

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. _ протокол № _____

Зав. каф., доцент _____ В.А.Бусол

Лекція

КУМІТЕ В КАРАТЕ

для студентів II курсу

Підготував : ст. викладач І.О.Богдан

Львів – 2007

ПЛАН .

1. Основні етапи розвитку та формування куміте в карате.
2. Класифікація куміте в карате.
3. Характеристика куміте в сучасному карате.
4. Основи методики вивчення куміте в карате.

ЛІТЕРАТУРА :

1. Н.Трусов . Шотокан карате-до (Т. I-II). К., 2000 р.
2. Х. Накаяма . Лучшее карате (Т. I-II). М., 1997 р.
3. Х. Канадзава . Карате-до Шотокан (Т.III). М., 1994 р.
4. В. Микрюков . Карате . М., 2003 р.

1. ОСНОВНІ ЕТАПИ РОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ КУМІТЕ В КАРАТЕ.

Куміте по праву називають вищою формою реалізації спортивної майстерності в карате-до , перевіркою засвоєних в тренувальному процесі вмінь та навичок у взаємодії з суперником , який володіє тими ж технічними прийомами . Недарма відомий майстер традиційного карате-до М. Хісатака говорив , що кіхон – це букви , ката – словосполучення , а куміте – вільний твір , в якому каратист має показати всю свою майстерність у володінні технічною , тактичною , фізичною та психічною підготовкою .

На сучасному етапі розвитку спортивного карате , куміте як складова частина тренувального та змагального процесу , включає в себе декілька послідовних та взаємопов'язаних ступенів , що відповідають певним етапам тренування в спортивному карате-до .

Але так було не завжди , в процесі історичного розвитку карате-до відношення до методики та практики вивчення куміте було різне .

В окінавському карате перші форми куміте були відомі під назвою кумаі-дзюцу або кумі-учі . Вивчення цих видів куміте базувалось на відпрацюванні в парах елементів техніки , які брались з ката . Слід зазначити , що на цьому етапі розвитку куміте розглядалось суто з практичної точки зору , як ефективна бойова система . Базовими принципами середньовічного карате були : “ Іккен хісацу “ – з першого удару насмерть , та “ підняв руку – мусиш вбити “ , які відповідним чином і впливали на місце та значення куміте в окінавському карате того часу .

На початку ХХ ст. методика та практика вивчення куміте на Окінаві зазнала певних змін , розділ роботи з партнером значно ускладнився і складався з п'яти рівнів :

- танрен куміте : робота на декілька кроків з обмеженням на кількість рухів ;
- кіхон куміте , якусюку куміте та бункай куміте : відпрацювання з партнером елементів або фрагментів з ката ;
- джіу куміте : вільний поєдинок .

В свою чергу джіу куміте поділялось на сім типів :

- іппон куміте : вільний поєдинок на один технічний прийом ;
- рандорі куміте : вільний поєдинок з певними обмеженнями ;
- шіаі куміте : поєдинок за певними правилами ;
- ірі-кумі : різновид змагального бою , що поділявся на два види :
- ірі-кумі-дзю : поєдинок з широким використанням переважно кидкової техніки ;
- ірі-кумі-го : поєдинок з широким використанням ударної техніки

- какйю –і : вільний бій , близький до “ липких рук “ в китайському ушу . В основі лежало активне використання больових прийомів , кидків та ударів відкритою долонею .
- дзю куміте : м'який вільний поєдинок з контролем швидкості та сили виконання технічних прийомів .

Така схема вивчення куміте була запозичена і японськими школами карате-до в 20-30 р.р. ХХ ст., хоча і з певними змінами в залежності від напрямку школи . Дослідники карате-до називають різних майстрів , які на їх думку були авторами сучасної методики вивчення куміте . Так М.Хісатака твердить , що автором основних методик та напрацювань в дзю – куміте був його батько , відомий майстер Корі Хісатака , ще один відомий дослідник Т.Судзукі пише що це був Хіронорі Оцука , засновник Вадо-рю і прихильник розвитку спортивного напрямку в карате-до .

Слід зазначити , що в І-ій пол. ХХ ст. в Японії так само як і на Окінаві куміте в загальній структурі розвитку карате-до мало суто прикладне значення і розглядалось з точки зору тільки традиційного карате-до - як бойова система . Хоча в 30-х. роках появляються перші спроби провести турніри з куміте , особливо цей процес був помітний в студентських клубах , основним контингентом яких були молоді адепти карате-до .

Принциповий підхід до місця та значення куміте в практиці карате-до ліг в основу “конфлікту поколінь” між старими та молодими майстрами карате-до в Японії . До перших відносились Гічін Фунакоші , Гоген Ямагучі , Тедзін Міягі та ін. – які були прихильниками традиційних поглядів на куміте , до другої групи входили Дзіго Фунакоші , Хіронорі Оцука та ін. – які були прихильниками того , що в практиці куміте має бути елемент змагальності , щоб притягнути та підтримати інтерес молоді до занять карате-до .

Після ІІ світової війни починається новий етап в розвитку карате-до , в першу чергу це було пов'язане із створенням в 1949 році Японської Асоціації Карате (ЯКА) , організації - основним завданням якої було розвиток та культивування карате-до як в Японії так і за її межами . Однією з форм роботи ЯКА було організація та проведення змагань по карате-до . І з цього часу одним з основних факторів , що мають вплив на розвиток спортивного куміте , стають правила змагань , що регламентували діяльність спортсмена під час поединку на татамі .

З самого початку проведення змагань по куміте (кінець 50-х р. ХХ ст.) на них використовувались правила що були розроблені ЯКА , і були відомі під назвою “ іппон-шобу “ . В основі цих правил лежав

принцип отримання спортсменом одного балу “ іппон “ або двох напівбалів “ вадзарі “ .

Правила вимагали наявності 6 суддів : рефері , 4 бокових (з червоними та білими прапорцями) та арбітра .

Спортсмени , журналісти , глядачі критикували цю систему , так як вона значно послаблювала видовищність поєдинку – для досягнення перемоги інколи було достатньо 1-2 прийомів , при цьому перемогу отримував необовязково сильніший . Ці правила не стимулювали тактико-технічну та фізичну підготовку спортсменів , переоцінювалась роль суддівства , яке відзначалось високим рівнем суб'єктивності через відсутність чітких критеріїв оцінки дій спортсменів на татамі . Куміте нерідко зупинялось вже на перших секундах поєдинку (наприклад через відеопротест) .

Після створення в 1970 р. WUKO – організації яка розвивала суто спортивний напрямок карате-до , на її змаганнях до 1975 р. використовувались правила “ іппон-шобу “ , але враховуючи всі недоліки цих правил WUKO розпочинає їх перегляд з ціллю підготовки карате-до до включення в список олімпійських видів спорту . Саме з врахуванням олімпійських перспектив правила змагань з куміте були вдосконалені , згідно вимог міжнародних стандартів правил змагань з видів спорту які культивує МОК .

За основу була прийнята система “ санбон-шобу “ – в якій перемогу давали за 3 бали “ іппони “ або за 6 напівбалів “ вадзарі “ . В результаті цих змін змагання по куміте стали більш видовищні та зрозумілі для глядачів , поєдинки за цими правилами почали вимагати від спортсменів більш високого рівня тактико-технічної , фізичної та психічної підготовки , стали менш суб'єктивними і давали більше гарантій , що переможцем стане краще підготовлений спортсмен .

Кількість суддів було скорочено до 3 чоловік : 2 на татамі (по дзеркальному принципу) , третій – арбітр , за межами татамі .

Хоча дзеркальний принцип також зазнавав критики , особливо зі сторони фото та тележурналістів і глядачів , так як в момент виконання результативних дій рефері закривали собою спортсменів .

Слід також зазначити , що наявність в WUKO на той час федерацій які раніше входили в ІАКФ , примусило керівництво WUKO зберегти стару систему “ іппон-шобу “ для Кубка світу (1984 та 1987 р.р. , м. Будапешт , Угорщина) , а також для товариських зустрічей між колишніми членами ІАКФ , щоб вони не відчували себе відірваними від WUKO .

Таким чином система “ санбон – шобу “ стала офіційно використовуватись в національних , континентальних та світових чемпіонатах з карате-до .

Наприкінці 90-х р. ХХст. спортивне карате-до впритул підходить до можливості стати олімпійським видом спорту . Створюється нова міжнародна організація – WKF , яка в свою чергу представляє цей вид спорту в МОК , IWGA , FISU та інших міжнародних спортивних організаціях .

В свою чергу МОК висуває цілий ряд вимог , щодо відповідності положення про змагання з карате і особливо правил змагань до стандартів олімпійських видів спорту .

Ревізія правил змагань з спортивного карате привела до появи у 2001 р. нової редакції правил змагань, яка мала прямий вплив на подальший розвиток куміте в карате . В першу чергу це вплинуло на методику підготовки спортсменів , так як нові правила , які стали відомі під назвою “ шобу-куміте “ , повністю відрізнялись від всіх попередніх. Зокрема було змінено систему оцінок результативних дій спортсмена в основі якої , на відміну від “ іппон-шобу “ та “ санбон-шобу “ , де в основі лежала гіпотетична ефективність удару , за який судді могли дати за один і той же удар як “ іппон “ так і “ вадзарі “ , тепер було покладено технічну складність удару , на основі якого судді присуджували “ іппон “ , “ніхон “ або “санбон “ за конкретний результативний удар . Ще одним принциповим нововведенням була відмова від лімітування часу поєдинку за кількістю набраних балів , нова редакція правил давала можливість працювати спортсменам повний час бою , за винятком явної переваги одного із спортсменів з різницею у вісім балів .

Введення нових правил повністю змінило спортивне куміте , зробили його більш динамічним та атлетичним , вони стимулювали спортсмена та тренера врізноманітнювати технічну підготовку більш складними прийомами , в першу чергу це відносилось до ударів ногами та кидкової техніки . Змагання з куміте стали більш зрозумілими та цікавими для глядачів , до мінімуму було зведено суб'єктивізм при суддівстві поєдинків та ін.

На сьогоднішній день поєдинки за правилами WKF стали найбільш поширеною формою проведення змагань з куміте, за якими працюють спортсмени багатьох міжнародних спортивних, відомчих та стильових організацій з карате.

2. КЛАСИФІКАЦІЯ КУМІТЕ В КАРАТЕ.

Структура куміте в карате на сучасному етапі має чітку класифікацію , що формувалась під впливом цілого ряду факторів .

Якщо раніше в традиційному карате-до куміте розглядалось тільки з прикладної точки зору і відповідно сюди входили тільки ті форми куміте , що відповідали вимогам карате як бойової системи , то з II-ої половини XX-ст в зв'язку з розвитком спортивного напрямку сюди добавились і інші види куміте , які відповідали вимогам спортивного карате-до .

Принциповим моментом є наповнюваність технічного арсеналу під час відпрацювання тих чи інших форм куміте . Якщо в традиційному карате-до вона може бути будь-якою і в них може відпрацьовуватись вся техніка карате-до , то в спортивному карате-до технічний арсенал куміте лімітується чітко встановленими правилами .

В сучасному карате-до можна виділити такі основні види куміте :

| | | |
|----------------|---------------------------------------|--|
| | Танрен куміте | Гохон куміте Санбон куміте |
| Юкусоку куміте | Кіхон куміте | Кіхон Іппон куміте Каеші Іппон куміте |
| | Юкусоку Дзю куміте | Дзю Іппон куміте Окурі куміте |
| Куміте | Ойю куміте | Хаппо куміте Куміте гата |
| Джіу куміте | Кйогі куміте (Будо) | |
| | Шіаі куміте (спортивне одноборство) | |

В цій схемі група Юкусоку (куміте за домовленістю) куміте розглядається як підбір тренувальних форм , основним завданням яких є формування основних якостей , що необхідні для діяльності в куміте .

Група Джіу куміте – це вже основні варіанти вільного поєдинку , в залежності від умов в яких він проводиться .

Шіаі-куміте (спортивне карате-до) в залежності від правил поділяється на чотири основних напрямки , які відрізняються між

собою особливостями критеріїв оцінки результативних ударів , лімітуванням кількості набраних очок , екіпіровкою спортсменів та ін. :

- “ іппон – шобу “ : поєдинок триває до тих пір , поки один із спортсменів не набере 1 “іппон “ або 2 “вадзарі” . Змагання за цими правилами проводять такі стильові організації як ЖКА , WSKF, ITKF, USKO та ін. ;
- “ хан-шобу “ : поєдинок триває до тих пір , поки один із спортсменів не набере 1,5 бала 1 “ іппон “ та 1 “ вадзарі “ або 3 “вадзарі” . Змагання за цими правилами проводить SKIF ;
- “ санбон – шобу “ : максимальна кількість набраних балів – 6 , 3 “іппони” або 6 “вадзарі” . Змагання за цими правилами проводять міжнародні федерації WUKO та WKS ;
- “ шобу-куміте “ : кількість набраних очок не лімітується , спортсмени під час поєдинку можуть отримати в залежності від виконаної техніки 1 бал “юкко “ , 2 бали “вадзарі “ або 3 бали “іппон” . Змагання по куміте за цими правилами проводить світова федерація карате WKF та цілий ряд відомчих спортивних організацій які культивують карате.

3. ХАРАКТЕРИСТИКА КУМІТЕ В СУЧАСНОМУ КАРАТЕ .

Введення у 2001 р. WKF нових правил змагань по куміте мало значний вплив як на змагальну діяльність спортсменів , так і на побудову та зміст тренувального процесу . До основних змін яких зазнала діяльність спортсменів і які характеризують куміте в сучасному карате слід віднести наступні :

1. Стиль ведення поєдинку найсильнішими спортсменами набрав яскраво вираженого атлетичного характеру як з точки зору внутрішньої (рухливої) сторони , так і нервового (психічного) напруження ;
2. У підготовці каратистів використовуються значні навантаження як за обсягом , так і за інтенсивністю . Спортивна діяльність в карате набуває все більш “ полізмагального “ характеру ;
3. Велика увага в тренувальному процесі приділяється технічній підготовці , в якій постійно вдосконалюється основна “ базова “ техніка куміте . В першу чергу це пов'язане з тим , що технічні показники прийому є одним з основних критеріїв оцінки результативності удару , а також із значним розширенням технічного арсеналу спортсменів в сучасному куміте ;
4. Разом із “ базою” куміте в карате значне місце займає розробка різноманітних тактичних варіантів діяльності спортсмена під час поєдинку , які широко використовуються на сучасному етапі ;
5. Значно збільшилась динамічність та інтенсивність спортивного куміте і зокрема маневрування при проведенні підготовчих та атакуючих дій , що викликає особливу необхідність спеціальної роботи над технікою пересування, над покращенням здатності спортсмена до раптових атак з виконанням удару рукою, ногою, підсічки або кидка з добиванням, а також до переключення амплітуди та темпу пересування;
6. Збільшився об'єм тактичної діяльності в куміте, дії спортсменів стали більш різноплановими при побудові тактичної схеми ведення поєдинку з конкретним суперником. Характерними рисами тактичної діяльності в сучасному куміте є використання великої кількості дистанційних змін , збільшення кількості темпових варіантів особливо при виконанні комбінаційної роботи , ускладнення та гострота підготовчих дій , які відбуваються на фоні більш різноманітного маневрування під час поєдинку;
7. Значно збільшилось психічне напруження поєдинку зокрема та змагань в цілому. Великого значення набуло управління та регулювання стану спортивної підготовленості каратиста на різних етапах річного планування тренувань в залежності від календаря основних змагань року.

8. Сучасний рівень підготовки висококваліфікованих каратистів все більше потребує систематичної роботи тренерів і спортсменів по підвищенню своєї кваліфікації та поглибленню теоретичних знань з питань відбору спортсменів, планування та методики тренувальних занять, лікарського контролю, харчування та ін.
9. Збільшилась роль використання в НТП технічних засобів: відеоапаратури, компютерних програм, обладнання, тренажерів та ін., які дають можливість значно оптимізувати підготовку спортсменів до змагань та дозволяють більш детально проаналізувати їх діяльність під час поєдинку.
10. Екіпіровка спортсменів стала більше відповідати вимогам МОК по профілактиці травматизму під час поєдинку. В сучасному спортивному куміте в обов'язковий набір екіпіровки входять:
 - капа для захисту зубів та ротової порожнини ;
 - нагрудник для жінок ;
 - рукавички на руки червоного та синього кольорів ;
 - пахова раковина для чоловіків ;
 - протектори на гомілкостоп червоного та синього кольорів .

4. ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ КУМІТЕ В КАРАТЕ.

Високий рівень змагань сучасного куміте диктує відповідний рівень підготовки спортсменів для досягнення максимальних результатів в процесі тренувальної та змагальної діяльності . На сьогоднішній день підготовка спортсмена , який спеціалізується в куміте , характеризується складною структурою та багатовекторністю в методичному забезпеченні тренувального процесу на різних етапах спортивного вдосконалення . Основними факторами , які впливають на вибір методики підготовки в спортивному куміте є наступні :

- повноцінне забезпечення вдосконалення спортсмена в основних напрямках підготовки : технічному , тактичному , фізичному та психічному, в залежності від рівня підготовки спортсмена та завдань які перед ним ставляться ;
- правильний підбір структури та наповнюваності тренувального заняття , мікро -, мезо- та макроциклів . Формування річного плану-календаря у відповідності до основних змагань року ;
- врахування специфіки правил у виді програми змагань з куміте (індивідуальні та командні), володіння необхідною оперативною інформацією про можливих суперників, умов проведення змагань та ін.;
- врахування індивідуальних особливостей спортсмена : морфо-функціональна структура, технічна підготовка, тип тактичної діяльності та ін.;
- повноцінне забезпечення тренувального процесу : підбір спаринг-партнерів , МТЗ , відповідність місця тренувань до тренувальних завдань , які стоять перед спортсменом та ін.
- наявність професійного лікарського контролю , фармацевтичних засобів , засобів відновлення та ін. , що дозволяє збільшити працездатність спортсмена та контролювати його стан .

Кожний з цих факторів має значний вплив на результативність та ефективність використання тих засобів та методів , які були заплановані та використовувались тренером і спортсменом в тренувальному процесі . Відсутність або недостатня робота хоча б в одному з цих напрямків може звести нанівець підготовку спортсмена в куміте.