Гун Сянцзюнь) в 1756 г. на наших островах и существует "ката Кушанку"... Из разрозненных записок вытекает то, что Куусянку приехал на Рюкю, привезя с собой из Китая последователей и учеников мастерства бойцовой техники, содержание которой всех изумило. Если бы в это время существовала рюкюская "тэ", не было бы повода особенно прокламировать бойцовскую технику, как не было бы и такого удивления масс.

Одним из факторов развития окинавского каратэ явился проводившийся на острове политический курс на запрещение оружия. Первый запрет на оружие датируется 1429 г., когда король Сё Хаси объединил под своей эгидой три области Окинавы, именовавшиеся Хокусан, Нан-дзан и Тю-дзан и, желая пресечь попытки мятежа и укрепить централизованную власть, ввел запрет на ношение оружия для всех, кроме королевской дружины и высших феодалов. Народ оказался беззащитен перед произволом чиновников и солдат, а также разбойничьих шаек, скрывавшихся в лесистых горах острова, что, по мнению некоторых аналитиков, вынудило многих крестьян искать спасения в боевых искусствах.

В интересах усиления централизованной власти была устроена и охота за мечами местных правителей при короле Се Сине (1477 - 1536). Мастер Хигаонна Морио, основатель стиля Годзю-рю, в своих трудах по истории каратэ пишет: «После того, как король Се Син отнял у всех жителей острова права на ношение оружия, были созданы два стиля рукопашного боя. Один - в среде дворянства и назывался "тэ", другой развивался среди простого народа и назывался "рюкю кобудзюцу". Занимались им рыбаки, крестьяне, ремесленники, и отличался этот стиль использованием в качестве оружия простых инструментов, характерных для крестьянского труда. Тренировки энтузиастов, изучавших эти виды боевого искусства, проводились, как правило, ночью и тайно».

После того как в 1609 г. Окинава была захвачена властителем южно-японского княжества Сацума Симадзу Иэхиса и стала частью Японской империи, запрещение оружия было введено для контроля над мятежами населения Окинавы против новой власти, которые возникали из-за грабительских налогов и поборов оккупантов. До массового восстания дело не дошло, но отдельные столкновения с самураями возникали довольно часто.

В связи с этим существует версия о том, что население Окинавы стало объединяться в тайные общества и создавать союзы самообороны, в которых изучались приемы борьбы голыми руками и с хозяйственными инструментами вместо «настоящего» оружия. Так, еще с начала XVII в. известно имя непобедимого бойца Яра из деревни Тятан, который столь упорно боролся с японцами, что стал своего рода национальным героем. Сын деревенского старосты, он в возрасте 12 лет был отправлен в китайский портовый город Фучжоу (провинция Фуцзянь) учиться торговому делу. В течение 20 лет Яра, помимо торговли, досконально изучил искусство китайского кулачного боя цюань-шу и, вернувшись на Окинаву в родное селенье, открыл там школу боевых искусств, где обучал сородичей борьбе голыми руками.

Лишенные возможности на равных, т.е. с оружием в руках, сопротивляться оккупантам, окинавские крестьяне и ремесленники сделали своим оружием ноги и руки, отрабатывая удары на специальных устройствах «макивара» и многократно повторяя специальные упражнения «ката», позволяющие освоить технику рукопашного боя без помощи партнера.

Результатом такой работы было достижение высочайшего технического уровня и ошеломляющей силы ударов. Поскольку в столкновениях с самураями окинавцам приходилось иметь дело с опытными воинами, шанс на победу был невелик, и его нужно было вырвать любой ценой. Остаться в живых можно было только опередив противника и убив его одним ударом. Именно тогда и появился на свет лозунг «Иккэн хиссацу» - «Одним ударом - наповал». Благодаря упорной тренировке окинавцы научились голыми руками крушить панцири и шлемы самураев и, не имея копий и мечей, кончиками пальцев протыкать тела своих врагов.

Наряду с этим появилось боевое искусство, в основе которого была заложена техника владения разного рода оружием. В качестве оружия использовались орудия крестьянского или рыбацкого труда: шест (бо) применялся для проводки лодок в мангровых зарослях; трезубец (сай) использовался для разрыхления почвы при посадке риса; нунчаку (малый цеп) применялся для вымолота риса; весло (эку) использовалось как для гребли, так и в качестве руля; тонфа (рычаги для мельничных жерновов вращения) использовались для вымолота муки; серп (кама) в зависимости от длины использовался для сбора плодов папайи или риса; рукоятки (текко) использовались для облегчения управления лошадью, запряженной в повозку; щит (тинбе) использовался в качестве корзины для переноски овощей и в поле для защиты от солнца; и др. Исходя из этого факта многие авторы считают, что каратэ развивалось исключительно простыми людьми.

По мнению других авторов, каратэ развивалось благодаря усилиям высшей прослойки и военачальников самодержца Рюкю. «Допуская секретное обучение каратэ, мы отрицаем принадлежность его в первую очередь простолюдинам. Люди, принадлежавшие к воинскому сословию и военному чиновничеству королевского дома, служили исключительно безопасности системы централизованного правления. Более того, это время ни в классовом смысле, ни по уровню менталитета не было эпохой повсеместного каратэ до такой степени, что оно было преподаваемо простому народу.

Как бы то ни было, но несколько десятилетий подготовка мастеров боевых искусств на Окинаве протекала в обстановке строжайшей секретности. От того времени не осталось ни имен наставников, ни названий школ. Первые относительно подробные сведения об окинавском каратэ-до появились лишь в середине XVIII в.

Известно, что в середине XVIII в. Сокутава (1733- 1815), проживший несколько лет в Китае и занимавшийся там шаолиньским цюань-шу, а также бо-дзюцу, вернулся на родину и основал в городе Сюри частную школу Каратэ-до Сокугава. То был первый случай употребления в названии школы слова каратэ.

Создание самого первого стиля каратэ связано с именем Мацумура Сокон (1792-1896), по прозвищу Мухениде. Как правительственный чиновник он в 1830 г. был командирован в Китай со специальным заданием усовершенствовать свои знания в воинских искусствах. После долгого обучения у мастеров Шаолиня Мацумура Сокон систематизировал свои знания, создав школу Шоринрю (японская транскритщия Шаолинь). Сам Мацумура был удостоен звания Верховного наставника воинских искусств острова Окинава. Он пропагандировал жесткое, силовое каратэ-до в классической старошаолиньской манере, обращая особое внимание на быстроту, резкость, силу и четкое знание базовой техники.

В конце ХIХ и начале XX в. среди мастеров окинавского каратэ наиболее авторитетными были Хигаонна Канрё (1853-1915), Асато Анко (1827- 1906), Итошу Ясуцунэ (1830- 1915) и Мотобу Тёки (1871 -1944). Ученики этих мастеров и стали основоположниками наиболее известных школ японского каратэ, как стали называть окинавский вид боевого искусства в Японии.

Вообще до XX в. слово каратэ на Окинаве писалось двумя иероглифами: «кара», что буквально означает «Китай периода правления династии Тан», но иногда употребляется в расширительном смысле для передачи понятия «Великий Китай», и «тэ» - «рука». Современный мастер искусства каратэ Фунакоши Гитин (1868- 1957) изменил иероглифы так, что они стали означать «пустая рука». Сам мастер по этому поводу так писал в своих «Наставлениях по каратэ» («Каратэ-до кёхан»): «По традиции и сам я в прошлом пользовался иероглифом "кара" ("Китай"). Однако из-за того, что люди путают каратэ с китайским кэмпо, а также в силу того, что окинавские воинские искусства теперь могут считаться общеяпонскими, было бы неправильно и даже в некотором смысле унизительно продолжать использовать в названии каратэ иероглиф "Китай". А потому, вопреки множеству протестов, мы отказались от старого иероглифа и заменили его на новый - "пустота". Заодно тем же путем были исправлены названия многих комплексов формальных упражнений ката, связанных с именами китайских мастеров».

Фунакоши Гитин был учеником Асато Анко и Итошу Ясуцунэ, которые, в свою очередь, учились у небезызвестного Мацумура Сокона. Асато и Итошу помогли Фунакоши пройти основательную школу поединка практически у всех известных мастеров каратэ, живших в то время на Окинаве.

Проанализировав различные методы ведения боя, исключив из них не очень убедительные и сохранив те, которые казались ему наиболее эффективными, Фунакоши Гитин создал собственный стиль. В 1922 г. Фунакоши Гитин, который был тогда профессором в учительском колледже на Окинаве, по приглашению Министерства образования выступил в Токио с лекциями и продемонстрировал приемы каратэ на выставке традиционных видов борьбы. Успех был необычайным, и Фунакоши провел остаток жизни, занимаясь обучением искусству каратэ по всей Японии.

Фунакоши Гитин, основатель современного каратэ, умер в 1957 г., оставив после себя тысячи последователей, которые разъехались по всему миру, создавая собственные школы и знакомя всех интересующихся с каратэ.

Говоря об истории развития каратэ, необходимо заметить, что до Второй мировой войны в Японии существовали четыре крупнейших стиля каратэ-до: Годзю-рю, Сито-рю, Шотокан и Вадо-рю. Впоследствии эти стили послужили основой для создания множества других школ и направлений. Например, в стиле Годзю-рю ученики Т. Мияги (создателя стиля) образовали Годзю-кай, Таишу-кай и Учи-кай. Ученики К.Мабуни (основателя стиля Сито-рю) создали Сито-кай, Сюко-кай, Санкю-кай, Итошу-кай, Кенкю-кай, Сэйсин-кай и др. Направления в Шотокан: Шото-кай, Тидо-кай, Ниппон каратэ кёкай и др. В Вадо-рю - Вадо-кай и др.

После Второй мировой войны и последующих нескольких лет американской оккупации Японии в стране уже существовало около десятка постоянно соперничавших между собой ассоциаций каратэ-до. Накануне проведения в Токио Олимпийских игр 1964 г. представители ряда ассоциаций предложили провести во время Игр показательные выступления в Центре боевых искусств - Будокан. Это помогло нескольким ассоциациям найти общий язык между собой и объединиться. Так, в 1964 г. возникла Всеяпонская Федерация каратэ-до - Дзэн Нихон Каратэ-до Рэммэй, объединившая большинство стилей и школ. В составе этой Федерации различные стилевые группы продолжали существовать автономно и проводить свои ежегодные стилевые чемпионаты страны. С конца 1950-х гг., когда сведения о каратэ-до достигли Америки, Европы и других континентов, появились миллионы его поклонников практически во всех странах мира. В большинстве этих стран были созданы национальные федерации. В 1968 г. была создана Всеевропейская Федерация каратэ-до, в 1969 г. - Международный союз организаций каратэ-до (WUKO), а в 1970 г. проведен I Чемпионат мира по каратэ-до.

В настоящее время в Америке базируются не менее четырех международных организаций каратэ, а в Японии - не менее шести, каждая из них объединяет в своих рядах представителей как одного, так и нескольких стилей, большинство из которых появилось после Второй мировой войны, причем не только в Японии, но и в США, на Гавайях и в некоторых других странах.

**Что такое каратэ**

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.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

...Предназначение каратэ - не причинять людям

боль и калечить их, а помогать обществу.

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.

Исторически каратэ зародилось именно как боевое искусство, включающее в себя такие относящиеся к войне и военному делу области человеческой деятельности, как рукопашный бой без оружия и с оружием, стрельба и метание различных снарядов, вольтижировка, а также принципы общевойскового боя, элементы армейской тактики и т.п. Соответствующий военному делу психофизический тренинг считался необходимой составной частью любого стиля каратэ.

Боевые искусства - это не театр, не развлечение. Жизнь или смерть - вот что решается ими. Секрет боевых искусств состоит еще и в том, что здесь нет ни побед, ни поражений. Не надо ни побеждать, ни проигрывать. Это не спорт. В боевых искусствах люди учатся не столько борьбе, сколько образу жизни.

Вместе с тем каратэ как один из видов боевого искусства в современном мире выступает в глазах миллионов людей прежде всего как спорт. Однако и по сути, и по содержанию боевое искусство и спортивное единоборство - вещи совершенно разные. В боевом искусстве целью является уничтожение противника, и для этого используются все силы и средства (в бою с врагом все средства хороши), а в спорте - демонстрация перед судьями и зрителями своего технико-тактического мастерства, и для достижения победы над противником используются только те приемы и способы, которые дозволены правилами соревнований. Соответственно различается и психологический настрой: в боевых искусствах - уничтожить противника (иккэн-хиссацу - «одним ударом - наповал»), в спортивных единоборствах - продемонстрировать все свои лучшие спортивные качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и т. п.).

В боевых искусствах отрабатывалось умение бесстрастно поражать одного или нескольких противников с использованием всевозможных приемов и подручных средств. В спортивных же единоборствах запрещена техника с чрезмерным контактом и опасные броски, которые по своей природе лишают соперника возможности произвести самостраховку при падении.

Боевые искусства - это образ жизни людей, готовящихся к войне. Помните выражение: «Хочешь мира, готовься к войне»? Так и здесь: не готовятся нападать, но в случае нападения ответ будет коротким и жестоким.

Спортивные единоборства - это прежде всего средство для самосовершенствования личности, путь физического и духовного (в том числе и умственного) развития человека.

Каратэ как спортивное единоборство существует в трех основных формах: ката (формальные упражнения), кумитэ (свободный поединок) и тамэшивари (разбивание предметов).

Ката представляют собой совокупность стоек, боевых приемов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжения. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер. Ката можно сравнить с боем с тенью, отрабатываемым боксерами на тренировках, т. е. с боем с воображаемым противником (противниками).

В отличие от ката кумитэ предполагает поединок (спарринг) с реальным противником. При этом существуют несколько видов кумитэ: ситтэй иппон кумитэ (строго определенная на одну атаку и одну контратаку последовательность действий); кихон иппон кумитэ (спарринг до проведения одной заданной атаки или одной заданной контратаки); дзию иппон кумитэ (спарринг до проведения одной произвольной атаки или одной произвольной контратаки); дзию кумитэ (свободный спарринг). В свою очередь, кумитэ может быть бесконтактным, полуконтактным и полностью контактным, соответственно этому существуют и определенные правила судейства поединков.

Тамэшивари - разбивание предметов. Это испытание не только физической, но и духовной силы. Оно позволяет познать самого себя, помогает развить силу духовной концентрации. Кроме того, тамэшивари учит ряду важных элементов техники. Оно способно ясно показать ошибки в выборе формы, дистанции, точки контакта с целью. Предмет, который вы собираетесь разбить, находится перед вами неподвижно. Нужно лишь принять удобную позу и ударить. Однако, даже применяя приемы, которые удавались в прошлом, нельзя быть вполне уверенным, что вам удастся выполнить упражнение, так как любой пустяк может привести к неудаче. Самое важное здесь - уметь настроить себя, сконцентрировать свою энергию, уверовать в свою силу. Поэтому, хотя тамэшивари и является разрушительным актом, направленным против природы, оно оправдывается созидательной целью - закалкой тела и духа.

Наряду со спортивным единоборством каратэ в настоящее время является самой распространенной техникой самообороны. Каратэ в целях самозащиты дает огромные возможности. Все ваше тело превращается в оружие.

Каратэ как самооборона отличается многообразием противодействия противнику: вне зависимости от того, какой прием использует противник, у него всегда найдется свободная, незащищенная часть тела, что позволит провести контрприем и отразить атаку. Даже если верхняя часть тела скована, то в резерве для атаки остаются голова, колени, стопы и др.

Использующим каратэ как средство самообороны следует усвоить следующее:

1) важна высокая степень решимости. Как только неблагожелательное намерение противника стало очевидным, следует незамедлительно оказать противодействие. Это очень часто приносит либо физическую, либо психологическую победу, вызывающую у противника состояние беспомощности или потерю самообладания;

2) при защите от ударов ножом, палкой и т.п. оружием никогда нельзя терять самообладания, так как тот, кто извлекает нож, палку, всегда труслив: уже сам факт использования оружия указывает на то, что противник потерял самоконтроль. Это является преимуществом, которое необходимо использовать в полной мере, с тем чтобы, воспользовавшись временной задержкой противника, уклонившись от его удара или поставив блок, действовать быстро и решительно для проведения своей атаки;

3) не стоит строить иллюзий по поводу защиты приемами каратэ от противника, вооруженного пистолетом. На удалении никакая атака не представляется возможной: полет пули намного быстрее и стремительнее удара рукой или ногой. Единственно правильное решение заключается в том, чтобы попытаться приблизиться к противнику, вооруженному пистолетом, отвлечь его внимание и притупить бдительность. И только после того, как противник, которому благодаря оружию присущ комплекс превосходства, совершит неосторожное, опрометчивое действие или же вам представится благоприятный случай, следует, уйдя с линии прицеливания, провести атаку рукой или ногой до полного вывода противника из строя или же его обезоруживания.

«Каратэ» - это японский термин, состоящий из двух слов: «кара» (пустой) и «тэ» (рука), образующих словосочетание «пустая рука» - имеется в виду техника рукопашного боя голыми (т.е. «пустыми») руками, а также ногами и всеми другими частями тела, включая захваты, вывихи, броски, удушения, толчки, подножки, подсечки.

Вместе с тем есть еще одна интерпретация слова «каратэ» - «рука, свободная от злых намерений». С одной стороны, каратэ воспитывает уважение и любовь к ближнему, с другой - учит быть справедливым и спокойным, подавлять в себе ненависть и гнев. Кредо каратэ - «Никогда не нападай первым». Это кодекс чести, запрещающий использование каратэ, за исключением ситуации вынужденной защиты себя или других людей.

Таким образом, каратэ - это метод самозащиты с использованием всех частей тела. Приверженцы каратэ стремятся укрепить, сделать твердыми различные части тела: кулаки, кисти рук, стопы, колени, локти и др., которые должны представлять для противника грозное оружие. Все это сопровождается отработкой техники защиты, перемещений и нанесения ударов, за счет чего приобретаются навыки в парировании атак противника, в контратаках, умения нанести быстрые и точные сконцентрированные в точке атаки удары в уязвимые места.

Однако наряду с техникой ведения боя голыми руками во всех школах и стилях каратэ широко распространена техника ведения поединков с оружием - кобудо. К оружию каратэ относятся: бо, дзё, сай, нунчаку, тонфа, кама, эку, текко, сурутин, тинбе и др.



Бо - шест (посох). Как правило, бо вырезался из дуба, бука, граба и других твердых пород древесины, но в случае необходимости мог сойти и обычный кусок бамбука, подобранный у дороги. Длина бо варьировалась в зависимости от школы каратэ от 160 до 282 см. Толщина подбиралась по вкусу и по физическим возможностям исполнителя.

Техника владения бо строится на координации с ударами рук и ног и включает в себя сотни приемов, собранных в десятки ката. Важную роль при использовании бо играют также прыжки, позволяющие избежать удара по ногам и атаковать из неожиданных позиций.

Дзё - палка, сделанная из крепкого дерева, чаще всего из японского бука, длиной 120 см, толщиной примерно 20 мм. С ее помощью можно быстро наносить приводящие в шок удары в уязвимые точки тела, ставить блоки, принимая удар атакующего предмета вскользь и контратакуя руки противника.



Сай - трезубец, сделанный из тяжелого цельнометаллического стержня длиной 40-50 см и весом от 400 г до 1,2 кг с двумя крючкообразными боковыми отростками. Короткая часть стержня с шишкой на конце служит рукояткой. Заточены только колющие острия лезвия и отростков.

Конструкция сай позволяет наносить колющие и тычковые удары обоими концами, парировать и ломать меч при помощи крючкообразных отростков, ставить отводящие блоки, повернув трезубец остриями к себе и положив на предплечье. Существует множество ката с сай, большинство из которых воспроизводят обычные ката, в которых руки как бы подкреплены трезубцами. Основную сложность в действиях с сай представляют вращательные жонглерские движения с поворотом оружия в разных плоскостях вокруг кисти движением пальцев.



Нунчаку - оружие из соединенных веревкой или цепью палок в виде короткого цепа. Палки, изготовленные из твердой древесины (палисандр, бук, граб, железное дерево и т. п.), высверливают с торца таким образом, чтобы их можно было соединить двойным шнуром из шелковых нитей. Иногда вместо шнура используется тонкая цепь, которая крепится к торцам при помощи штифта. Палки могут быть круглые, равной толщины по всей длине (около 3 см), либо четырех- или восьмигранные с небольшим утончением к «крепежному» концу. Длина палок может варьироваться, но обычно не превышает локтя, а длина шнура между ними не превышает ладони, хотя в китайском варианте часто используются нунчаки с цепочкой в 20 и даже 30 см.

С помощью нунчаку можно наносить сокрушительные удары, проводить удушения, тычки по болевым точкам, эффективные блоки против любого вида оружия. Количество приемов с нунчаку, систематизированных в ката, очень велико.

Освоение нунчаку считалось обязательным для мастера боевых искусств и требовало нескольких лет занятий. Основной принцип манипуляций с нунчаку - вращение по траектории «восьмерки» в разных плоскостях, иногда с перехватом из-под мышки или из руки в руку. При этом вокруг человека создавалось как бы защитное поле, нарушаемое только в момент удара. Старые мастера уделяли большое внимание скорости вращения, исполняя ката с закрытыми глазами и прислушиваясь к равномерному гудению рассекаемого воздуха.



Тонфа - рычаги для вращения мельничных жерновов. Тонфа представляет собой круглую или четырехгранную палку из твердой древесины длиной около 0,5 м с перпендикулярной рукоятью на расстоянии 15 см с одного конца. В исходном положении рукоять зажималась в кулак, а сама палка располагалась как протектор по всей длине предплечья длинным концом к локтю. Деревянный выступ спереди служил как бы продолжением кулака, а сзади - локтя.  
 Техника владения тонфа строится на ударах предплечьем и локтем. В то же время тонфа позволяет и наносить удары наотмашь - вращением палки вокруг оси-рукоятки, и удлинять руку в тычковом ударе, повернув палку на 180° длинным концом вперед.

Обычно используются одновременно две тонфы. Тонфой можно наносить множество непредсказуемых ударов.



Кама - крестьянский серп, имеющий небольшое лезвие в виде клюва попугая, заточенное только с внутренней стороны. Прочная рукоятка длиной 40-50 см имеет небольшое утончение в верхней части, у лезвия.

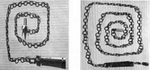
Манипуляции с кама проводятся по принципу вращения пропеллера и напоминают действия циркового жонглера.



Эку - весло, которое использовалось как для гребли, так и в качестве руля. Применение в кобудо аналогично бо, но техника отлична от бо за счет смещенного центра тяжести в эку.

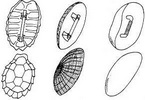


Текко - рукоятка, которая использовалась для облегчения управления лошадью, запряженной в повозку. В кобудо применяется для нанесения ударов и постановки блоков от другого оружия.



Сурутин - веревка или цепь с укрепленными по обоим концам свинцовыми или каменными грузилами.

Сурутин использовался для нанесения удара по принципу кистеня, а также для опутывания противника - его рук, головы, ног или оружия. В базовых упражнениях сурутин напоминает нунчаку непрерывным вращением по «восьмерке» с перехватом из руки в руку вокруг корпуса.



Тинбе - щит, который изготовлялся из панциря больших черепах, живущих в прибрежных водах Окинавы.

Отличие каратэ от многих других восточных единоборств (айкидо, бандо, бванг, варма-калаи, вовинам-вьетводао, тхэквондо, ушу и др.) заключается прежде всего в низких мощных устойчивых стойках, жестких блоках, мгновенных переходах в контратаку с мощным ударом. В процессе тренировок в каратэ отрабатывается умение перехватывать инициативу, отвечая на атаку противника либо встречным ударом, либо блоком или уходом с линии атаки с обязательной последующей контратакой. При этом удар в каратэ наносится по кратчайшей траектории с максимальной быстротой, силой и концентрацией энергии в точке удара (кимэ).

Как уже отмечалось, цель каратэ - это оборона, а не нападение. Поэтому все действия в каратэ начинаются с защиты. Но в этом скрывается и сущность каратэ, так как оборона здесь не является пассивной и сразу же после защиты, основанной на мгновенной реакции, следует немедленная контратака. Поэтому в каратэ учат не только самозащите, но и наиболее эффективному поражению слабых точек человеческого тела.

Каратэ - это боевое искусство, рационально использующее для самозащиты все, что доступно человеческому телу, а также некоторые виды оружия. Применение техники каратэ должно обеспечить максимальную эффективность на различной дистанции и в различных ситуациях: стоя, сидя, лежа, при нападении спереди, сзади или сбоку, с оружием, без оружия, с одним или несколькими противниками.

Правильное использование техники каратэ предполагает соблюдение ряда принципов, таких, как кимэ (концентрация энергии в момент нанесения удара или постановки блока), дзёсин (непоколебимый дух), хара (соединение внутренней энергии с силой мышц тела), дачи (правильный выбор позиции) и др. Все это постигается путем длительных и упорных тренировок как в ката (формальных упражнениях), так и в кумитэ (поединках). При этом в зависимости от стиля и школы каратэ ката и кумитэ либо бывают сбалансированны, либо делается уклон в сторону одной из этих составляющих.

Понятие стиля в боевых искусствах относится к характеристике приемов, техники, а понятие школы - к целям и методам их реализации. В принципе, в границах какого-либо стиля могут существовать различные школы, а в пределах одной школы могут сосуществовать и развиваться многие стили. Однако на практике отдельный стиль становится, как правило, традицией данной школы и как бы характерной ее особенностью.

В настоящее время известно несколько сотен стилей каратэ. И уже много лет идут споры о преимуществах и недостатках того или иного стиля.

Дробление основ каратэ началось еще со времен его зарождения. Дело в том, что каратэ занимались разные люди, и каждый, кто достиг определенной ступени совершенства, привносил что-то новое, свое, в боевое искусство. Причина этого заложена в природе человека: одно и то же дело разные люди делают по-разному, приспосабливая под свои физические данные, свой характер, культуру, менталитет. Поэтому вполне закономерным было появление вначале вариаций, а затем и направлений в боевых искусствах. Так возникли, например, «мягкий» и «жесткий» варианты ведения поединка, техника боя, основанная на использования энергии нападающего и защищающего, и т.п.

Разные школы (стили) каратэ создавались людьми конкретного психофизического типа, конкретных способностей и личного опыта. Поэтому одни школы были более универсальны, другие - менее. Одни школы делали акцент на физическую силу и натиск, а другие - на скорость и ловкость и т.д. И на протяжении веков шло создание новых стилей и школ каратэ, каждая из них заявляла свои претензии на исключительность и абсолютную истинность.

Уже в наши дни предпринимались попытки объединить некоторые школы каратэ, взяв из них наиболее ценное, смешивая элементы различных стилей. Эта тенденция стала возможной благодаря рассекречиванию техники и методик тренировок различных школ, объединению их в национальные и международные союзы, проведению соревнований по единым правилам, развитию информационной сети по обмену опытом, в том числе и по сети Интернет. Однако этому объединению все еще мешает яркая индивидуальность выдающихся мастеров каратэ, жесткая конкуренция при наборе учеников, невозможность создания универсального, на все случаи жизни, стиля, одинаково подходящего различным по полу, антропологическим данным, характеру, темпераменту людям.

Вообще же каратэ как боевое искусство развивается естественным путем, являясь действенным средством физического и духовного совершенствования для миллионов людей, занимающихся им, и жизненным путем лишь для некоторых. Каждый находит в каратэ то, что ищет, приспосабливая себя под каратэ и каратэ под себя.

**Стили каратэ (карате, каратэ-до)**

Шотокан (Сетокан), Киокушинкай, Годзю-рю, Вадо-рю, Сито-рю (Шито-рю), Серин-рю (Шорин-рю), Исшин-рю, Уэши-рю

Общее число стилей Карате сегодня неизвестно, то ли их несколько сотен, то ли более тысячи. Можно лишь сказать, что по своей сути любой современный стиль так или иначе связан с одним из четырех направлений: Кэмпо (боевым искусством китайско-окинавского происхождения), Каратэ-дзюцу (японской боевой версией в духе Мотобу), Каратэ-до (японской философско-педагогической версией в духе Фунакоси), спортивным Каратэ (полу контактным или контактным).

Шотокан (Сетокан)

Шотокан (Сетокан) - один из самых популярных стилей каратэ. Основатель шотокана (сетокана) - Гичин Фунакоши изучал каратэ на Окинаве у Итоси и Хигаона. В 1922 году был приглашен из Окинавы в Японию для демонстрации техники каратэ (карате). Первоначальный стиль был сильно похож на окинавский. Наибольший вклад в самостоятельность стиля был сделан сыном Фунакоши - Гико Фунакоши, который привнес новые идеи и довольно сильно видоизменил технику. Стиль характерен своими устойчивыми стойками и мощными, энергичными движениями, очень динамичен. Хотя в сетокан большое внимание уделяется ката, необходимо отметить, что в этих ката многие движения (действия) имеют эстетическую цель, потеряв свое функциональное действие. Вообще, что касается современных ката (после 1927 г.), то с целью придания им эстетически красивых перемещений они утратили свое первоначальное значение. Те, кто хочет учить ката с целью самообороны, должны обраться к старым ката.  
 Шотокан (сетокан) в Японии получил распространение после войны. Наибольший вклад в распостранение стиля внесли старшие ученики Фунакоши - Накаяма, Обата и Егами. Они организовали японскую ассоциацию каратэ (JKA).  
 После смерти Фунакоши (1957 г.) многие инструктора вышли из ассоциации, образовав организацию Шотокан (сетокан). Они заявили, что спарринг и жесткие методы обучения противоречат моральным принципам Г. Фунакоши.  
 Японская ассоциация каратэ под руководством Накаямы подготовила группу профессиональных инструкторов, которые, начав обучение этого стиля в разных странах, способствовали его популярности. Деятельность ассоциации резко подняла технический уровень каратэ.  
 Достаточно сказать, что когда Фунакоши прибыл в Японию, он мог демонстрировать из ката только "кушанку" (канку-дай). Он не знал пять Хейан (Пинан) ката, т. к. его учитель Итоси создал их уже после его отъезда. Посетив Кодокан, Фукоши был изумлен интенсивностью тренировок дзюдоистов. Ничего подобного он на Окинаве не видел!

Киокушинкай

Оснoватель М.Ояма, кореец по происхождению, родился в 1923 году. Этот стиль наиболее известен в мире. Он изучал китайские и корейские стили боевых единоборств перед тем, как уехал и Японию. Здесь он непродолжительное время занимался у Гичина Фунакоши и Годзю-рю у корейского инструктора Пейчи Со.  
 Ояма был недоволен эффективностью боевых систем, которыми он занимался. Он удалился в горы, где сам интенсивно тренировался на протяжении полутора лет. Позже он совершил турне по США, где он проводил спарринг с боксерами, профессиональными борцами и просто уличными бойцами, не удовлетворяясь этим, он выступал в качестве своеобразного тореадора в бое с быками, убив троих и поломав рога остальным. Начал обучать каратэ в 1946 году, свою собственную систему создал в 1956 году.  
 Киокушинкай означает "предельно правдивый стиль". Упор делается больше на боевую эффективность, чем на оздоровительный аспект или развитие моральных качеств.  
 Сперва Ойама включал ката из сетокана и годзю-рю. Но в 60-х - 70-х годах роль ката упала и техника, а также методы тренировок стали напоминать тайский бокс. Соревнуются по правилам, которые ввел Ойама: Удары кулаком в лицо не наносятся, в пах не наносятся, суставы не атакуются.  
 Не все инструкторы согласились с Ойамой, с их точки зрения, стиль стал превращаться в тип "кикбоксинга". Сам же Ойама говорил о вырождении японских и окинавских стилей каратэ, называя их "каратэ-дансинг". В 50-х годах М.Ояма не раз бросал вызов на поединок ведущим инструкторам каратэ, правда, на вызов никто не осмеливался ответить.  
   Тренировка по киоукушинкаю суровая и требует высокого уровня физической подготовки. Развитие боевого духа поощряется и часто экзаменуется. Один из наиболее суровых экзаменов называется "100 кумитэ", это означает, что надо провести 100 боев против большого круга соперников. Для киокушинкая характерно структурное единство, редко когда группы инструкторов выходят из Федерации, образуя независимые клубы или ассоциации.

Вадо-рю

Вадо-рю - "путь гармонии" - был основан Хиронори Отзукой (Ойцукой), одним из старших учеников Фунакоши. Отзука (родился в 1892 г.) изучать боевые единоборства начал с детства. Он тренировался и Шинто-Йошин-рю джиу-джитсу с 13 лет. Наряду с техникой броской и захватов, он изучал специальную систему атеми (удары руками и ногами по жизненно важным точкам тела).  
  
        В 1921 году в возрасте 29 лет он стал главой этой школы. Когда Фунакоши в 1929 году начал обучение, Отзука стал одним из первых его учеников. Так как он был мастером уже я своем стиле, у него не заняло много времени изучить каратэ (карате).  
 Отзука всегда проявлял интерес к кумитэ (спарринг), но не любил ката. Он был одним из тех мастеров боевого единоборства, которые и стоят у истоков современного спарринга. В 1934 г. он основал свой собственный стиль, где наряду с окинавским каратэ он использовал и свои познания в джиу джитсу. В его стиле используются болевые захваты за кисть руки, броски, техника ухода от ударов.  
 Это был первый современный стиль каратэ. Стиль включает также девять боевых ката, но сердцем стиля является восемь предварительных методов спарринга.  
 Стойки в вадо-рю выше, чем в шотокане (сетокане). Упор сделан не на устойчивость в стойке, а на мобильность в передвижениях. Вадо рю оказал большое влияние на технику ведения спарринга, особенно это касается употребления маваши-гери. В 1982 году Отзука умер. Вадо-рю сейчас организовано как сеть ассоциаций. Ката видоизменились в сторону шотокановской традиции.

Сито-рю (Шито-рю)

Сито-рю основан Кенва Мабуни (1893 - 1956) и является сейчас одним из основных стилей, практикуемых в Японии. Мабуни изучал каратэ на Окинаве у Итоси и Хиагоны. Следуя примеру Фунакоши, он начал обучать каратэ в Японии в 1929 году. Свою школу открыл в 1934 г. в Осаке.  
 Из всех японских и окинавских стилей последователи сито-рю изучают наибольшее количество ката, включая все ката Итоси и Хигасна, все ката Серин-рю, Шотокана и Годзю-рю, а также, которые создал Мабуни. Около пятидесяти ката! Базовая техника напоминает Шотокан.  
 После смерти Мабуни школа распалась на независимые группы и ассоциации.

Годзю-рю

Годзю-рю. Основатель Гичин Мияги (188cS-1963) изучал каратэ с 1902 года. В 1915 г. и 1917 г. посещал Китай. Начал преподавать каратэ в 1917 году в Наха (Окинава). В 1929 году Мияги решил назвать свой стиль Годзю-рю, что означает "твердый-мягкий". Атакующие движения называются го (твердый) и проводятся по прямой линии, в то время, как защитные движения дзю (мягкие) совершаются по окружности. Основные стопки: "Санчин" и "Некоаши". Годзю-рю не нацелена на соревновательную, спортивную сторону, но ее япоская разновидность Годзю-кай, которая восприняла многое от япоских стилей, нацелена на спарринг.  
 Очень большое влияние уделяется физичсской подготовке, особенно развитию хвата кисти, т. к. стиль обладает большим набором техники бросков и захватов. Свободный спарринг разрешает атаки в пах и борьбу лежа. Из всех стилей Годзю-рю наименее затронут спортивным, соревновательным аспектом и поэтому не очень популярен в своем первоначальном, чистом виде. В США, например, много школ, базирующихся на Годзю-рю, но он сильно видоизменен в угоду спортивным соревнованиям.

Серин-рю (Шорин-рю)

Серин-рю - окинавский стиль, стойки более высокие, чем это свойственно японскому каратэ. Удары ногами наносятся не выше пояса, т.к. инструктора этой школы считают высокие удары опасными для атакующего из за потери устойчивости и риска получить удар в пах. Обязательное изучение боя с применением холодного оружия: сай, тонфа, нунчакм и т.д.

Исшин-рю

Исшин-рю. Основатель Тадзуо Симабуку (1905 - 1975) начал изучать каратэ в 1914 году. Свой стиль создал в 1954 году. Этот стиль создан на базе Серин-рю и Годзю-рю. Сперва он не нашел поклонников: но со временем американские солдаты и моряки, служившие на базе в Окинаве, из-за близости школы стали активно посещать тренировки. Последствием стало широкое распространение этого стиля в США. Исшин-рю использует типичные окинавские стойки, но в качестве основного удара кулаком использует "уракен", блокирует мускульной стороной предплечья. Поклонники этой школы утверждают, что это более эффективный способ атаки и защиты. Удары вообще-то наносятся ниже пояса, но тe школы в США, которые участвуют в соревнованиях, используют часто и удары ногами в голову.

Уэши-рю

Уэши-рю. Основатель Кабун Уэши (1877 - 1945) изучал боевые стили в Китае в 1897 - 1910 годах у известного мастера ЧоуДзе-хо (1874 - 1926), который был знаменит как своей "железной ладонью", так и как мастер "тигриного стиля", а также как каллиграф, к которому обращались в важных случаях. После 13 лет обучения вернулся на Окинаву, женился и жил как фермер. Он не обучал никого каратэ. Только в 1924 году, переехав в Вакаяму, он начал обучать молодого окинавца. Позже количество учеников возросло.  
 Его сын, Канн Уэшц, стал главой школы. Характерны сильные удары ногами; последователи этой школы например, наносят удары пальцами ног. В последнее время наблюдается уклон в сторону спарринговой техники. Традиционалисты считают участие в соревнованиях шагом назад, по их представлениям основа Уэши-рю - это совершенствование техники выполнения ката, т. к. Кабун Уэши неоднократно говорил: "Санчин - это все".

**Философия каратэ**

Небеса, земля и я – одного корня;

все вещи и я – из одного источника.  
Тодзан Осе

Говоря о философии каратэ, следует заметить, что в ее основе лежит идея ненасилия. По этому поводу гранд–мастер каратэ Хошу Икеда говорил так: «Вы не можете обучать каратэ как средству нанесения ущерба другому человеку, это нарушает гармонию Природы. Но Вы можете учить каратэ как средству, позволяющему остановить того, кто хочет причинить вред Вам или другим людям. Таким образом, Вы восстанавливаете гармонию Природы».

Во многих клубах ученики, занимающиеся каратэ, дают клятву, в которой обязуются не применять полученных ими знаний, навыков и умений в корыстных целях или во вред другим людям. «Я обязуюсь поддерживать настоящий дух каратэ – никогда не использовать приемы, которые я изучил, против человека, кроме самообороны, защиты семьи или друзей, в случае особой опасности или нападения, или в случае поддержки закона и порядка», – девиз английской ассоциации каратэ.

Следует заметить, что в некоторых школах каратэ, особенно восточных, изучение технических и тактических приемов переплетается с религиозным учением. Однако говорить о жесткой зависимости каратэ от религии не приходится. В этом плане можно привести слова известного японского мастера кэндо Миямото Мусаши: «Всякий должен уважать Бога и Будду, но не быть зависимым от них». Во всяком случае, уважительное отношение к старшим, женщине, вообще к окружающему миру, вера в собственные возможности и другие нравственные установки могут и должны быть взяты на вооружение нашими отечественным и учителями каратэ.

Из религиозной практики были заимствованы широко используемые в каратэ концентрация внимания и медитация – два способа перестройки сознания, взаимно дополняющих и усиливающих друг друга.

Вся работа с сознанием как в религиозной практике (например, в дзэн–буддизме), так и в каратэ проводится с целью выведения психики на естественный и спонтанный уровень восприятия мира и реагирования на него, а также для того чтобы мобилизовать скрытые возможности человека, заложенные в его природе, но способные раскрываться только в определенных состояниях. Практика саморегуляции направлена на то, чтобы человек научился произвольно достигать состояния высшей мобилизации своих физических, энергетических и духовных сил и в случае необходимости мог воспроизводить это состояние. При этом концентрация внимания позволяет собрать воедино различные силы человека и направить их в заданную точку, обеспечивая тем самым эффективное приложение их в нужном месте в нужный момент. Совершенно очевидна необходимость этого умения в каратэ, техника которого предполагает способность к избирательной концентрации энергии, для обеспечения внутреннего содержания внешне силовых движений и приведения этой энергии и силы в заданном направлении по четко определенной траектории. Медитация в отличие от концентрации внимания основана не на напряжении, а на расслаблении. В состоянии медитации человек переключается с восприятия внешнего мира на восприятие внутреннего, что позволяет ему стать более восприимчивым к внутренним силам, управляющим телом. Это определяет оздоровительный аспект медитации как способа профилактики психических напряжений и восстановительной деятельности организма в автоматическом режиме. В каратэ медитация нужна для того, чтобы научиться естественно и свободно действовать в любой экстремальной ситуации, мгновенно находить правильное решение в непредвиденных обстоятельствах, быстро и непредсказуемо для противника реагировать на его действия.

Фундаментом каратэ служат философские воззрения даосских мыслителей, которые в противоположность греко–латинской, а позже христианской модели мира как Бытия выдвигали идею пустоты, или Небытия. Математическим символом этой идеи служил нуль, пространственным – круг, умозрительным – пустота. При этом, если сумма и произведение всех вещей в мире равны нулю, то и каждая вещь в отдельности равна нулю, т.е. мнима. Но если это так, то вся вселенная равна человеку, а человек равен вселенной и может иметь в себе ее потенциал, обладать всей ее мощью, если сумеет найти правильный способ получения – Путь (по–японски «до»). Поэтому все дело заключается в поисках истинного Пути. А для этого необходимо овладеть разлитой в теле энергией (по японски «ки»), научиться впитывать ее из космического океана и управлять ею. Кроме того, необходимо очистить «замутненный дух» (по–японски «син»), чтобы добиться состояния просветленности. Однако просветленный дух и очищенная энергия должны находиться в достойном вместилище. Поэтому следует всячески подготавливать свое тело, чтобы получить гармоничное Целое – слияние физического, морального, и духовного.

Одним из способов достижения истинного Пути, по мнению даосских мудрецов, было осознание человеком Закона всеобщего соответствия всего, что есть во Вселенной, адаптация к природе, обществу, стихиям. Вечное движение пяти стихий (дерева, огня, земли, металла, воды), их круговорот (дерево рождает огонь, огонь рождает землю, земля рождает металл, металл рождает воду, вода рождает дерево) – основа даосского учения о мироздании, в котором человеку, желающему постигнуть устои Вселенной, нужно следовать естественным путем, совершенствовать собственную нравственность, применяясь к законам природы. При этом совсем необязательно вести аскетический образ жизни, удаляться от мира с его конфликтами. Побеждать следует, сообразуясь с законами природы, приспосабливаясь к ней, согласовывая свои действия с изменения в окружающем мире. Гармония, невозмутимость духа, следование Пути определяют принцип духовного и физического развития личности, служат первоосновой физического и духовного совершенства.

В даосских творениях Мягкое и Слабое одолевает Твердое и Сильное: вода точит камень и сокрушает скалы; ива сбрасывает тяжелые пласты снега; и т.п. Совершенномудрые, в понимании даосов, – это те, кто «действуют мягко, а на деле – твердо; с помощью слабого оказываются сильными. Следуя смене превращений, овладевают искусством Одного, и с помощью немногого управляют многим. Те, кого называют "сильными делами", встречая изменения, откликаются на момент, устраняют несчастье, побеждают трудности. Нет такой силы, которую бы не одолели, нет такого врага, которого бы не осилили», – записано в «Хуай-нань-цзы».

На поле боя ловкость и увертливость одолевают грубую физическую силу. Мягкость и податливость обращают натиск врага против него же самого, используя его силу для его же уничтожения.

Согласно учению Будды, жизнь есть страдание, и человек, подчиняясь закону причинно-следственной связи всего сущего (кармы), обречен влачить свое земное существование смиренно и беспрекословно, так как он всего лишь звено в извечной цепи перерождений. Однако человек может выйти из греховного жизненного круга (сансары) и погрузиться в блаженство покоя (нирваны). Для этого, по мнению некоторых буддийских сект, необходимы аскетизм и пассивное самосозерцание, другие считали главным истовую молитву и поклонение святым, но были и такие (например, секта Дзэн), которые призывали во имя высшей цели к укреплению тела и духа.

Дзэн – это буддийский путь, ведущий к непосредственному восприятию действительности такой, какова она есть. Дзэн отрицает все попытки рационализировать действительность, извлечь смысл из нее, облечь в философскую форму, а человеческое желание охватить ее интеллектуально сравнивает с восприятием отражения луны на поверхности реки, которое постоянно движется, хотя сама луна всегда спокойна.

В философском плане дзэн отрицает различия между жизнью и смертью, бытием и небытием, а аскетическая направленность дзэн прекрасно сочетается с воинственностью. Отрицает дзэн и Бога, требующего послушания и распределяющего души смертных между раем и адом. Формируя целостную и целеустремленную личность, дзэн призывает полагаться в жизни только на себя и черпать силы из гармонического слияния с природой. Не навязывать природе свои желания, но мгновенно откликаться на ее зов – такова высшая мудрость дзэн. «Все на свете требует спонтанности в исполнении и не должно делаться предумышленно. То, что обдумывается заранее, не соответствует реальности. Нет в мире ничего такого, к чему Пустота не могла бы приспособиться, – неважно, длинное оно или короткое, квадратное или круглое. Только дух, проникнутый Пустотой, может совладать с любым препятствием», – писал дзэнский патриарх Такуан (1573–1645). Доктрина дзэн направлена на прорыв сквозь путы страстей, беспочвенных мечтаний, желаний, страха и гнева. Участвуя в бесконечном цикле метаморфоз, человек должен сам конструировать свою судьбу, всемерно развивать заложенные в нем способности: наращивать силу, углублять мудрость, культивировать мужество и любовь к ближнему.

Центральная идея в дзэнском образе жизни – достижение Прозрения (сатори), что означает пережить состояние единения со всем миром, с природой, то состояние сознания, из которого проистекают все добрые действия. Сдерживающие отрицательные начала личности преодолеваются и проявляется все лучшее, что заложено в человеке. Для того, кто испытал этот переворот, жизнь становится удивительным чудом. У человека, по образному выражению дзэнских мастеров, открывается «третий глаз», и он начинает видеть действительность как бы со стороны за счет обостренной восприимчивости всех пяти чувств.

Сатори достигается четырьмя следующими путями: дзадээн (сидячая медитация), коаны (алогичные диалоги и высказывания), сандзэн (приватные беседы с учителем) и физическая подготовка, куда входит овладение различными боевыми искусствами.

Среди многих людей, занимающихся и не занимающихся каратэ, дзэн вызывает много споров и сомнений, и главный вопрос здесь – что такое дзэн? Лучше всего, на вопрос о том, что такое дзэн, ответил основатель стиля Кёкусинкай Масутацу Ояма в своей книге "Философия каратэ": "Дзэн – это каратэ, каратэ – это Дзэн. Когда спрашивающие возражают, что Дзэн трудно понять и что Дзэн доступен только людям Востока, я говорю, что это неверно. Дзэн везде и в каждом. Когда мне задают вопрос "Каким образом?", я отвечаю: "Обучитесь нескольким приемам каратэ с чистой душой, искренним намерением и общей духовной собранностью. Если вы сделаете это, противник перестанет существовать для Вас, не будет больше врагов или союзников, победа или поражение перестанут иметь значение. Вы достигнете успеха при переходе в состояние Дзэн. В дальнейшем, по мере того как разум будет проясняться и вы будете находиться в состоянии духовной собранности и определенности в том, что вы делаете, вы сможете пребывать в состоянии Дзэн, когда едите, разговариваете с друзьями, пишете, работаете или практически занимаетесь тем или иным видом деятельности. Вот что я имею в виду под мировоззрением Дзэн и духом каратэ. Философы и священники делают величайшую ошибку, отстаивая мысль о том, что Дзэн является чем-то неясным и труднодоступным в обучении для всех, кроме посвященных. Дзэн существует вокруг нас и внутри нас. Его истинное величие состоит в его доступности, Дзэн – это полное единство тела, намерений и души. Единство такого рода является единственным путем к человеческому совершенству и гармонии с человечеством. Это и есть Дзэн".

Философия каратэ – это философия ненасилия, берущая все ценное и полезное из существующих религий и направленная на развитие человека как владеющей собой и творческой личности.

Список использованной литературы

С. Иванов - Катанский Комбинационная техника каратэ Издат: «ФАИР-ПРЕСС», 1998г. - 576с.

Мисакян М. А. Каратэ Клокушикай: Самоучитель-(Боевые искусства) Издат: «ФАИР-ПРЕСС», 2009г. - 400 с.

Петров М. Каратэ для самообороны: Практическое пособие – (Боевые искусства) Издат: « Книжный дом», 2007г. - 384 с.

Микрюков В. Ю. Каратэ-до. ( Боевые искусства) Издат: «АСТ», 2009г.- 432с

Митчелл Дэвид. Каратэ Издат: «АСТ», 2010г. - 32 с.

Л.Л. Бурмистрова, Е.Ю. Гупало Я познаю мир: Восточные единоборства Издат: «Ермак», 2004г. - 400 с

И.В.Оранский Восточные единоборства Издат: «Советский спорт», Москва 1990 г. - 80 с.

М.Накаяма, Д.Дрэгер Практическое каратэ на улице. Издат: «ФАИР-ПРЕСС», 2001г. - 283 с.

С. Иванов-Катанский Высшая техника каратэ - Боевые искусства Издат: «ФАИР-ПРЕСС», 2001г. - 528с.

Масутацу Ояма, Классическое каратэ - Боевые искусства Издат: «Эксмо», 2007г. - 256с.