

Воронова Наталья Ивановна,

Педагог дополнительного образования,

МБУ ДО ДДТ

Г. Минеральные Воды, Ставропольский край

КАРАТЕ-ДО

Введение

"... Истинная цель искусства каратэ - это не победа или поражение, а становление характера личности..." Масутацу Ояма.

На Земле живёт много людей. У каждого из них свой характер, свои увлечения. Чтобы быть здоровым, надо дружить со спортом. Ведь движение – это жизнь...

Каратэ - вид рукопашного боя, сформировавшийся на острове Окинава на основе более старых китайских стилей ушу.

В настоящее время каратэ популярнейший вид общественно-социальной деятельности, соединивший в себе здоровый образ жизни, спорт, профессионально — прикладные умения, философию.

Объектом изучения каратэ являются физические, психические возможности и способности индивидуума, которые изменяются при систематическом воздействии средствами каратэ.

В начале XIX в. в Токио впервые проводился турнир воинской чести, куда был приглашен один из представителей школы боевых искусств острова Окинава. Он досрочно выигрывал всех своих соперников. После турнира японский император предложил открыть данный вид школы в Токио. Так впервые была открыта школа каратэ. К началу XX века карате уже входило в обязательную программу подготовки личного состава японской армии.

Родоначальником японского карате считается Гитин Фунакоси- мастер карате из Окинавы, который первым широко познакомил японцев с этим окинавским боевым искусством, начав пропагандировать карате в Японии с 1921 года. Является основателем одного из самых распространённых стилей — Сётокан.

В конце XIX века, во время набора в армию врачи обратили внимание на то, что ряд призывников с Окинавы отличался хорошей физической развитостью; было установлено, что они занимались местным боевым искусством тотэ. Это послужило аргументом для включения тотэ в программу преподавания в младших классах окинавских школ в качестве физкультуры и привело к его широкому распространению. К началу XX века карате уже входило в обязательную программу подготовки личного состава японской армии, ценность карате подтвердила и русско-японская война. В начале века Гитин Фунакоси с группой единомышленников начал пропаганду карате сначала на Окинаве, а затем и в Японии. В 1924 году он открыл первый публичный клуб карате в токийском университете Кэйо.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ.

Карате долгое время являлось одним из видов спорта — кандидатов на включение в программу Олимпийских игр. Одним из препятствий на пути к статусу олимпийского вида спорта являлся высокий травматизм спортсменов. МОК признал карате в июне 1985 года, но отозвал свое признание Всемирной федерации карате в июле 1992 года. В 1999 году карате как вид спорта был повторно признан Международным Олимпийским Комитетом. 13 и 14 июня 2015 прошли соревнования по карате в рамках первых Евро — Олимпийских игр. 7-8 августа 2015 состоялась презентация вида спорта карате под эгидой WKF. Всемирная федерация карате провозгласила свою задачу: по итогам данной презентации добиться того, чтобы МОК на следующем этапе рассмотрения заявок включил карате в шорт-лист для голосования на сессии МОК.

3 августа 2016 объявлено об успехе карате — Олимпийская мечта стала реальностью!

ЗАПОВЕДИ КАРАТЕ:

1. Каратэ-дело всей жизни.
2. Без надобности не применяй!
3. Небрежность ведёт к поражению.
4. Познай самого себя, прежде чем пытаться познать других.
5. Пусть твои ноги и руки рубят, как мечи.
6. Будь уважителен к старшим по возрасту и уровню мастерства.
7. Каратэ, как кипящая вода. Если не поддерживать огонь - остынет.

Учитывая важность духовно-нравственного компонента в изучении каратэ, необходимо остановиться на «КОДЕКСЕ ЧЕСТИ», положенного в основу учения:

1. Прямота
2. Мужество
3. Доброта
4. Вежливость
5. Искренность
6. Незаинтересованность (отрешенность)
7. Честь
8. Верность долгу
9. Скромность
10. Уважение
11. Самоконтроль
12. Доброжелательность

РАСПРОСТРАНЕНИЕ КАРАТЕ.

Японцы раньше “окинавских” учителей стали создавать школы с ярко выраженной японской спецификой и разрабатывать новые методики обучения и тренировки. Вскоре после окончания Второй мировой войны японское боевое искусство каратэ начало распространяться в странах Европы и Америки.

15 декабря 1963 г. в Париже состоялся I Европейский конгресс каратэ с участием представителей Франции, Бельгии и Великобритании.

III Европейский конгресс каратэ 21 ноября 1965 г. принял решение о создании Европейского союза каратэ.

7 мая 1966 г. в Париже прошел первый в истории Чемпионат Европы по каратэ.

В 1970 г. создается Всемирный союз организаций каратэ (World Union of Karate Organizations – WUKO)

В 1985 г. WUKO развернул работу по подготовке включения каратэ в число олимпийских видов спорта.

В 1999 г. на основе WUKO создана Всемирная федерация каратэ (WKF)

ОСНОВНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ КАРАТЕ В МИРЕ.

Крупнейшей федерацией каратэ ныне является WKF – Всемирная федерация каратэ. Она объединяет более сотни стран на всех континентах. В Европе существует EKF – Европейская федерация каратэ. Под эгидой WKF проводятся крупнейшие соревнования – чемпионаты мира по каратэ, объединяющие участников из ста с лишним стран, представителей всех крупнейших стилей и направлений – шотокан, вадо рю, сито рю, годзю рю.

Каждый крупный стиль карате имеет свою международную федерацию (иногда — несколько международных федераций, как, например, у Кёкусинкай), объединяющую национальные федерации, действующие в

пределах одной страны. Как правило, в каждой федерации действуют свои системы требования, степеней, поясов, правил проведения спортивных поединков.

Федерации проводят чемпионаты и первенства, способствуют развитию и популяризации каратэ в мире.

КАРАТЕ – СПОРТ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ?

Каратэ — занятие, одинаково подходящее как для девочек, так и для мальчиков. Конечно, классическое каратэ стран Азии было ориентировано на представителей мужского пола, но в XXI веке не имеет никакого значения — женщина обучается или мужчина.

Девочкам свойственно вдумчиво, методично, кропотливо осваивать фундаментальную технику данного вида единоборства. В связи с этим ката и кихон доступны для них уже с 4-летнего возраста.

ПЛЮСЫ:

Каратэ дает детям много полезных бонусов. Воспитание характера, закалка силы воли.

Каратэ — это, прежде всего, душевное развитие. Во многом философия каратэ, как и любого вида единоборства, склоняется к тому, что человек растет как личность за счет преодоления боли. Во время занятий ребенок учится терпеть физическую боль, оттачивает технику боевых приемов, тем самым повышая свои шансы стать победителем на соревнованиях.

Дети-каратэки всегда оптимисты, именно такой настрой помогает им побеждать в любой жизненной ситуации. Самостоятельность. Дети очень рано начинают взрослеть. Ребенок, занимающийся каратэ, будет выделяться среди сверстников активностью на уроках и в играх. Также юные каратэки не боятся высказывать свое мнение, они — отличные собеседники.

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ С ДЕТСТВА.

В 80-е годы XX века английский ученый Крэйг Шарп проводил исследование среди ста рекордсменов по тридцати различным спортивным дисциплинам. Проведя тесты на силу, ловкость, скорость и выносливость, измерив толщину подкожной клетчатки, доктор Шарп пришел к заключению, что в тройке самых «спортивных» видов спорта – балет, гимнастика и каратэ!

В этом нет ничего удивительного, ведь во время занятий каратэ используются все группы мышц. Занятия каратэ способствуют улучшению пластичности, увеличению выдержки, скорости реакции и улучшению подвижности. В итоге это способствует как улучшению здоровья, так и увеличению продолжительности жизни.

Обучающимся рекомендовано заниматься по данной программе:

1. Разминка 10-15 мин. (Бег на месте, прыжки на скакалке,

Бой с тенью (это связки по кумитэ)

2. Растяжка как на тренировке.

3. Отработка ударов руками, ногами на месте, в передвижении.

Хейаны, высшие ката (20-30 мин.)

4. ОФП (отжимания, пресс, спина, приседания, всё по 25 раз. (10-15 мин.)

Все эти упражнения выполняем 3-4 раза в неделю.