

муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 3
городского округа – город Волжский Волгоградской области
(МАОУ ДО ДЮСШ № 3)

Методическая разработка

**на тему: «Ката в каратэ как главный метод в
подготовке спортсменов»**

Разработал: тренер-преподаватель (каратэ)

Хен Олег Иннокентьевич

Рассмотрено на методическом совете

МАОУ ДО ДЮСШ № 3

Протокол № 2 от 19.11.2016

Волжский 2016

КАТА

Во всех боевых искусствах Востока одним из самых важных методов овладения мастерством на протяжении веков были специальные комплексы приемов, сгруппированные в определенной последовательности и исполняемые без партнера. В японских боевых искусствах их называют "ката".

Особое место ката занимают в традиционном каратэ. Это ярко проявляется в неустанном подчеркивании ведущими японскими мастерами необходимости постоянно отрабатывать такие комплексы. Например Мабуни Кэнва, основатель школы Сито-рю, так пишет о ката: "Самое важное в каратэ - ката. В них собраны все приемы нападения и защиты. Поэтому нужно хорошо понимать смысл ката и выполнять их правильно.

Хотя некоторые, вероятно, считают, что можно игнорировать ката и практиковать только спарринг, такое отношение никогда не приведет к истинному прогрессу в каратэ. Дело в том, что удары и блоки, техника нападения и защиты имеют тысячи вариаций, и в схватке все опробовать невозможно... Одна-две ката - вот единственное, что нужно человеку, если только исполнять их четко и с условием, что они станут "твоими". Тогда прочие ката будут служить лишь для расширения познаний и для сравнения. Как бы ни был богат и обширен ваш опыт в области формальных упражнений, он бесполезен без должной глубины. Сколько бы человек не выучил ката, если тренировка в них недостаточна, они едва ли пригодятся. Учите правильно и отрабатывайте одну-две ката, и когда придет время их применить, то независимо от вашего сознания, они окажутся эффективны сверх всяких ожиданий. Второе, что следует выделить особо, - это правильность тренинга. Если методика тренировок неправильна, то уже не важно, в скольких схватках вы участвовали, сколько разбили камень и досок, ибо дурные навыки в конце концов приведут к поражению. Однако, хотя ката можно назвать самой важной частью занятий каратэ, не стоит также пренебрегать спаррингом и тестами на пробивание твердых предметов. Путь к настоящему каратэ - это избегать праздности и заниматься упорно, с мыслью, что ката составляют половину успеха, а прочие тренировки - другую половину". Особое значение ката придавалось на родине каратэ, на острове Окинава, где, судя по воспоминаниям Фунакоси Гитина и других мастеров, они подчас превращались в единственный метод тренировки. При этом, несмотря на полное отсутствие учебных поединков, о которых столпы каратэ не упоминают, бойцы на Окинаве добивались высочайшего мастерства в искусстве поединка, что не вызывает ни у кого сомнений.

Чем же объясняется такое подчеркнутое уважение к ката и вера в их эффективность у мастеров традиционного каратэ? Вопрос этот сложен и в то же время актуален, ведь не секрет, что многие современные рукопашники заявляют о полной непригодности ката для подготовки бойца. Итак, попробуем разобраться в сущности феномена ката. Пожалуй, ключ к его разгадке скрыт в словах, которые часто повторяют мастера боевых искусств: "Ката - это коаны каратэ". Они раскрывают значение термина "ката" через сопоставление его с одним из важнейших элементов тренинга в дзэн-буддизме. Для нас это означает необходимость сначала разобраться с сущностью дзэнских коанов, а уже затем, путем сравнения, выявить сущность ката. Дословное значение термина "коан" (кит. "гуан-ань") - "публичный отчет". Чаньский наставник Чжунфэнь Минбэнь (1263-1323), исходя из этимологии, следующим образом раскрывает значение этого слова: "Гун, или публичный (гласный), - это тот единый путь, которым следовали мудрецы и им подобные достойные люди, высший принцип, служащий дорогой для целого мира. Ань, или отчет (запись), - это ортодоксальные писания, которые фиксируют то, что мудрецы и почтенные люди считали (основными) принципами... Слово гун, или "всеобщий", означает, что гун-ань кладут конец частному пониманию; слово ань, или "запись случаев", означает, что они находятся в соответствии с Буддами и Патриархами".

ДВЕ СТАТЬИ О КАТА КАТА КАРАТЕ

Методов психофизической подготовки существует много. Еще больше известно способов физической подготовки.

Методы психологической подготовки также известны и имеют применение при подготовке некоторых военных специалистов, выполняющих ответственные спецзадания, но при их обучении применяются специальные виды подготовки, на основе жесткого отбора при приеме на такую работу.

У каждого метода имеются присущие ему как положительные, так и отрицательные стороны.

Основной отрицательной стороной многих широко известных методов является дорогая учебно-материальная база и большие затраты на ее содержание.

Спортивные методы сориентированы на чрезмерное развитие специальных психофизических качеств, присущих конкретному виду спорта, и даже требованиям конкретных правил соревнований, в ущерб качествам, которые будут мешать достижению наибольших успехов именно в этом виде спорта. Так например, в спорте надо показать свое мастерство внешним действием, так как судьями оценивается именно такое проявление мастерства - оно наглядно и неоспоримо - (так например, более важно показать "боевой дух", чем иметь его, спортсмены даже придумали специальные технические действия для демонстрации "боевого духа". В бою же наиболее важно не проиграть схватку: нейтрализовать противника, пусть даже "корявой" техникой и без "боевого духа", а не показать красивую технику и быть побежденным.

Все спортивные методы чрезмерно поощряют и воспитывают амбициозность, тщеславие и агрессивность, что затем проявляется не только во время соревнований, но и за их пределами, поэтому неудивительно, что некоторые спортсмены нередко выступают как инициаторы агрессии и зачинщики драк.

Желание соревноваться никак не зависит от уровня подготовки, а на прямую связано с тщеславием, степенью агрессивности и самоуверенности человека. А эти качества всемерно и профессионально подогревают и воспитывают профессиональные тренеры и другие деятели от спорта, мастерски используя звериные инстинкты человека.

Метод используемый в карате гармонично сочетает в себе и психофизическую и нравственную подготовку. Рациональное сочетание агрессивности и учтивости развивает высокие моральные качества и обостренное чувство справедливости, что приводит к воспитанию человека хорошо развитого физически с высокими моральными устоями. Причина этого лежит именно в философии и психологии Востока.

Реализация этого метода не требует больших финансовых расходов.

Об успехах применения этого метода красноречиво свидетельствуют успехи Японии, в которой карате получило самое широкое распространение именно в университетах и других учебных заведениях еще в начале нашего столетия.

Начало этому было положено в 1903 году, на Окинаве, где выдающийся мастер карате Ясуцуне Итосу получил возможность открыто преподавать технику карате в учебных заведениях в качестве учебной дисциплины.

Японцы смогли использовать свое национальное изобретение карате во благо нации, объединив в системе карате сокрушительную технику боя и высокие моральные принципы самураев.

Аналогичную ситуацию можно наблюдать в Китае, где занятия у-шу носят поистине всенародный характер и также всячески поощряются правительством страны. Инициатива в этом и большая заслуга в распространении у-шу принадлежит Мао Дзе-дуну.

Практически невозможно заставить человека искренне делать то, что он не хочет. Хотя на первом этапе добровольного воспитания вполне возможны, а иногда просто необходимы, моменты принуждения, но в сочетании с убеждением и разъяснением о необходимости и

пользе этого. Самое главное в этот трудный период не вызвать у воспитанника отвращения.

Одним из методов психофизической подготовки в карате являются КАТА.

Ката являются сущностью карате поскольку являются основным методом обучения и несут в себе духовный аспект практики карате, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно.

Посредством практикования ката каратека изучает ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Именно посредством ката можно отрабатывать технику, которую с партнером тренировать опасно для его Здоровья.

В ката рассматриваются ситуации боя, которые один человек (даже мастер спорта) вряд ли сможет придумать, но с которыми вполне можно столкнуться.

Ката это не набор догматических приемов и не "бой с тенью", как это представляют боксеры, а метод психофизической и тактико-технической подготовки и именно с этих позиций надо и подходить к ним.

Посредством Бункай Ката каратека овладевает чувством дистанции и таймингом и совершенствуется в сложнокоординативных движениях необходимых при борьбе с несколькими противниками.

Ката динамически и физически связаны с силой и слабостью тела, с хорошими и плохими моментами техники и с духовными началами.

Необходимо выполнять эти упражнения с полной отдачей потому, что они совершенствуют тело и укрепляют дух.

Попытки, в связи с ростом популярности карате и приходом в карате спортсменов (в первую очередь боксеров и борцов), упростить ката и выполнять только для проформы, превратить их в удобный для себя вид или же вообще вывести ката из учебной программы превращает карате-до в обычный набор примитивной техники, которая "проходит" на соревнованиях. Такое карате отличается от "рукопашки" только названием, хотя и называется "традиционное карате-до".

Ката исторически возникли в качестве способа "устного запоминания" комплекса техники и передачи его из поколения в поколение в процессе обучения.

Систематическое, регулярное и осмысленное выполнение Ката способствует развитию чувства пространства, позволяет улучшить боковое зрение, шлифует каноническую технику, влияет на уровень психологической подготовки, дает возможность отрабатывать технику, которую с партнером отрабатывать опасно.

Огромное значение в ката имеют моменты перехода от одной позиции к другой, на что часто ученики не обращают должного внимания. А именно в этих переходах и заложена техника и тактика боя. Часто ученики не понимают, что позиции это статика, а переход от позиции к позиции - это динамика боя.

В ката особое внимание уделяется правильному дыханию. И это не случайно, т.к. общепризнанно, что именно дыхание является подлинным секретом восточных единоборств.

В Ката собрана воедино тактика и вся техника защиты и нападения либо в явном виде, либо в неявном. Поэтому необходимо ясно понимать смысл каждого движения и выполнять его правильно.

Кое-кто полагает, что можно практиковать только свободный бой, игнорируя ката. Однако такое отношение никогда не приведет к истинному прогрессу в карате. Дело в том, что техника нападения и защиты имеет тысячи вариантов, и на тренировках, а тем более в схватках все опробовать не возможно. Поэтому тем, кто хочет научиться драться со слабым противником, незачем заниматься карате - для этого имеются более простые способы.

Чаньские гун-ань одноименны с гласным судебным разбирательством, которое практиковалось в средневековом Китае. Отталкиваясь от этого, Чжунфэнь проводил аналогию между работой чиновника, ведущего такое разбирательство, и учением наставника Чань (дзэн). Когда человек не может самостоятельно решить свое дело, он обращается в суд, где специальный чиновник на основе записей прецедентов выносит решение по его делу. Так же и в случае с гун-ань. Если чаньский адепт не может самостоятельно разрешить какую-либо духовную проблему, достичь озарения, он обращается к наставнику, который при помощи гун-ань (то есть записи прецедента "озарения") помогает ему в этом. Таким образом, коан фиксирует просветление адепта, практиковавшего Дзэн ранее. Хотя коан является описанием вполне конкретной ситуации диалога конкретных лиц (иногда скрытого), он выходит за рамки частного понимания и содержит в себе некое измененное состояние сознания, одинаковое у всех просветленных мастеров и понимаемое как "абсолютное". Поэтому коан является гарантом достижения просветления в будущем теми, кто будет его практиковать. По словам Чжунфэня, "гун-ань не является частным мнением отдельного человека, но, скорее, Высшим принципом, который признается истинным сотнями и тысячами бодхисаттв трех сфер и десяти направлений так же, как и нами. Этот принцип пребывает в гармонии с духовным источником, совпадает с Непостижимым Смыслом, разрушает рождение-и-смерть и преступает ограниченность страстей. Он не может быть понят посредством логики, он не может быть передан в словах, он не может быть разъяснен в писаниях, он не может быть измерен разумом".

Теперь рассмотрим, что представляют собой ката каратэ. Слово "ката" может записываться двумя разными иероглифами, один из которых имеет значения "шаблон, трафарет; модель, фасон; обыкновение, традиция", а второй - "форма, вид". Если рассматривать ката каратэ как аналог дзэнского коана, то по аналогии они тоже должны фиксировать состояние озарения. И действительно, ныне широко известна идея, согласно которой древние, традиционные ката были смоделированы мастерами по ситуациям реальной схватки с несколькими противниками; они фиксируют озарение мастера и технику боевых приемов, реализованных в состоянии озарения в смертельном поединке. Таким образом, ката - это фиксация озарения, однако фиксация не в словах, а в движениях (кстати говоря, "Сутра помоста шестого патриарха", на которую опирается весь дзэн-буддизм, называется во введении "внезаковыми предписаниями"). При этом значения "трафарет, шаблон" или "форма" подразумевают не столько следование чисто технической традиции, заложенной мастером, сколько возможность достижения просветления на основе "прецедента".

С точки зрения дзэн-буддизма коан, а вместе с ним и ката, выступают как "живое слово", неотделимое от просветленного сознания, при достижении которого снимаются противоречия между субъектом и объектом. Это не обычный логически связанный текст (такой текст в дзэн-буддизме называют "мертвым словом"), в котором передается какая-либо информация. Ката не читают, его переживают. Сущность ката заключается не в получении какой-то информации, а в переводе субъекта (в процессе интуитивного созерцания им этого "живого слова") из обычного состояния сознания в просветленное. Поэтому постижение ката возможно только в ситуации общения Учителя как носителя просветленного знания и ученика, общения явного или неявного. Для профана "живое слово" неотлично от "мертвого". Только если последователь дзэн в процессе его интуитивного созерцания достигает нового, просветленного состояния сознания, слово "оживает". И тогда "текст", или ката, как знаковая структура, фиксирующая определенные субъектно-объектные отношения, перестает для него существовать. Как учил Хуэйцэн, автор "Сутры помоста", 6-й патриарх Чань-буддизма, "о чем бы ни шла речь, не будет ни того, кто может говорить, ни того, о чем можно говорить; точно также, о чем бы вы ни мыслили, не будет ни того, кто может мыслить, ни того, о чем можно мыслить".

В этой идее лежит ключ к пониманию правильной практики ката. Если на начальном этапе обучения ученик загоняется в жесткую структуру движений и ритма, то после достижения просветления эта жесткая структура перестает для него существовать. Исчезают все субъектно-объектные отношения, открываются возможности для полноценного независимого творчества мастера на ином качественном уровне - на уровне просветленного сознания. Важно отметить, что для конкретного индивида далеко не каждое ката пригодно в качестве "средства" (кит. фанбянь) достижения просветления. Оно должно быть строго индивидуализировано в зависимости от личностных особенностей и способностей ученика. Это, с одной стороны, обуславливает принципиальную неисчерпаемость форм, в которых истина может быть выражена, а, с другой, лишний раз подчеркивает роль Учителя в нахождении подходящего "средства". Поэтому в современных школах боевых искусств, например в каратэ, утвердилась практика "токуй ката" - "ката-конька", которое ученик ощущает "своим".

Так как дзэн-буддизм считает критерием истинности достижение личного просветления, что согласуется с постулатом Бодхидхармы о необходимости "прямой передачи вне текстов", то сами эти "тексты" могут изменяться, чтобы соответствовать духу времени. Не зря школу Дзэн называли также "школой патриархов". Поэтому те изменения, которые вносили крупные мастера в ката на протяжении многовековой истории боевых искусств в соответствии со своим пониманием и ощущениями, в дзэн-буддизме отнюдь не рассматриваются как кощунство и уничтожение сакральной сути "формы". Ведь в этой измененной "форме" запечатлена "истинная природа" нового мастера, достигшего просветления. Таким образом, согласно воззрениям древних наставников боевых искусств, ката являют собой эффективнейший метод психического реструктурирования личности последователя каратэ с целью достижения им просветления, с которым приходит и эффективность в бою.

Разобравшись в том, что же составляет сущность ката, важно разобраться и в том, как читать "послания мастеров". В современной литературе часто встречаются высказывания о том, что при исполнении ката необходимо "визуализировать противников", "представлять реальную схватку". Но, если принять во внимание идею снятия субъектно-объектных отношений, на реализацию которую работает вся система тренинга в дзэн-буддизме (и ката в том числе) эти заявления покажутся совершенно абсурдными. В таком случае правомерен вопрос о "правильной методике" занятий ката. На мой взгляд, она наилучшим образом описана в книге одного из крупнейших мастеров каратэ школы Сётокай- Эгами Сигэру: "Можно рассматривать ката как единение приемов нападения и защиты, но ката больше, чем только это. Ученик должен стараться познать дух мастера, создавшего данную ката, так как у ката есть собственная жизнь, и требуется пять-шесть лет, чтобы ею овладеть... Лучше всего начинать с изучения простой ката, такой как Тайкёку, в составе группы, и чтобы кто-нибудь подавал команды. Нужно повторять ката десять, двадцать, пятьдесят, сто раз без перерыва. Вы не сможете сильно использовать свою голову, но не надо на это и надеяться. При этом вы должны упорно тренироваться, не заботясь о том, послушно вам тело или нет. Просто тренируйтесь напряженно - и все. И что же произойдет? Что касается молодых людей, наделенных большой силой и энергией, то после десяти-двадцати повторений ката таким способом они будут истощены, так как существует предел. Продолжая тренировку, они устанут еще больше, до такой степени, что не смогут стоять, станут задыхаться, а взор у них затуманится. Но они не должны прекращать тренировку. Продолжая выполнять ката в этом состоянии, они станут подобны автоматам и не смогут вкладывать в свои движения никакую силу. Попросту говоря, они не будут знать, что делают. На этой стадии они заметят, что их движения стали мягкими и естественными. Разум стал бесполезен, а все движения теперь контролирует само тело. Но даже тогда, если они услышат команду, будут реагировать на нее каким-то образом, хотя не обязательно на физическом уровне. В то же самое время они смогут постичь связь между ними и человеком, подающим команды, и связь между

разумом и телом. Движения тела и поток ощущений поначалу будут казаться очень странными, но потом исполнители успокоятся и, в конце концов, придут в состояние полного спокойствия и концентрации. Дыхание станет ровным, несмотря на энергичность движений. Конечно, не новичок сможет выполнить это. Только после долгой практики ученик постепенно подойдет к такому состоянию. Только когда его тело будет отменно натренировано, он сможет дойти до такого уровня.

Не ограничивайте использование своей силы лишь низким уровнем. Я думаю, что никто точно не знает свою физическую силу и способности. Вы будете думать, что не сможете продолжать, но, в конце концов, поймете неисчерпаемость энергии тела и разума. Вы должны бросать вызов этой энергии до тех пор, пока в самом деле не упадете наземь. Во время тренировки такого типа все движения должны быть очень быстрыми, например, нужно выполнить ката Тайкёку за пять секунд. Но есть и другой вариант тренировки, который я бы порекомендовал. Попробуйте выполнить ката Тайкёку за три с половиной или пятнадцать минут, не прекращая движения. Это окажется более трудным, чем выполнить ката быстро. Естественно заняться теперь критикой. Действительно, ведь речь идет о человеке. Но все, что нужно помнить, так это то, что вы бросаете вызов неизвестному миру, миру тренировки, для которой ваш сегодняшний уровень знаний недостаточен. Вы должны тренироваться до тех пор, пока ваше тело само все не поймет. Это и есть настоящая тренировка... Не нужно думать о практике ката, будто это схватка с врагом. Нужно бросать вызов пределам собственной силы". К этим требованиям мастера Эгами присоединяется целый ряд крупнейших мастеров будо. Например, основатель школы каратэ Кёкусинкай - Ояма Масутацу отмечал, что лучше учить одну ката, чем множество, причем стоит повторить ее три тысячи раз - и все вопросы будут сняты, правильное понимание придет само. Думается, что описанная выше методика вполне соответствует дзэнской беспредметной медитации. Таким образом ката выступают как типичнейший пример дзэнской тренировки. Они могут служить главным средством достижения того высшего уровня в боевом искусстве, на котором эффективность в бою является лишь "цветком на обочине дороги". Каждое ката рассчитано строго на определенную ученическую или мастерскую степень и состоит не только из набора всевозможной техники, но также содержит определенные психофизические и энергетические качества и принципы (земли, воды, огня, воздуха и эфира) для поэтапного развития ученика.

Например, ката:

Хейан (мир спокойствия) – все пять комплексов этой серии развивают всю базовую технику каратэ и дают спокойствие и твердую уверенность в своих движениях, а также хорошую ориентацию в пространстве.

Тэки (железный всадник) – хорошо развивает чувство Хара и даёт понимание принципа «трёх волн», умение держать очень низко и прочно центр тяжести, развивает умение работать на близкой дистанции, совершая одновременно блокирующую и атакующую технику.

Бассаи (взятие крепости) – развивает сильный боевой дух и потрясающую мощь используемых движений. Развивается состояние бесстрашия и решительности, а бьющая через край сила и убедительность техники не знает границ.

Канку (созерцание небес) – развивает великолепную выносливость и умение молниеносно менять направление движений, чередование силы и скорости с мягкостью и плавностью.

Сапчин (песочные часы) – это мощный дыхательно-энергетический комплекс великолепно развивает силу и прочность мышц и сухожилий, устойчивую позицию и

умение держать удар, благотворно влияет на все функции организма, а главное, он объединяет дух, волю и тело - в единое целое.

Каждое ката:

1. Начинается и заканчивается поклоном стоя - ритсу-рэй.
2. Начинается и заканчивается строго в одной и той же точке эмбусэн.3. Имеет, как правило, два Ки-ай - момент мощнейшего высвобождения физической и ментальной энергии.
4. Имеет строго определённое количество движений и их последовательность (изменять и пропускать которые запрещается), а также определённое количество времени на его исполнение.
Полное владение ката - характеризуется той глубиной знаний и практического опыта в его овладении, которая позволяет подняться на следующую ступень мастерства, для начала изучения более высокого и сложного ката, и включает в себя такие требования, как:

1. Четкое и правильное выполнение всех элементов ката.
2. Контроль осанки с соблюдением правильных стоек и перемещений тела в используемом пространстве.
3. Правильное использование принципов дыхания, сжатия и расширения, напряжения и расслабления, умение опускать центр тяжести и работать Хара (местом концентрации физической мощи).
4. Постоянное сохранение Заншин (предельная концентрация на визуализированном противнике), передача боевого духа данного ката, мощный ки-ай.
5. Соблюдение правильного ритма в ката и количество времени необходимого на его исполнение.
6. Знание терминологии каждого движения используемого в ката, а также его практическое и боевое применение в бункай-ката.
7. Умение выполнять данное ката как в прямом, так и в обратном (зеркальном) направлении ура-ката.

Только при выполнении всех вышеперечисленных требований можно

переходить к изучению и практике следующего ката.

Изучение карате это трудный процесс и основной результат этих занятий проявляется с возрастом, когда у человека физическая сила убывает, а пределу технического мастерства нет.

Можно изучить все ката конкретной школы карате и освоить всю программу обучения, а можно изучить две три ката разного назначения, но их исполнять надо четко и с условием, что они станут "твоими". Тогда прочие ката будут служить лишь для расширения познаний и сравнения.

Каким бы ни был ваш опыт в области ката, если тренировка в них недостаточна, они едва ли помогут вам в случае необходимости.

Учите правильно и отработайте две-три ката до полного совершенства, и когда придет время их применить, то независимо от вашего сознания они окажутся эффективны сверх всяких ожиданий.

Следует обратить особое внимание на правильность проведения тренировки. Когда методика тренировок неправильна, то уже неважно, в скольких схватках вы участвовали, сколько разбили камней и досок, ибо дурные навыки в конце концов приведут Вас к поражению.

Необходимо выполнять ката так тщательно, чтобы они стали частью вашей повседневной жизни, т.к. они основа карате и их можно сравнить с буквами алфавита. подобно тому, как буквы являются основой для получения слов и предложений, так и ката являются кирпичиками, из которых строится карате.

Однако, хотя ката можно назвать самой важной частью занятий карате не стоит пренебрегать также кумите и тамешивари.

Путь к настоящему карате это: избегать праздности и заниматься упорно с мыслью, что ката составляют половину успеха, а прочие индивидуальные и групповые тренировки - другую половину.

Когда практикуете ката, вы должны вставлять чувство реальности, представляя различные совместные атаки многочисленных противников.

И наоборот, когда в кумите, вы должны представить что тренируете ката и стараться выполнять каждую защиту и атаку четко. Каждая техника должна быть заранее обдумана, т.к. мастерство может быть достигнуто только после того, как развита необходимая скорость.

