



## ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ КЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ



**КАРАТЭ** — это один из видов боевых искусств, в котором задействованы разнообразные части тела для защиты и нападения. Исторически каратэ зародилось именно как боевое искусство. Как средство самообороны каратэ имеет свое достоинство — вне зависимости от того, какой прием использует противник, у него всегда найдется свободная, незащищенная часть тела, что позволит каратисту провести контрприем и отразить атаку.

Как спортивное единоборство, каратэ существует

### **В ТРЕХ ОСНОВНЫХ ФОРМАХ:**

- ката (формальные упражнения),
- кумитэ (свободный поединок),
- тамэшивари (разбивание предметов).

### **ПРИНЦИПЫ КАРАТЭ:**

- 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.

С одной стороны, каратэ воспитывает уважение и любовь к ближнему, с другой — учит быть справедливым и спокойным, подавлять в себе ненависть и гнев.

**ДЕВИЗ КАРАТЭ — «НИКОГДА НЕ НАПАДАЙ ПЕРВЫМ». ЭТО КОДЕКС ЧЕСТИ, ЗАПРЕЩАЮЩИЙ КАРАТЭ ВНЕ СИТУАЦИИ ВЫНУЖДЕННОЙ ЗАЩИТЫ СЕБЯ ИЛИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ**

В 1935 году утвердили название «каратэ» (空手) — «пустая рука».

«Пустая рука» — означает технику рукопашного боя голыми (то есть «пустыми») руками, а также ногами и всеми другими частями тела, включая захваты, броски, удушения, толчки, подножки, подсечки. Позже добавилось слово (道) «до» — «дорога», в философском понимании — «путь», «направление», «жизненная позиция» бойца, суть которой заключается в постоянном совершенствовании тела и духа. Каратэ-до (空手道) стало означать — «путь пустой руки».



## **ОСНОВНЫЕ СТИЛИ КАРАТЕ**

**СИТО-РЮ (ЯП. 糸東流)** — один из старейших стилей карате. Он включает в себя мощные ката Сюри-тэ, жёсткие и мягкие ката Наха-тэ и артистичные ката китайского стиля «Белого журавля». Основатель Кэнва Мабуни.

**ГОДЗЮ-РЮ (ЯП. 剛柔流)** — один из самых распространённых стилей карате. В его основе лежит техника ближнего боя, включающая в себя удары локтями, коленями, бросковую технику, захваты и борьбу в партере.

Существуют 3 основных варианта этого стиля — окинавский, японский и американский. Основатель Тёдзюн Мияги.

**ВАДО-РЮ (ЯП. 和道流)** — один из четырёх крупнейших стилей. К особенностям стиля можно отнести стремление бойся свести к минимуму расход сил и амплитуду движений, совершаемых на защиту, не принося в жертву ее эффективность. Основатель Хиронори Оцук





**СЁТОКАН (ЯП. 松濤館)** – стиль, отличительными особенностями которого являются линейные перемещения и линейное приложение силы. Стойки низкие и широкие. Блоки жёсткие. Удары руками мощные и реверсивные с включением в удар бедра. Основатель Гитин Фунакоси.

**КЁКУСИНКАЙ (ЯП. 極真会)** – контактный стиль карате, поединки в нем насыщены высокими ударами ногами и мощными ударами руками. В кёкусинкай запрещены удары руками в голову. Основатель Масутацу Ояма.

Стили в карате не перестают появляться, каждый выдающийся мастер пытается привнести что-то свое, что зачастую приводит к созданию нового стиля.

## КЁКУСИНКАЙ

(яп. 極真会, «общество высшей истины»), также **киокусинкай**, **киокушинкай** или **кёкүсин** (яп. 極真, «высшая истина»), — стиль карате, основанный Масутацу Оямой в 1950-х годах. Кёкусинкай считается одной из самых трудных и жёстких разновидностей карате.

Стиль Кёкусинкай был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «карате без контакта».

Демонстрируя миру мощь реального карате,

Кёкусинкай постепенно завоевал популярность

во многих странах, а позже лёг в основу ряда других контактных стилей карате.

Для основателя Кёкусинкай Масутацу Оямы смысл всей его подвижнической жизни заключался в возрождении карате как воинского искусства. Провозглашая идеал будо-карате, Ояма решительно отделял всю систему воинского воспитания и практики от спорта, следуя воинским традициям Японии и духу бусидо (военного дела)



«Сильнейшее карате» продемонстрировало свою реальную мощь прежде всего на спортивных татами, а чемпионаты мира по Кёкусинкай претендовали на статус «Олимпийских игр в карате». Развитие стиля Кёкусинкай во многих странах оказалось связано со спортивными организациями и олимпийским движением, спортивными единоборствами и далёкими от воспитания воинов методиками спортивной подготовки.

За полвека существования карате Кёкусинкай прочно утвердилось среди спортивных единоборств, закономерно изменив и целеполагание, и ориентацию, и систему подготовки бойцов. Следствием этих изменений явились стремительное развитие этого вида спорта и впечатляющие спортивные достижения.

Карате Кёкусинкай — чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумите) проводятся без защитного снаряжения (шлемов, перчаток, протекторов).

Единственное ограничение — запрет ударов в голову руками. Полноконтактные бои, насыщенные высокими ударами ногами и мощными ударами руками, неизменно привлекают на соревнования по карате Кёкусинкай большое число зрителей.

Основоположником карате Кёкусинкай в СССР является Александр Танюшкин (8-й дан IFK).

Будучи в Польше в служебной командировке, Танюшкин познакомился в Кракове с Анджеем Древняком и вместе с ним стал заниматься карате. Узнав о существовании карате стиля Кёкусинкай, Танюшкин и Древняк написали письмо Масутацу Ояме и по его

указанию стали сотрудничать с президентом Европейской организации Кёкусинкай Люком Холландером. Первую секцию Кёкусинкай в СССР он открыл в Москве в 1973 г. К концу 1970-х годов в стране сформировалась школа, имеющая представителей во всех крупных регионах. После снятия почти 10-летнего запрета на карате в 1989 году появилась Федерация Кёкусинкай СССР. Основателем её был Александр Танюшкин. Создание такой федерации было огромным шагом вперёд для развития единоборств в СССР.





## РОССИЙСКИЕ СПОРТСМЕНЫ

**Алина Таймуразовна  
Алдатова**

обладательница 2-го кю по карате Кёкусинкай, чемпионка мира и России. Мастер спорта России международного класса.



**Магомед Исаевич Мицаев**

чеченский каратист, чемпион и призёр чемпионатов России, Японии, Европы и мира, обладатель чёрного пояса, обладатель 1-го дана карате Кёкусинкай, Заслуженный мастер спорта России.

**Зухра Салямовна  
Курбанова**

Заслуженный мастер спорта России (2003).

Судья всероссийской категории по кёкусинкай (2018).

Обладательница 4 дана по Синкёкусинкай WKO (2017) и 3 дана по Кёкусинкай IFK (2005).



## ИЕРОГЛИФИЧЕСКИЙ СИМВОЛ КЁКУСИНКАЙ

Слово «Кёкусинкай» состоит из трёх иероглифов:



- ✿ кёку (яп. 極, предел, полюс);
- ✿ син (яп. 真, правда, действительность, реальность, истина);
- ✿ кай (яп. 会, организация, общество, союз).

Наиболее часто встречаемая в литературе трактовка символа «Кёкусинкай» — **СОЮЗ АБСОЛЮТНОЙ ИСТИНЫ**, хотя встречаются и такие переводы как, например, «общество предельной реальности».

## СИМВОЛ КАНКУ

В этой ката руки поднимаются по кругу, как бы очерчивая небо, и так формируется символ. Точки в канку представляют пальцы и обозначают пределы или пики. Толстые секции представляют запястья и обозначают силу. Центр представляет бесконечность, обозначая глубину. Символ вписан в круг и заключён в нём, что обозначает текучесть и круговое движение.



## СИСТЕМА СТЕПЕНЕЙ

Как в большинстве воинских искусств Японии, в Кёкусинкай различают ученические (кю) и мастерские (дану) степени. В Кёкусинкай десять кю (10-й кю является самым младшим, 1-й — старшим) и десять данов (1-й дан — младший, 10-й — старший).

Каждой степени соответствует пояс определённого цвета с одной или несколькими поперечными полосками (либо без таковых), нашитыми на правый конец пояса. Традиционно данам соответствует чёрный пояс. На чёрный пояс нашиваются жёлтые (золотые) полоски, число которых соответствует дану (с первого по девятый). Десятому дану соответствует красный пояс.

Система цветности ученических поясов (кю) значительно отличается от системы цветности поясов в других боевых искусствах и имеет более глубокое значение, чем простой переход от светлого цвета к более тёмному при увеличении степени. Цвета ученических поясов объединены в пять групп, имеющих один цвет, причём на пояс, соответствующий более старшему кю, нашивается полоска цвета более старшей группы (исключение — пояс 1-го кю имеет жёлтую полоску, хотя иногда можно увидеть и чёрную).

## СИСТЕМА ЦВЕТНОСТИ УЧЕНИЧЕСКИХ ПОЯСОВ С ОПИСАНИЕМ СМЫСЛА ЦВЕТА.

10 кю (белый или оранжевый пояс)		чистота и незнание
9 кю (белый или оранжевый пояс с голубой полоской)		
8 кю (голубой пояс)		цвет неба при восходе Солнца
7 кю (голубой пояс с жёлтой полоской)		
6 кю (жёлтый пояс)		восход Солнца
5 кю (жёлтый пояс с зелёной полоской)		
4 кю (зелёный пояс)		распустившийся цветок
3 кю (зелёный пояс с коричневой полоской)		
2 кю (коричневый пояс)		Зрелость
1 кю (коричневый пояс с золотой полоской)		
1—9 дан (чёрный пояс)		Мудрость
10 дан (красный пояс)		



## КЛЯТВА КЁКУСИНКАЙ

- ❖ Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твёрдого и непоколебимого духа.
- ❖ Мы будем следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы наши чувства всегда были наготове.
- ❖ С истинным упорством мы будем развивать в себе дух самоотрицания.
- ❖ Мы будем соблюдать правила этикета, уважать старших и воздерживаться от насилия.
- ❖ Мы будем чтить наших богов и никогда не забудем истинную добродетель скромности.
- ❖ Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний.
- ❖ Всю нашу жизнь через карате мы будем стремиться исполнить истинное предназначение пути Кёкусинкай.

Каждая строчка оканчивается словом «клянусь». Клятва Кёкусинкай отпечатана на последней странице каждого будо-паспорта.



## РИТУАЛЬНЫЕ ПОКЛОНЫ В КЁКУСИНКАЙ КАРАТЕ

В начале и в конце занятия, при входе в додзё и выходе из него, а также перед каждым кумите выполняются ритуальные поклоны, выражающие уважение к учителю, ученикам, тренировочному залу и символам Кёкусинкай.

**Различают следующие виды ритуальных поклонов:**

**синдзэн ни рэй** (яп. 神前に礼, поклон «алтарю» школы, духу карате; дословно «поклон перед богами»)

**сихан ни рэй** (яп. 師範, поклон сихану, с 5-го дана и выше)

**сэнсэй ни рэй** (яп. 先生に礼, поклон учителю, с 3-го дана и выше)

**сэмпай ни рэй** (яп. 先輩に礼, — поклон старшему, от сёдан до нидан)

**отагай ни рэй** (яп. お互いに礼, поклон друг другу, дословно: «поклон сопернику»).

## ЭКЗАМЕНЫ

Для присвоения ученических и мастерских степеней претенденты должны сдать экзамены, включающие тесты на знание базовой техники, ката, упражнения на силу и выносливость, кумите, тамэсивари. В устной форме может спрашиваться знание теории и философии карате.

Для сдачи экзамена на ту или иную степень претендент обязан выполнить также и требования на все предыдущие степени. Так, претенденту на 6-й кю нужно продемонстрировать знание техники, ката и теории с 10-го по 6-й кю.

Претендент, успешно сдавший все тесты, получает сертификат с указанием защищённой степени, запись в будо-паспорте и право носить пояс соответствующего цвета.

Существуют минимальные временные интервалы между экзаменами, различающиеся в разных федерациях. Для получения старших степеней эти интервалы больше, чем для получения младших. Как правило, на младшие ученические степени допускается проводить экзамены каждые три месяца, а для сдачи экзамена на третий дан (в федерации IFK) должно пройти не менее полутора-двух лет после получения второго дана.



За один экзамен возможно присвоение лишь одной степени, причём степени присваиваются в строгой последовательности, пропуск той или иной степени не допускается. Лишь только ученикам, отлично сдавшим экзамен на 10-й кю, может быть позволена сдача экзамена на 9-й кю в тот же день.

В разных федерациях и школах Кёкусинкай экзаменационные требования на различные степени различаются, часто — значительно, поэтому степени, присвоенные в одной федерации, могут не признаваться в других федерациях.

Ученические и мастерские степени присваиваются пожизненно. Лишение степени может быть связано лишь с тяжёлым дисциплинарным проступком.

Одним из высших достижений и самым сложным экзаменом в Кёкусинкай считается прохождение теста 100 боёв — хякунин-кумите



## НОМЕНКЛАТУРА

**Кохай** (яп. 後輩 *ко:хай*, младший);  
**сэмпай** (яп. 先輩, старший);  
**сэнсэй** (яп. 先生, учитель, мастер, обладающий 3—4 даном; в исключительных случаях — также 1—2 даны);  
**сихан** (яп. 師範, мастер с 5—7 даном);  
**ханси** (яп. 範士, мастер с 8—9 даном);  
**кантё** (яп. 官庁 *кантё:*, мастер-наставник всей организации);  
**сосай** (яп. 総裁 *со:сай*, шеф, директор всей организации).

## ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ

**Кумите** — «встреча рук», спарринг  
**иппон-кумите** (яп. 一本組み手) — учебный спарринг на один шаг  
**самбон-кумите** (яп. 三本組み手) — учебный спарринг на три шага  
**додзё** — «место, где ищется путь», тренировочный зал  
**ката** — «форма», технический комплекс  
**киай** (яп. 気合) — крик, сопровождающий сконцентрированный удар  
**кихон** — базовая техника  
**осс, оссу** (яп. おっすつ、おっす) — слово, сопровождающее все поклоны, а также подтверждающее готовность к бою  
**оби** — пояс  
**рэй** (яп. 礼) — поклон

## ФОРМА ОДЕЖДЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Стилем Кёкусинкай, как и многими другими видами восточных единоборств, занимаются в доги (или кэйкоги), часто неправильно называемым кимоно, состоящем из штанов, куртки свободного покроя и пояса.

Используется доги только белого цвета, а цвет пояса должен соответствовать степени занимающегося. Доги для Кёкусинкай несколько отличается от традиционного, имея более короткие рукава — примерно до локтей или чуть ниже. Такой покроем часто называют покроем в стиле Ояма, он так же характерен для стилей, произошедших от Кёкусинкай (асихара-карате, кудо, сэйдокай, энсин). Доги и пояс имеют нашивки, определяемые конкретной федерацией и школой. Но, как правило, для всех школ характерна нашивка в виде каллиграфии «Кёкусинкай» на левой стороне груди.



## ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ КАРАТЕ НА РЕБЁНКА МНОГОГРАННО:

- ☀ Физическая форма. Регулярные занятия карате дарят ребёнку красивые мышцы, подтянутое тело, гибкость (такие ребята обычно удивляют учителей физкультуры в школе, поскольку с лёгкостью сдают все предложенные нормативы на «отлично»).

Как следствие, укрепляется здоровье: сердечная мышца становится более выносливой, гораздо реже возникают простуды и различные инфекции (карате — это своего рода метод закаливания, ведь на тренировках спортсмены занимаются босиком).

- ☀ Становление характера, выработка силы воли, стрессоустойчивости. Ведь данное боевое искусство во многом направлено на духовное развитие. По мере освоения карате ребята сталкиваются с различными трудностями и учатся их преодолевать.



- ☀ Самостоятельность. Дети-каратисты раньше взрослеют, становятся более дисциплинированными (например, учатся планировать свой день, быстро одеваться и собирать свои вещи после тренировки). Такие ребята не боятся высказывать своё мнение ровесникам и взрослым.

- ☀ Совершенствование коммуникативных качеств. На тренировках дети разного возраста занимаются вместе, они общаются, многие становятся настоящими друзьями. Во время соревнований спортсмены из одной секции всегда переживают друг за друга, поддерживают товарищей. Это особенно важно для неуверенных в себе ребят, у них возрастает самооценка.

- ☀ Развитие психики, мышления. Во время поединка каратист должен уметь предугадывать действия противника (конечно же, это умение приходит далеко не сразу), чтобы опередить его. В дальнейшем это трансформируется в способность предвосхищать развитие событий в обычной жизни, умение концентрироваться на поставленной задаче. При этом гиперактивные ребята становятся более уравновешенными, им легче сосредотачиваться на уроке в школе.

- ☀ Тренировки способствуют развитию памяти, учат преодолевать мыслительные стереотипы.



Многие родители когда встают перед вопросом, в какую спортивную секцию определить своё чадо, начинают обращаться за советом к друзьям, знакомым, родственникам. Это неправильно, ведь каждый имеет свою точку зрения и приоритеты.

**Выбирать должен только сам ребёнок, и мама с папой должны предоставить ему такую возможность.**

Нужно сводить сына или дочь вначале в одну секцию на несколько тренировок, если что-то не устраивает — попробовать другое направление. Путём проб и ошибок ребёнок найдёт занятие по себе. Даже скромному и не очень развитому физически ребёнку можно подобрать подходящий вид боевого искусства.

Ребёнка желательно отдать в спортивную секцию ещё до школы, в 5-7 лет. В этом случае новоиспечённому ученику будет легче адаптироваться в учебном заведении. Он уже будет приучен к дисциплине и порядку, не подвержен стрессу от смены коллектива, ведь после уроков мальчика или девочку ждёт свой круг единомышленников и друзей.

Каратэ Кёкусинкай. Переулок Геблера 28

Клуб «Рарог»

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛУБ!**

**МАРКЕЛОВ ТИМОФЕЙ**



**ВОСПИТАННИК  
2021-2023 учебного года  
КОРРЕКЦИОННОЙ ГРУППЫ №2  
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №67»**