

РОЗДІЛ 2 РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ТА ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

УДК: 796.853

Гірак А. М. ст. викл., Завацька Л. А., к.пед.н. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ВЗАЄМОІНТЕГРАЦІЯ ЛОГІКО-ЗМІСТОВНИХ ЧАСТИН ПОЄДИНКУ КАРАТЕ

Анотація. У статті досліджено функціональне призначення та взаємоінтеграція різних форм поєдинку карате та їх логіко-змістових частин відповідно до восьмиступеневої системи класифікації результатів змагань (куміте-хатто).

Ключові слова: бойові мистецтва, карате, фудокан, цінна тянь сю, айкі-дзюцу, кюсьо-дзюцу, какіе, куміте.

Аннотация. В статье исследовано функциональное предназначение и взаимоинтеграция разных форм поединка каратэ и их логико-смысловых частей в соответствии с восьмиступенчатой системой классификации результатов соревнований (кумитэ-хатто).

Ключевые слова: боевые искусства, кунг-фу, каратэ, фудокан, цинна тянь сю, айки-дзюцу, кюсьо-дзюцу, какие, кумитэ.

Annotation. In the article the functionality and mutual integration of various forms of duel karate and their logical and profound parts according to eight degrees system of results classification of competitions (Happo-kumite) are investigated.

Keywords: martial arts, kung fu, karate, fudokan, Cinna tian shu, Aiki-jitsu, kyuso-Jitsu, which, kumite.

Будь-яке бойове мистецтво, якщо воно претендує на роль такого, повинне містити у своєму складі всі компоненти природного бою, а саме: удари руками і ногами, захвати і кидки, боротьбу в партері, роботу зі зброєю і проти зброї. Коли ж цього не має, то порушується історично зформована рівновага між його складовими частинами. Розвиток же окремих частин бою призводить до його штучного розшарування, що є першою ознакою абсолютної спортизації карате [1; 2].

Слід зазначити, що бій (куміте) є найважчим видом технічного тренінгу карате і його вивчення можна розпочинати тільки після достатнього опанування базових технік бою. Куміте – це обмін техніками наступу і техніками захисту між двома, а інколи – і декількома практиками, які беруть участь у змаганнях з карате.

Мистецтво поєдинку карате має восьмиступеневу форму класифікації (*куміте-хаппо*) (рис. 1), а саме: 1) базовий бій (*кіхон-куміте*); 2) учбовий бій (*танрен-куміте*); 3) напіввільний бій (*дзіу-кіхон куміте*); 4) аплікація формальних технічних комплексів без зброї (*бункай-ката карате*); 5) вільний бій (*дзіу-куміте*); 6) базовий бій зі зброєю (*куміте-кобудо*); 7) аплікація формальних технічних комплексів зі зброєю (*бункай-ката кобудо*); 8) спортивний поєдинок (*сіай-куміте*).

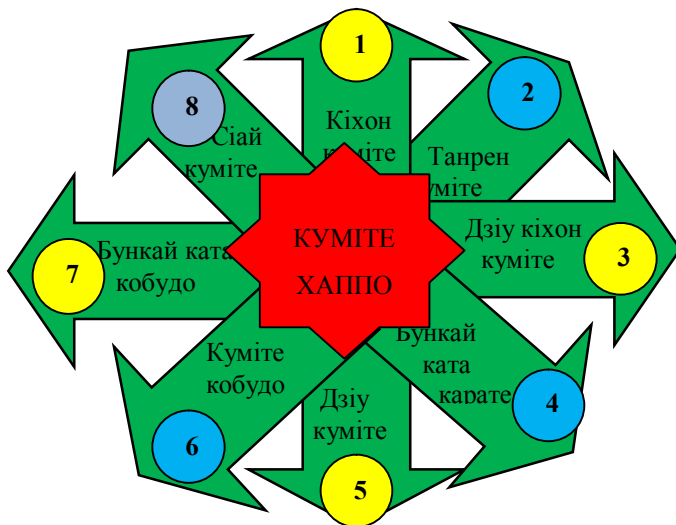


Рис. 1. Восьмиступенева система класифікація існуючих форм поєдинку (*куміте-хаппо*)

Перша форма поєдинку яка вивчається – це базовий бій (*кіхон-куміте*), який подібно до формальних технічних комплексів (*ката*), містить усі базові елементи карате [3; 4; 2].

Учбовий бій (*танрен-куміте*) є значним розширенням попередньої форми поєдинку. Так, окрім вивчення базових зв'язок (*рендзоку*), завданням яких є розвиток стандартних способів комбінаторики, розпочинається вивчення такого розділу дисципліни *дзютай-дзюцу* як силове штовхання руками (*какіє*), який має у своєму арсеналі техніку захватів (*тютє*), витоки якої беруть початок у китайському мистецтві *цінна тянь сю*, *айкі-дзюцу* – систему захватів, задушень і кидків а також *кюсьо-дзюцу* – мистецтво ударів по життєвоважливим точкам [5; 6; 7].

Напіввільний поєдинок (*дзіу-кіхон куміте*), можна ще назвати обумовленим боєм. Він починає розвивати реальні бойові стосунки, рефлексії та інтуїцію або «шосте відчуття» – тонке сприйняття супротивника [3; 4].

Аплікація формальних технічних комплексів без зброї (*бункай-ката карате*) є невід'ємною складовою їх вивчення і означає «розшифровку», застосування або ж призначення кожної окремої техніки у *ката*.

Така форма вивчення *карате*, як вільний бій (*дзю-куміте*) вперше почала інтенсивно розвиватися і практикуватися у тридцятих роках ХХ ст. у зв'язку із розвитком *карате* в університетах Японії [3].

Термін «*кобудо*» в *карате* означає як роботу зі зброєю, так і захист проти озброєного нападу. На Окінаві вивчення *кобудо* іде паралельно з вивченням *карате*, тому поєдинок зі зброєю (*куміте-кобудо*), а отже і сама зброя в *карате* не є винятком [8].

Аплікація формальних технічних комплексів зі зброєю (*бункай-кобудо*) трохи складніша і різноманітніша практика бою, ніж *куміте-кобудо*, так як містить більш складніші та різноманітніші комбінації прийомів.

Колись *сіай* представляв реальний бій між двома супротивниками, які кинули виклик один одному не на життя, а на смерть. Сьогодні ж, *сіай-куміте* – це спортивне змагання, що керується точними правилами для уникнення та запобігання травматизму. Його головною метою є покращення людських здібностей через перевірку сміливості, витривалості та майстерності тих, хто змагається [3; 9; 8].

Якщо формальні технічні комплекси (*ката*) вчать теорії *карате*, то бій (*куміте*) вчить застосуванню цієї теорії. Практика поєдинку призводить до розуміння всіх основних принципів *карате* [3].

На відміну від *ката*, під час практики *куміте* спортсмен зазнає зіткнення із реальним супротивником і це дозволяє йому окрім технічних, розвинути та вдосконалити і психологічні фактори, а саме: впевненість у власних силах, мужність, вміння пристосуватися до рухів супротивника, розвиток інтуїції. Остання дозволяє не тільки передбачати дії супротивника, але і реально «відчувати» його думки та ментальне ставлення до вас.

Таке різноманіття вимог щодо вивчення мистецтва бою, як наслідок, потребує від *карате* його детального і поетапного вивчення. З цієї метою кожна із вищерозглянутих восьми ступеней класифікації форм поєдинку (*куміте-ханпо*) у свою чергу має ще детальнішу структуру на види поєдинку (рис. 2), а деякі із цих видів ще мають поділ і на типи бою. Так перша форма поєдинку – базовий бій (*кіхон-куміте*) містить у собі шість видів поєдинку: 1) бій без переміщення на одну атаку (*соноба-іппон куміте*); 2) бій без переміщення на дві атаки (*соноба-ніхон куміте*); 3) бій без переміщення на три атаки (*соноба-самбон куміте*); 4) бій із переміщенням на одну атаку (*ідо-іппон куміте*); 5) бій із переміщенням на дві атаки (*ідо-ніхон куміте*); 6) бій із переміщенням на три атаки (*ідо-самбон куміте*).

Базовий бій (*кіхон-куміте*) є початковою сходинкою у вивченні мистецтва поєдинку і має поділ своїх шести видів ще на дві підгрупи, а саме: бій без переміщення (*соноба-куміте*) і бій із переміщенням (*ідо-куміте*).

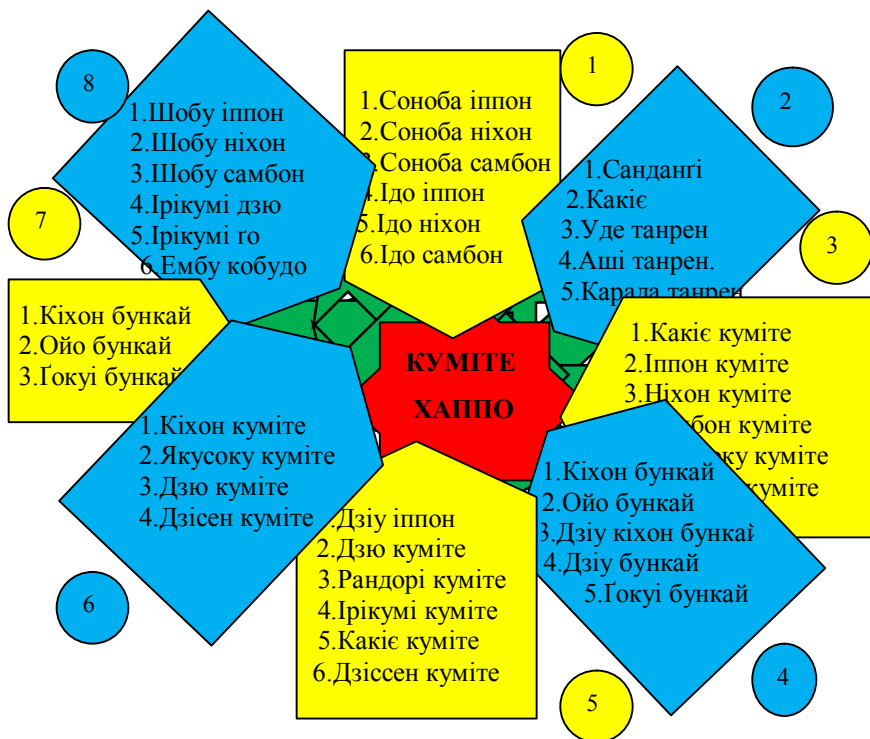


Рис. 2. Структуризація поєдинків згідно класифікації *куміте-хатто*.

У свою чергу, *ідо-куміте* – є більш складним видом базового бою (його фактично можна розглядати як подальший розвиток *соноба-куміте*), практика якого полягає в поєднанні базових технік із простими видами переміщень. Цей вид *куміте* вчить учня тому, як узгоджувати переміщення власного тіла із діями супротивника, а також азам комбінаторики. Він є також прекрасною перевіркою базових технік карате.

Танрен-куміте містить такі оригінальні види форми бою карате як: 1) базові зв'язки бою (*сандангі-куміте рендоку*); 2) силове штовхання руками (*какіє*); 3) система загартування ударних поверхонь рук (*уде-танрен тайкей*); 4) система загартування ударних поверхонь ніг (*асі-танрен тайкей*); 5) система загартування тіла (*карада-танрен тайкей*).

Вправи, які відносяться до наступного виду бою – силове штовхання руками (*какіє*) тренують координацію рухів, рівновагу, тактильні рефлексії та зір на близькій дистанції. Вони також розвивають внутрішню енергію (*кіко*), здатність наносити удари на близькій дистанції та в закриті зони. Практика *какіє* закладає в учнів основу для опанування навиками, які властиві вільному бою (*дзіу-куміте*) [2].

Уде-танрен куміте ставить за мету таку підготовку ударних поверхонь рук, щоб мати можливість не ухиляючись відбити будь-яку атаку супротивника, а також нанести удар рукою у будь-яку не захищену частину його тіла.

Загартування поверхонь ніг (*аші-танрен*) має схоже завдання із *уде-танрен куміте*, але воно ускладнено тим, що окрім виконання прийомів захисту і атаки ваші ноги можуть зазнавати «ударного» навантаження від атак супротивника які спрямовані на атаку ніг як опор тіла.

Метод загартування поверхні тубуба (*карада-танрен*) є одним із найващих способів ведення бою. Приймання ударів на тіло можливе не тільки завдяки розвитку потужного м'язового покриття тулуба, але і вмінню використовувати свою внутрішню енергію (*кі*) та відбирання її у супротивника. У цій концепції відчувається сильний вплив китайського кунг-фу та його розділу *нейгун*, який містить складні методики розвитку енергетичних бойових здібностей за допомогою практики *цигун* [7].

Дзіу-кіхон куміте – це напіввільний поєдинок. Під час його практики обоє супротивників приймають вільне *камае* і довільну дистанцію. Метою тренінгу є підведення учня до реальної практики вільного бою [3; 4].

Існує шість видів цього поєдинку: 1) напіввільний бій «штовхаючі руки» (*дзіу-кіхон какіе куміте*); 2) напіввільний бій на одну атаку (*дзіу-кіхон іппон куміте*); 3) напіввільний бій на дві атаки (*дзіу-кіхон ніхон куміте*); 4) напіввільний бій на три атаки (*дзіу-кіхон самбон куміте*); 5) напіввільний комінаційний бій (*дзіу-кіхон рендзоку куміте*); 6) напіввільний бій із застосуванням базових кидків (*дзіу-кіхон якусюку куміте*).

Аплікація формальних технічних комплексів без зброї (*бункай-ката карате*) вважається вищою формою бою взагалі, так як окрім вміння вести бій проти одного нападаючого, у *бункай* обов'язково вивчається мистецтво бою проти кількох нападаючих одночасно [3; 9; 4].

Потрібно зазначити, що у кожному формальному технічному комплексі є п'ять видів аплікації: 1) базова аплікація (*кіхон-бункай*); 2) розширена базова аплікація (*ойо-кіхон бункай*); 3) напіввільна базова аплікація (*дзіу-кіхон бункай*); 4) вільна аплікація (*дзіу-бункай*); 5) бойова аплікація (*токуї-бункай*) [4].

Вільний бій (*дзіу-куміте*) як одна із форм поєдинку карате має шість видів: 1) вільний бій на одну атаку (*дзіу-іппон куміте*); 2) вільний «м'який» бій (*дзіу-дзю куміте*); 3) вільний комбінаційний бій (*дзіу-рандорі куміте*); 4) вільний бій без зупинки (*дзіу-ірікумі куміте*); 5) вільний бій на близькій дистанції (*дзіу-какіе куміте*); 6) рельний вільний бій (*дзіу-дзіссен куміте*).

Як зазначалося вище мистецтво *кобудо* на Окінаві ніколи не виділялося у відокремлену дисципліну і не розвивалося у відриві від вивчення карате, тому зазвичай вивчення зброї розпочинається після досягнення певного досвіду в опануванні *карате*. Так, як згідно ще з китайськими методиками *кунг-фу*, зброя це не що інше як продовження тіла людини. Звідси є багато схожого між структурною побудовою бою у *карате* і *кобудо*. У практиці

зброї є чотири види поєдинку: 1) базовий бій (*кіхон-куміте*); 2) напіввільний бій (*дзіу-кіхон куміте*); 3) вільний бій (*дзіу-куміте*); 4) реальний бій (*дзіссен-куміте*).

Як і в аплікації формальних технічних комплексів без зброї (*бункай-ката карате*) при виконанні аплікації формальних технічних комплексів зі зброєю (*бункай-ката кобудо*) діють ті ж самі закони, що й під час практики *бункай-ката карате*, але тут є особливості, які стосуються суті зброї як такої. Так будь-який її вид, окрім свого головного призначення, є ще й провідником енергії, тобто своєрідним хвилепровідником. Тому при застосуванні зброї слід враховувати, що енергія може рухатися в обидва кінці і таким чином принести як користь так шкоду [10].

Бункай-ката кобудо як і *бункай-ката карате* так само вважається вищою формою ведення бою. Вона має поділ на такі види поєдинку: 1) базова аплікація (*кіхон-бункай*); 2) розширена аплікація (*ойо-бункай*); 3) бойова аплікація (*гокуі-бункай*). Призначення цих видів бою збігається із завданням аплікації формальних технічних комплексів без зброї, але, як згадувалося вище, враховується специфіка зброї.

Вивчення восьмиступеневої класифікації форм поєдинку (*куміте-хатто*) карате завершується опануванням такої форми поєдинку як *сіай-куміте* (спортивний поєдинок). Він має шість видів: 1) *шобу-іппон куміте*; 2) *шобу-ніхон куміте*; 3) *шобу-самбон куміте*; 4) *шобу-ірікумі дзю куміте*; 5) *шобу-ірікумі то куміте*; 6) *ембу-кобудо куміте*. Ці види спортивного поєдинку поділяються на три групи: 1) поєдинки з обмеженим контактом – *шобу (іппон, ніхон, самбон) куміте*; 2) контактні поєдинки – *шобу-ірікумі (дзю, то) куміте*; 3) поєдинок зі зброєю карате – *ембу-кобудо куміте* [10].

1. Вон Кью. Китайское искусство кунг-фу монастыря Шао-линь / Кью Вон. – М.: Гранд, 1997. – 318 с. 2. Цзюньмин Ян. Тайцзи-цюань: классический стиль Ян. Полная форма и цигун / Ян Цзюньмин; пер. с англ. М. Чеботарев. – К.: «София», 2000. – 336 с. 3. Накаяма М. Динамика каратэ / Масатоши Накаяма; пер. с англ. А. Куликова. – М.: Агенство «ФАИР», 1998. – 304 с. 4. Гірак А. М. Традиційне карате Фудокан. Навчальний посібник для студентів / А. М. Гірак. – Рівне, – 2004. – 365 с. 5. Момот В. В. Анатомія життя і смерті. Жизненно важные точки на теле человека / В. В. Момот – Харьков: ФЛП Коваленко А. В., 2007. – 168 с. 6. Кусій В. М. Окінавське Годзю-Рю Карате-до – Навчальна програма / В. М. Кусій. – Одеса, 2006. – 178 с. 7. Маслов А. А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии / А. А. Маслов. – Ростов – на/Д. 2004. – 432 с. 8. Бишоп М. Окінавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинских искусств / М. Бишоп. – М.: 2001. – 204 с. 9. Йорга И. Традиционное Фудокан каратэ – Мой путь. Главные психологические принципы / Илья Йорга. – М.: 2002. – 180 с. 10. Ларин А. Кобудо: Искусство работы с традиционным японским холодным оружием / А. Ларин. – М.: ФАИР-ПРЕСС., 2000. – 256 с.

Рецензент: д.н.фіз.вих., професор Цьось А. В.