

## **История развития каратэ**

Карате (яп. 空手 – «пустая рука») – японское боевое искусство, которое представляет собой систему защиты и нападения. Термин «карате» был введён в обращение в XVIII веке. В карате нет какой-то одной международной федерации, в нем каждый крупный стиль имеет свою федерацию.

### **История возникновения и развития карате**

Многие считают, что жители острова Окинава (в то время он был центром независимого королевства Рюкю) вели постоянную партизанскую борьбу против японских захватчиков и ради этой борьбы создали искусство карате. Но существуют и противники данной теории, они утверждают, что боевые искусства на острове практиковались, в основном, среди потомков переселенцев из Китая, и уже от них постепенно перешли к другим жителям. В конце XIX века Окинава стала префектурой Японской империи. Во время набора призывников в ряды доблестной японской армии, врачи заметили, что ряд призывников из Окинавы отличаются хорошей физической формой. Было установлено, что все они занимались местным боевым искусством тотэ. После этого, тотэ было включено в программу обучения в младших классах окинавских школ в качестве физкультуры. Боевое искусство быстро вышло за пределы Окинавы и завоевало всю Японию. В 1936 году была открыта школа, получившая название Сётокан, где преподаваться стиль созвучный с названием школы. Позже он был признан классическим стилем карате. Для Сётокана не важна сила удара, основной упор делается на быстроту и точность. После поражения Японии в 1945 году, все японские боевые искусства были запрещены. В 1948 году была создана Японская ассоциация карате (ЖКА). С этого времени карате стало развиваться и как система самозащиты, и как вид спорта. Карате начало стремительно набирать популярность во всем мире, в 1957 году состоялся первый японский чемпионат по карате, а в 1963 году в Чикаго прошёл чемпионат мира по неофициальному контактному карате.

### **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 Оцука.

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.

### **Система поясов и степеней в карате**

Начать стоит с того, что в карате выделяют ученические степени — «кю» и мастерские степени — «даны». Обычно их количество равно десяти, но в зависимости от стилей может отличаться. Интересная особенность – номер «кю» уменьшается с ростом мастерства, а номер «дана», наоборот, возрастает. Для получения каждой следующей степени необходимо продемонстрировать мастерство выполнения ката, а также свободного боя. Многие ошибочно полагают, что степени в карате зависят от результатов соревнований. Атрибутом степени в карате является пояс (оби).

Наиболее распространена следующая система, она используется Японской Ассоциацией Каратэ (ЖКА) и большинством международных ассоциаций Сётокан: 9-й кю — белый 8-й кю — желтый 7-й кю — оранжевый 6-й кю — зеленый 5-й кю — красный 4-й кю — фиолетовый или темно-синий 3-й кю — светло-коричневый 2-й кю — коричневый 1-й кю — темно-коричневый 1-й дан и выше — чёрный Черный пояс – именной и делается на всю жизнь, он более толстый и прочный чем пояса других цветов. В контактном каратэ цвета поясов отличаются. : 9-й кю — белый 8-й кю — белый пояс с желтой полоской 7-й кю — белый пояс с двумя желтыми полосками 6-й кю — жёлтый 5-й кю — оранжевый 4-й кю — красный 3-й кю — зелёный 2-й кю — синий 1-й кю —коричневый 1-й дан и выше — чёрный

Существуют минимальные интервалы времени между экзаменами, они разные в разных федерациях. Интервалы эти увеличиваются с увеличением степени. Ученические и мастерские степени присваиваются пожизненно.