

Харитонов Владимир Константинович  
педагог дополнительного образования отдела «Олимпиец»  
МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодёжи №1»  
города Набережные Челны

### **«Технология обучения базовым комплексам-ката в учебно-тренировочных группах 3-4 года обучения в предсоревновательном периоде подготовки»**

#### ***Актуальность:***

Доступность каратэ широкому кругу населения в сочетании с высокой действенностью в решении задач укрепления здоровья, физического развития и роста показателей двигательной подготовленности позволяют рассматривать его как одно из эффективных средств физического воспитания молодежи.

В связи с выходом российских каратистов на международную арену приобрели актуальность и вопросы подготовки спортсменов высокого класса, способных достойно представлять нашу страну на крупнейших соревнованиях

Решение проблемы повышения спортивного мастерства каратистов напрямую связано с совершенствованием как самой тактики ведения боя в поединках, выступлениях по ката, так и методики обучения этой тактико-технической подготовке спортсменов. В последнее время на международной арене все больше уделяется судейству в ката и выступление спортсменов приобретает все большую популярность среди детей и молодежи. Особенно в последнее время в разгар эпидемиологического карантина стало популярным проведение онлайн турниров по боевым искусствам по программе ката, тыли, таолу в различных номинациях и возрастных категориях.

Итак, *ката в каратэ* – это логично объединенные в определенной последовательности блоки, удары руками и ногами. В настоящее время исполняется около 50 ката, *«формальных упражнений»*, одни из них передаются из поколения в поколение, другие возникли совсем недавно.

Ката можно разделить на две большие группы. К первой относятся те, которые способствуют физическому развитию, укреплению скелета человека и его мышц. При кажущейся простоте они требуют хладнокровия и при правильном исполнении демонстрируют силу и достоинству каратиста.

Во второй группе собраны ката, способствующие развитию рефлексов, быстрому и ловкому перемещению. Молниеносные движения в этих ката напоминают полет ласточки. Все ката требуют и развивают ритм и координацию движений.

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

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

После поклона в начале ката каратист возвращается в *камаэ*, соответствующее первому движению в ката; тело расслаблено, особенно в плечах и коленях, дыхание спокойное. Сила и концентрация сосредоточены в тандене-центре тяжести тела. Каратист готов к любому повороту событий, он настроен на боевой лад.

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

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

Выполняя ката, каратист представляет себя окруженным противниками, он должен быть готов к защитным и атакующим приемам в любом направлении. Хорошее исполнение ката является необходимым условием при аттестации на кю и даны.

#### ***Ключевые моменты исполнения ката:***

1. Правильный порядок движений. Необходимо выполнять все движения в установленной последовательности.
2. Начало и конец ката. Ката должен начинаться и заканчиваться в одной и той же точке эмбусен. Это требует тренировки.
3. Значение каждого движения. Каждое движение, оборонительное или атакующее, должно быть ясно понятно и полностью выражено. Это также касается всего ката в целом, поскольку каждый из них имеет свои особенности.
4. Понимание цели. Каратист должен знать, какую цель он преследует и когда необходимо выполнить тот или иной прием.
5. Ритм и тайминг. Ритм должен соответствовать ката, тело должно быть гибким, не закрепощенным. Помните о трех факторах правильного применения силы, молниеносным и медленным выполнении приемов, о расслаблении и напряжении мышц.
6. Правильное дыхание. Дыхание зависит от ситуации, но в основном делайте вдох на блоке и выдох - в заключительной фазе приема, делайте вдох и выдох при выполнении последовательных приемов. С дыханием связан *киай*, который выполняется в середине и в конце ката в момент максимального напряжения. При резком выдохе и напряжении пресса мышцам тела сообщается дополнительная сила.

Пять «хейан» (пинан) и три «Текки» (найфанги) являются базовыми ката в школе Сетокан и ВАДО-кай, а два или три гекисай-дай, сантин, сайфа и тенсе по школе годзюрю. В других школах свои требования по знанию базовой техникой и ката. В ушу и тхэквондо свои требования. Выполняя базовые ката, каратисту надлежит овладеть принципами и навыками, необходимыми в традиционном каратэ-до.

### 3. Технология обучения КАТА в спортивном каратэ.

#### 1. Преемственность с *кихоном* в обучении ката.

*Кихон* – основа и «строительный материал» для ката. Общность базовых методов в основании техники и комбинаций, достижении необходимого качества их выполнения.

Кихон как процесс формирования «тела – оружия», овладения боевым арсеналом каратэ и наладки «боевой машины». Кихон как результат кристаллизации опыта мастеров, отбора и стилевой канонизации техники школы. Кихон как фундаментальный метод традиционного обучения – выполнения «идеальной» техники в «идеальных» условиях. Без четкого освоения базовой традиционной техники *кихон* нет исполнения ката в спортивном каратэ

#### 2. Основные требования и критерии качественного выполнения ката. Задачи поэтапного овладения каждой "формой".

а) Знание текста ката, канонизированных в школе Окинавского годзюрю КЭМПО каратэ-до (включая темп и ритмику, свободы дыхания (Ки-ай), стандартные формы начала и завершения (комплекса).

б) Качество техники, соответствующие стилевым канонам школы.

в) Понимание смысла всех технических элементов и приемов ката, знание основных трактовок их боевого применения и представление о спектре возможностей. От старших поясов требуется понимание психофизиологических механизмов и медитативной природы ката.

г) Реальное, исполнение боевого духа, выполнения ката. Убедительное («артистичное») выражение мощи каратэ, энергетический подъем и активно – медитативное состояние сознания.

#### 3. Специфические для ката учебные задачи и этапы их решения.

а) Создание целостного представления об уникальном характере и назначении каждой «формы».

б) Установление правильного ритма в отдельных комбинациях на основе единых установленных принципов. Усвоение основных норм пропорциональной группировки элементов, выражаемых в условных единицах времени (мысленный счет):

- выполнение медленных движений – на 4 счета;

- выполнение умеренных движений – на 2 счета;

- выполнение быстрых движений – на 1 счет (обычно на 1 шаг перемещения или поворот);

- группировка 2-х быстрых движений в одной позиции – на 1 счет ( типа «блок + удар», освобождение от захвата – блок, 2 удара и др.).

в) Осмысленная группировка комбинаций, соответствующих основным завершенным фазам боя с выделением в приемах главных акцентов.

г) Установление общей правильной ритмики при соблюдении общепринятого темпа исполнения, т.е. Б 1-2 сек. в соотношении с границами временного эталона WKF (WKC) .

Скоростное выполнение техники соответствует реальности боя. Иные темпы связаны с особыми дидактическими задачами.

#### **4. Базовый методический комплекс для качественного освоения ката.**

а) Вычленение наиболее трудных элементов техники для отдельной отработки их в кихоне (подготовительные или сопутствующие).

б) Последовательное освоение коротких и более протяженных комбинаций в заданном (строго определенном) темпе и ритме для достижения необходимого качества техники.

в) Использования метода наращивания *«цепи» - технических элементов*, комбинаций и комбинационных групп – для надежного закрепления ритмизованного текста ката.

г) Ритмизованное скандирование (на «Ос») всех акцентируемых технических (быстрых) действий для формирования верного ощущения темпа и ритма ката, чувства «текучей формы».

Запоминание темпо-ритмической структуры ката можно укреплять, воспроизводя соответствующие скандирования вне выполнения текста ката (без движений в заданной позиции, в ходе отжиманий или приседаний в установленном темпе и ритме и т.п.).

д) «Официальное» исполнение ката, предназначенное для квалификационных экзаменов и соревнований. Ката исполняется в полной тишине (без сопения и иных призвуков дыхания) с выполнением техники дыхания *«Ки-ай и Ибуки»* в предусмотренных местах и соблюдением временного интервала. Достижение **искомого качества** – венец систематической (длительной и кропотливой) работы над ката.

#### **5. Дополнительный методический комплекс для решения специальных задач в освоении ката.**

а) Для достижения полного контроля формы и чистоты техники – медленное и плавное её выполнение (ср. мягкий стиль Тайцзицюань-ушу) с обозначением точек умеренно сфокусированной концентрации.

б) Для наращивания силы с правильной дыхательной координацией при сохранении формы – медленное концентрированное исполнение ката с *Ибуки*. В данном силовом режиме быстро выполняются только фазы вдоха (на шаг, начальные фазы замаха или прикрытия, в том числе на поворотах).

в) Для наращивания скорости и силовой концентрации – исполнения ката с серийным (или суперсерийным) умножением отдельных техник или коротких комбинаций. При их удвоении, утроении и т. д. Должна сохраняться форма и амплитуда движений.

г) Для усиления фокусированной концентрации в завершении техники – исполнение ката с продленным Киай ( в медленном, умеренном и быстром темпах) и соответствующим удержанием концентрации на каждом элементе ( от 5 до 2 мысленных счетов).

д) Для полного сознательного контроля текста, качества техники, уверенного овладения всей «формой» - исполнения ката в комбинированном режиме. Возможный алгоритм: медленно и плавно, с умеренной концентрацией – медленно и сильно с *Ибуки* – с быстрыми повторениями элементов – быстро и сильно с Киай – с реальной скоростью и

концентрацией, но в тишине. Схема чередования способов выполнения техник в ката может быть задана заранее или развёртываться произвольно по командам в ходе исполнения.

е) Для воспитания гибкого, подвижного сознания и способности к спонтанному («взрывному») и реально мощному исполнению каждой техники – исполнения ката как серии «вспышка» концентрации энергии (с Киай) в чередовании с короткими медитативными паузами (с закрытыми глазами и рефлекторным способом напряжения). Команды (счет) целесообразно подавать с произвольным интервалом, чтобы из состояния полной отрешённости, открыл глаза, можно было осуществлять спонтанную и мгновенную мобилизацию.

Это прекрасная «гимнастика дыхания», одно из средств мгновенного пробуждения «боевого духа» и выхода в состояние боевого «транса без аффектов», а также быстрого и естественного возврата в состояние «мира и покоя». Каждый удар и блок в такой тренировке мыслится и ощущается как «как последний в жизни».

ж) Для тестирования стабильности в качественном освоении «формы» и ориентировки в пространстве, доведенных до внутреннего ощущения, "чувства ката" - исполнения ката с закрытыми глазами в "официальном" варианте.

з) Для тестирования специальной выносливости и запаса прочности в стрессовых ситуациях (соревнования, экзамены, показательные выступления) – практика «ката-марафонов». Это может быть, исполнение одного ката подряд несколько раз в «официальном» варианте, с сохранением качества техники и стиля (например: Тайкиоку – 10 раз, гекисай дай, Пинан – 5 раз, сисотин – 3 раза). Содержание ката – марафонов определяется освоенными нормативами (для экзамена) или соревновательным репертуаром.

#### ***6. Особые и усложненные методы изучения и исполнения ката.***

а) Выделение сходных по структуре и технике комбинаций из различных ката освоенного репертуара для отдельного изучения. Способствует запоминанию текста, осознанию общности разных «форм», единых принципов построения приёмов и каноном школы.

б) «Конспективное» исполнение группы ката, например, подряд только начальных комбинаций из Тайкиоку и Пинанов или гекисай. Это своего рода воспроизведение в движении, экспозиция основных «идей» ката, «тематическое оглавление» репертуара. По тому же принципу можно скомбинировать и концовки ката определённой группы.

в) Исполнение ката в форме «ура» способствует лучшему запоминанию текста, свободе в использовании поворотов через спину и готовит к выполнению «вертушек».

г) Исполнение ката в форме «гяку», т.е. в «зеркально – симметричном варианте» способствует преодолению известной "односторонности" в выполнении определенных техник и комбинаций, помогает хорошо усвоить текст ката.

д) Исполнение ката в «рако-ход», т.е. от конца к концу, требует повышенного контроля и отличного знания схемы-рисунка ката («вдоль и поперёк»). Способствует надёжному овладению соответствующим арсеналом техник и приёмов.

е) Исполнение текста ката или схемы-рисунка ката на одном месте (т.е. без перемещений в заданной позиции) позволяет работать над ката в ограниченном пространстве с повышенным самоконтролем.

ж) Мысленная тренировка на материале ката при решении различных учебных задач позволяет осуществлять внутреннюю, медитативную работу над ката, дисциплинировать сознание, развивать память и концептуальное мышление; возможно в любых условиях, позволяющих сосредоточиться.

з) «Работа по канону» на базе простейших ката.

Например, использование схемы Тайкиоку для освоения новых техник. Решение особых методических и инструктивных задач.

и) «Каноническое моделирование» новых «форм». Разработка собственных ката для зашифровки и передачи «идей», относящихся к воинскому «ремеслу», «искусству» и «Пути».

к) «Каноническая импровизация» - спонтанное воспроизведение фрагментов известных ката и создание новых композиций в стиле школы. Предполагает глубокое знание традиций школы и высокий уровень мастерства.

### ***7. Приблизительный хронометраж для исполнения некоторых ката.***

Хронометраж дает временные ориентиры, необходимые для любых "официальных" исполнений ката.

Все Тайкиоку исполняются за 20-23 сек., Пинан 1 и 3 – за 22-24 сек., Пинан 2,4 и 5 – за 30-33 сек.

Сантин но ката исполняется за 2 мин. 14 сек. – 2 мин. 16 сек. Сантин с Киай – за 19-20 сек. Тэнсё – за 2 мин.19 сек. – 2 мин. 23 сек.

Гэкисай Дай исполняется за 47-50 сек., Гэкисай Сё – за 48-50 сек. Ката Янсу исполняется за 1 мин. 02 сек. – 1 мин. 04 сек., Цуки но ката – за 36-38 сек., Сайфа – за 43-45 сек., Канку Дай – за 1 мин. 40 сек. – 1 мин. 45 сек., Сэйентин – за 1 мин. 24 сек. – 1 мин. 26 сек., мин. 26 сек., и Сэйпай – за 46-48 сек. и т.д.

**Выводы.** В ходе краткого анализа и проведенного исследования можно установить, что формальные комплексы в боевых искусствах, в данном случае, ката в каратэ являются неотъемлемой частью программы подготовки к соревновательному периоду и составляют компонент комплекса подготовки по базовой технике-кихон в группах 2-4 года обучения. Кроме того, тренировка в ката является составной частью в тактико-технической и психологической подготовке в поединках-кумитэ, особенно в на стартовом уровне юных спортсменов.

### **Список литературы**

1. Аксенов, Э. И., Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. И. Аксенов. - М. : АСТ : Астрель, 2007.-174 с.

2. Алхасов, Д. С. Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов (на примере косики-каратэ) / Д. С. Алхасов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 1. - С. 44-46.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. - М.: Просвещение, 1990.-287 с.
4. Джонс, Д. Традиционные боевые искусства Японии: Путеводитель по системам и школам обучения. - [Пер. с англ.] / Д. Джонс - М. : Гранд, 2003.-272 с.
5. Иванов-Катанский, С. А. Базовая техника каратэ / С. А. Иванов- Катанский. - М.: ФАИР-Пресс, 2000. - 544 с.
6. Лапшин, С. А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров / С. А. Лапшин. - Донецк : ВКФ «Сталкер», 1996. - 330 с
7. Полат, Е.С. Теория и практика дистанционного обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.. Издательский центр «Академия», 2004 - 416 с.
8. Пфлюгер, А. Шотокан карате-до : 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / А. Пфлюгер. – М. : ФАИРПресс, 2004. – 132 с.
9. Сидзато, Е. Каратэ Годзю-рю : [практ. рук-во] / Е. Сидзато. – М. : СПДФЛ Дудукчан И. М., 2006. – 240 с.
10. Смагин, Н. И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина / Н. И. Смагин. — Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования : материалы XII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, май 2020 г.). — Краснодар: Новация, 2020. — С. 31-35
11. Чочарай, З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие для вузов/Чочарай З. Ю. - К.: Изд-во Европ. ун-та, 2003. - 216 с.