

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ**

**КАФЕДРА ФЕХТУВАННЯ, БОКСУ ТА НАЦІОНАЛЬНИХ ОДНОБОРСТВ**

**КАРАТЕ ЯК ОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ ТА ЗАСІБ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Лекція для студентів I курсу

Підготував: ст. викладач

Богдан І. О.

Львів – 2016 р.

## **План.**

1. Значення та місце карате в сучасній системі фізичного виховання.
2. Карате як олімпійський вид спорту та засіб фізичного виховання.
3. Діяльність та структура федерації карате.
4. Роль ЗОВ в підготовці спеціалістів, розвитку та популяризації карате.

## **Література.**

1. А.Долин, Г.Попов. Кемпо - традиции воинских искусств. М., 1980, 320с.
2. М.Ояма. Це є карате. О., 1995, 320с.
3. П.Федоришин. Карате-до для всіх. Т., 1991, 210с.
4. В. Мікрюков. Карате. М., 2003, 410 с.

## **1. Значення та місце карате в сучасній системі фізичного виховання.**

Розглядаючи місце карате в класифікації видів спорту слід почати з самої назви цього одноборства. Буквальне значення двох японських ієрогліфів, які утворюють слово “карате” - “порожня рука”, що свідчить про походження карате як засобу самозахисту, яке базується на використанні людиною свого власного тіла. Система карате будується на прийомах блокування або попередження атаки противника та прийомах контратаки рукою або ногою. Сучасне мистецтво карате і як вид фізичної культури та спорту, і як спосіб самозахисту розвивалось шляхом вдосконалення техніки виконання цих основних прийомів.

Як засіб самозахисту карате має досить давню історію, але його технічна сторона була вивчена та систематизована порівняно недавно. Засвоєння техніки карате, яка базується на вмільй координації роботи м'язів, живим зв'язком між рухом та рівновагою, дає хорошу фізичну та моральну підготовку, дозволяє надійно захистити себе від любого нападу.

Як вид фізичної культури карате майже не має собі рівних. Його техніка передбачає роботу великої кількості м'язів. Що створює прекрасні умови для загального тренування. Розвиває координацію та спритність, дозволяє підтримати хорошу спортивну форму. Не випадково в самій Японії карате-до займаються і молоді жінки і підлітки і люди похилого віку, а в деяких школах воно введено як уроки фізкультури. Карате-до дуже поширене в японських університетах, при яких існують клуби карате і збірні японських університетів рахуються найсильнішими в світі.

Подібну картину росту популярності карате можна спостерігати по всьому світу, тим більш, що карате містить під собою могутню морально-етичну базу і в ньому велику увагу приділяють формуванню характеру спортсмена, виховання в ньому поваги до противника, притримування етикету. Правила, на яких базується сучасне карате, зводяться до п'яти основних принципів: характер, відвертість, зусилля, етика, самоконтроль. Саме тому в розвинутих країнах, таких як США, Канада, Франція та інших карате часто використовують для профілактичної роботи серед підлітків.

Як вид спорту карате порівняно молоде. Перші спортивні змагання в 1948р., коли було створено Японську асоціацію карате (ЖКА) на чолі Г.Фунакоші, яка об'єднала всіх провідних японських майстрів. На той час не було відпрацьовано правила змагань, які дозволяли проводити такі ж змагання як і в інших єдиноборствах. З того часу карате стало розвиватись особливо швидкими темпами і як система самозахисту, і як вид спорту. Почали проводитись чемпіонати світу, чемпіонати континентів, створюватись міжнародні організації, які координували роботу по розвитку карате у світі.

На сьогоднішній день існує п'ять основних шкіл карате, які користуються найбільшою популярністю у світі, це Сьотокам, Годзі-рю, Сіто-рю, Вадо-рю, Кйюкусінкай. Перші чотири об'єднані в міжнародну організацію WKF і проводять змагання за спільними правилами, та Кйюкусінкай, яка діє окремо і має свої правила по проведенню змагань.

Специфіка карате на відміну від таких видів спорту як боротьба, фехтування, бокс, полягає ще в тому, що в ньому дуже сильно розвинений прикладний аспект, що звичайно привело до того, що карате в тій чи іншій формі розповсюджені в збройних силах, органах правопорядку та в силах спеціального призначення. Тут, звичайно, менше уваги приділяють спортивній стороні карате, а більш детально вивчають способи застосування карате в тій чи іншій екстремальній ситуації. Хоча, звичайно, само по собі поділ карате на спортивне та прикладне, само по собі звучить як нонсенс і в ідеалі спортивна техніка має повністю відповідати бойовій, а “спортивність” техніки мають визначати тільки правила.

Що до України, то карате-до стоїть тут на твердому ґрунті і має тисячі і тисячі своїх прихильників і вже існує більш-менш чітка система розвитку карате у нас на батьківщині. Існує ряд федерацій, які проводять керівництво тим чи іншим напрямком в карате. Зокрема, тут слід відзначити такі організації як Українська федерація карате (УФК) та Українська федерація Кйюкусінкай карате-до які проводять змагання, атестації, семінари та збори, а також проводять зустрічі з провідними спеціалістами карате. Звичайно, всі вони діють під контролем міністерства молоді та спорту.

Предмет “карате” як навчальна дисципліна складається з таких розділів як: теорія, історія, методика тренування, спортивне вдосконалення, системи професійно-технічних навичок.

Теорія карате розглядає зміст карате як виду спорту, впливу карате на спортсменів, його місце в системі фізичного виховання. До теорії відносяться також питання класифікації технічних прийомів та бойових дій, термінології, спортивної техніки, психології, поєдинку та ін.

На сьогоднішній день карате сміливо можна віднести до найпопулярніших видів спорту на Україні, яким займаються тисячі дітей, підлітків, людей похилого віку, чоловіків та жінок. Будь-яка людина може знайти себе в цьому виді бойових єдиноборств, адже карате-до можна розглядати як захоплюючий спорт зі своїми правилами та ієрархією. В світі існують десятки федерацій та організацій, які проводять змагання з різних стилів та напрямлень карате.

## **2. Карате як олімпійський вид спорту та засіб фізичного виховання.**

Програма змагань з карате включає в себе декілька видів змагальної діяльності, основними з яких є:

- \* змагання по куміте (проведення поєдинку);
- \* змагання по ката (виконання формальних комплексів).

Змагання проводяться в індивідуальному та командному заліку в різних вікових групах, окремо серед чоловіків та жінок. За правилами сучасні змагання з карате можна розділити на олімпійські та не олімпійські. У першу чергу це відноситься до визначення категорій на змаганнях.

В програмі олімпійських ігор карате представлено у двох видах програми:

- ката індивідуальне серед чоловіків та жінок;
- куміте індивідуальне серед чоловіків та жінок.

Змагання по куміте включають в себе три чоловічих ( -67 кг., -75 кг., +75 кг.), та три жіночих (-55 кг., -61 кг., +61 кг.) вагових категорій.

На інших змаганнях з карате програма більш широка та включає в себе наступні категорії:

- ката індивідуальне серед чоловіків та жінок;
- ката командне серед чоловіків та жінок;
- куміте індивідуальне серед чоловіків (-60 кг., -67 кг., -75 кг., -84 кг., +84 кг.) та жінок (-50 кг., -55 кг., -61 кг., -68 кг., +68 кг.);
- куміте командне серед чоловіків та жінок.

Як засіб фізичної культури карате-до майже не має собі рівних, адже в арсенал цього виду східних єдиноборств входять комплекси на гнучкість, дихальні вправи, різні види масажу та рефлексотерапія.

Не слід забувати і про виховне значення карате-до, адже основними принципами в ньому є характер, відвертість, старання, етика та самоконтроль. Саме тому в США на сьогоднішній день працюють дві програми: карате проти наркотиків та карате проти злочинності, основним завданням яких є робота з підлітками та профілактика підліткової злочинності. Адже, як сказав один з відомих майстрів карате-до: “Карате є мистецтвом двобою із суперником, але основним завданням в ньому є перемога над самим собою”.

Головним завданням розповсюдження карате на Україні є підготовка кваліфікованих тренерських кадрів та написання методичної літератури по забезпеченню тренувального процесу.

### **3. Діяльність та структура федерацій карате.**

На сьогоднішній день карате сміливо можна віднести до найпопулярніших видів спорту в Україні та світі, яким займаються тисячі людей різного віку та різної статі. Будь-яка людина може знайти себе в цьому виді бойових мистецтв, адже карате можна розглядати як захоплюючий спорт зі своїми правилами та ієрархією та ефективний засіб фізичної культури.

Як вид спорту карате порівняно молодий. Перші змагання було проведено у 1948р. В Японії і з цього часу карате-до починає набирати все більшої популярності у всьому світі. На той час починається процес формування найбільших організацій, які культивують ті чи інші напрямки в карате. Найбільш потужними з таких організацій, які користуються популярністю у всьому світі і мають в своїх лавах сотні тисяч членів, є такі як ІКА, ІТКФ, SKIF, WSKF, ІКО.

У 1969р. Чотири найбільш поширених стилі японського карате-до (Шотокан, Шіто-дзю, Ведо-дзю, Годзю-дзю) об'єднуються в єдину організацію WUKO. Основним завданням створення такого об'єднання було, насамперед, відпрацювання спільних правил по проведенню змагань та координація розвитку карате у всьому світі.

Створення WUKO значно полегшило та активізувало спортивну діяльність в карате. На цей час WUKO стало самою популярною та авторитетною організацією, членами якої було понад 120 країн світу.

У 1998 році було створено нову спортивну міжнародну організацію з карате «Всесвітню федерацію карате» (WKF). Основним завданням якої було подальший розвиток карате як виду спорту, та досягнення статусу олімпійського виду спорту. У 2016 році рішенням МОК карате попадає у список олімпійських видів спорту на олімпійські ігри 2020 року у м. Токіо (Японія).

Сучасна програма змагань з карате включає в себе декілька видів, основними з яких є:

- \* змагання по куміте (проведення поєдинку);
- \* змагання по ката (виконання формальних комплексів);

Змагання проводяться в індивідуальному та командному заліку в різних вікових групах серед чоловіків та жінок.

Кожна організація карате-до має свої правила змагань. На сучасному етапі розвитку спортивного карате-до можна виділити три основних групи правил, основною відмінністю яких є різниця в дозуванні сили удару та кількості залікових зон, а також в забороні тієї чи іншої технічної дії.

До першої групи правил відносяться правила з:

- \* з максимальною кількістю залікових зон, але дозованим контактом (традиційне карате-до, організації WKF, ІКА, ІТКФ);
- \* з максимально дозволеним контактом, але обмеженою кількістю залікових зон (кйокусінкай карате-до, організація УКО, ЄКО);
- \* з максимальним контактом та максимальною кількістю залікових зон, але в захисному спорядженні (фул-контакт карате, косікі карате та ін.).

Оцінка результативності проводиться за традиційною системою, тобто розділена на Юко, Вадзарі та Іппон. За цією системою перемогу отримує спортсмен який набрав найбільшу кількість балів, а також за системою

“нокаут”, за якою поразку отримує спортсмен, який мав більшу кількість “нокдаунів”, або за “нокаутом”.

Оцінка виступів в розділі Ката також розділена на два типи:

- \* система “Го-хаку”;
- \* бальна система.

Діяльність будь-якої організації карате-до включає в себе цілий ряд аспектів, основними з яких є наступні:

- \* вивчення філософії. Етики та історії карате-до;
- \* термінологію та основи теоретичних знань;
- \* базову техніку та фізичну підготовку в повному об’ємі;
- \* змагальні форми карате;
- \* засоби самооборони;
- \* засоби оздоровлення та реабілітації після травм;
- \* психо-фізичний тренінг;
- \* суддівська та інструкторська практика.

В цей же час як засіб фізичної культури карате не має собі рівних, адже в арсенал цього виду східних єдиноборств входять комплекси на розвиток гнучкості, добре розвинена в карате-до система дихальних вправ, освоєння різних видів масажу та рефлексотерапії. Особливу увагу при заняттях карате-до відводять на культуру харчування, морально-етичне виховання. У наш час все більшого значення карате-до набуває не тільки як система підготовки тіла, але духу і характеру. В системі тренування карате-до закладений дуже сильний виховний потенціал, адже основними моральними принципами в ньому є виховання характеру, відвертості, старання, етики та самоконтроль. Саме тому, наприклад, в США на сьогоднішній день працюють дві молодіжні програми : “Карате проти наркотиків” та “Карате проти підліткової злочинності”, основним завданням яких є через пропаганду фізичних та моральних ідеалів карате-до відвернути підростаюче покоління від таких наболілих проблем нашого часу як наркоманія та злочинність.

#### **4. Роль ЗОВ в підготовці спеціалістів, розвитку та популяризації карате.**

Велике значення у розвитку карате займають навчальні заклади. Вони вирішують декілька завдань, основними з яких є: підготовка кваліфікованих тренерських кадрів, закладання потужної методичної бази, створення чіткої програми по розвитку карате в країні.

На початку століття, у 1901-1903 роках, карате у вигляді учбової дисципліни було введено в деяких учбових закладах Окінави.

В 1957р. Проведено I-ий чемпіонат Японії. Хоча відомо, що перші правила по карате-до було розроблено у 1935р., але подальшому розвитку карате-до як виду спорту помішала II світова війна.

Якщо проаналізувати спортивно-масовий рух в Україні на сьогоднішній день, то можна з впевненістю відмітити, що діяльність федерацій, секцій, клубів по східним єдиноборствам за кількістю проведених спортивних заходів, кількістю дітей та дорослих, що займаються східними єдиноборствами займає одне з чільних місць в спортивно-масовому русі. Популярність різних видів східних єдиноборств, таких як карате-до, у-шу, таеквандо, айкідо, дзю-дзюцу та ін. не зменшується вже на протязі багатьох років, росте кількість секцій, тренувальних груп та клубів. З самого початку східні єдиноборства поєднували в собі дві основні функції. Перша, східні єдиноборства це фізкультура і спорт; друга, суто прикладна (спеціальна) в силових структурах. Але якщо розглянути тренерський контингент, який має забезпечувати високий рівень технічної, тактичної та психологічної підготовки в групах східних єдиноборств, то на сьогоднішній день ми можемо відмітити майже повну відсутність всебічно підготовлених висококваліфікованих спеціалістів. В кращому випадку це тренери, які закінчили ЗОВ з різних спеціалізацій і мають певний досвід занять східними єдиноборствами, в гіршому - люди, які мають слабку тренерську підготовку і основною ціллю в діяльності яких є вирішення фінансових проблем.

Для виправлення такого положення в світі східних єдиноборств існував єдиний вихід - це відкриття спеціалізацій карате в ЗОВ, завданням і ціллю яких є підготовка висококваліфікованих тренерських кадрів з східних єдиноборств. В світі вже порівняно давно існують спеціалізації східних єдиноборств при учбових закладах фізичної культури. Особливо велике значення їм традиційно приділяється в таких країнах як Китай, Японія, Корея. Наприклад, в Китаї, де основна увага зосереджена на розвитку китайського у-шу, спеціалізації працюють і в училищах фізкультури і в інститутах. Вік поступаючих в училища фізкультури на спеціальність у-шу: 7-8 років. Розклад: до обіду загальноосвітні предмети, після тренування. Навчання розбите на дві стадії: 1) 8-13 років; 2) 13-16 років. Так що перед поступанням в ІФК вони вже є досвідченими спортсменами, які мають значний запас спеціальних та загальноосвітніх знань.

В Японії одним з найбільших центрів є університет в Текусоку, який відомий своїми жорсткими умовами занять. На студентів чекають загальноосвітні предмети, плюс щодня чотиригодинні тренування по карате-до.



## **АНОТАЦІЯ**

Бокс як вид спорту та засіб фізичного виховання: **лекція** з дисципліни Теорія і методика спортивних двобоїв. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, Рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу факультетів Фізичної культури і спорту та Педагогічної освіти, післядипломної освіти), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств, Вишневецький С.М. 2018. Karate as Olympic sport and a means of physical education. Lecture on discipline «The theory and methods of sports fighting». Vyshnevetskyu Serhiy.