

Министерство спорта Российской Федерации

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Международный благотворительный фонд
«За будущее фехтования»

Федерация фехтования России

Федерация каратэ России

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: НАУКА, ПРАКТИКА, ВОСПИТАНИЕ

Материалы

IV Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(Москва, 10 октября 2019 г.)

Москва – 2019

Министерство спорта Российской Федерации

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Международный благотворительный фонд
«За будущее фехтования»

Федерация фехтования России

Федерация каратэ России

**БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА:
НАУКА, ПРАКТИКА, ВОСПИТАНИЕ**

Материалы

IV Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием
(Москва, 10 октября 2019 г.)

Москва – 2019

УДК 796.8(082)
Б75

Боевые искусства и спортивные единоборства : наука, практика, воспитание : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 10 октября 2019 г.) / Под общ. ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – М.: Анта Пресс, 2019. – 250 с.

ISBN 978-5-6043177-2-3

IV Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание» организована и проводится в год 30-летия открытия специализации каратэдо в РГУФКСМиТ для подготовки специалистов в данном виде деятельности.

Проведение конференции преследует цель усовершенствовать процесс спортивной подготовки в единоборствах за счет внедрения современных методик технико-тактической и функциональной тренировки. Очевидной также является потребность в расширении круга вопросов по теоретическим, методическим, психолого-педагогическим и медико-биологическим проблемам обеспечения подготовки спортсменов к эффективному противоборству, а также привлечении молодежи к активным научным исследованиям.

В сборнике опубликованы научные статьи, посвященные актуальным вопросам совершенствования специализированных двигательных навыков, физических качеств и психических возможностей человека, обеспечивающих высокую надежность деятельности в экстремальных условиях противоборства. В представленных материалах обоснованы результаты многолетних научных исследований, успешно апробированных при подготовке к выступлениям в ответственных соревнованиях, которые могут быть использованы в подготовке спортсменов в относительно молодых видах единоборств, а также в практике боевой подготовки сотрудников силовых ведомств.

Все материалы представлены в авторской редакции.

© Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)

СОДЕРЖАНИЕ

Приветствия участникам Конференции.....	7
---	---

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

<i>Орлов Ю.Л.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОМ КАРАТЭ (WKF)	10
<i>Рыжкова Л.Г.</i> ВЫБОР ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ БОЯ, ПОСТРОЕННЫЙ НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ В ФЕХТОВАНИИ	26
<i>Свищев И.Д.</i> ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ЕДИНОБОРЦЕВ.....	34

СЕКЦИОННЫЕ ДОКЛАДЫ

<i>Абдурасулова Г.Б., Моисеев А.Б.</i> СОСТАВ И СООТНОШЕНИЯ ОБЪЕМОВ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗНОВИДНОСТЕЙ СРЕДСТВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРА СО СПОРТСМЕНОМ.....	48
<i>Андреев М.А., Багомедов Х.А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ УШУ СТИЛЯ СИНЬИЦЮАНЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ С ЛИЦАМИ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА ПО ПРОГРАММЕ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ».....	53
<i>Астахов Д.Б., Марьянин С.А.</i> ОЦЕНКА КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ САМБИСТОВ.....	58
<i>Багомедов Х.А., Андреев М.А.</i> ПРИНЦИПЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СИНЬИЦЮАНЬ	63
<i>Бакирова И.С., Подливаев Б.А.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТИПОВЫХ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В СПОРТИВНОМ КАРАТЭ	71
<i>Белый К.В.</i> АВТОРСКАЯ РАЗРАБОТКА КАТА КАК МЕТОД ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ МАСТЕРСКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В КАРАТЭ	77

Васильев Г.Ф.

СИСТЕМАТИЗИРОВАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ
НАГРУЗОК В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ..... 83

Ворожейкин А.В., Комиссаров Б.Ю., Коряцев А.А.

ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ
ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ РУКОПАШНОГО БОЯ 88

Ворожейкин А.В., Тюпа П.И., Волков А.П.

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ
КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВИДА СПОРТА 96

Дементьев В.Л., Славко А.Л., Калашников К.П.

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА И ИХ РОЛЬ
В НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ 103

Демченко Н.С., Абдуллаев А.А.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОГО УДАРА
НОГЕЙ В СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ В РАЗЛИЧНЫХ БОЕВЫХ
СИТУАЦИЯХ У СПОРТСМЕНОВ 10-13 ЛЕТ В ТХЭКВОНДО 107

Демченко Н.С., Гаина А.Н.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ГРУППАХ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ
В УШУ-САНЬДА 112

Дадабаев О.Ж.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ В ПРОЦЕССЕ
ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА 116

Джапаркулов А.С.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И АНАЛИЗ ДЕЙСТВИЙ
БОЕВОГО РАЗДЕЛА САМБО, ОСВАИВАЕМЫХ КУРСАНТАМИ
И СЛУШАТЕЛЯМИ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ 122

Ермаков А.В., Порецкий П.М.

ВЛИЯНИЕ ТЕХНИКИ МЕТАНИЯ НОЖА В ЦЕЛЬ
НА НЕПОСРЕДСТВЕННО СВЯЗАННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ
ФИЗИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОЛЁТА НОЖА 131

Жариков Н.Н., Вагин В.В., Силаев М.Е.

ВЛИЯНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ
СПЕЦИАЛЬНЫХ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
БОЙЦОВ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ 136

Ибрагимов Б.Б.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНЫХ
ПЛАНОВ КУРСОВ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ
ПО ЕДИНОБОРСТВАМ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН 140

Калашиников Ю.Б., Судаков Д.А.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ
ТХЭКВОНДИСТОВ (ИТФ) В ПРОГРАММЕ ТУЛЬ
НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ
ОБУСЛОВЛЕННЫХ СПАРРИНГОВ 145

Киселев В.А., Черемисинов В.Н.

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И ВЕСА 153

Клещев В.Н., Горбачев С.С.

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ЖЕНСКОМ БОКСЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ
У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ 160

Конаков А.В.

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ, ПРИМЕНИТЕЛЬНО
ДЛЯ БОЕВОГО САМБО 165

Малков О.Б.

ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВСТРЕЧНЫХ
НАПАДЕНИЙ В УДАРНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНЫХ
ЕДИНОБОРСТВ: В ТХЭКВОНДО, БОКСЕ И КАРАТЭ 171

Махмудов М.М., Малков О.Б.

ПОДГОТАВЛИВАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ
ПРОТИВНИКА, В АРМРЕСТЛИНГЕ 175

Мовшович А.Д., Сидорова В.В.

АТАКИ И ПОКАЗАТЕЛИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ В ПОЕДИНКАХ
СИЛЬНЕЙШИХ РАПИРИСТОК МИРА 180

Моисеев А.Б., Киселев В.П.

СТРУКТУРА ФЕХТОВАЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ НА ОДИН УКОЛ
У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЯТИБОРЦЕВ 185

Орлов Ю.Л., Звездов К.А.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНОМ КУМИТЭ,
НА ПРИМЕРЕ ВЕДУЩИХ КАРАТЭИСТОВ МИРА 190

Орлов Ю.Л., Юй Тэн ФОРМИРОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННО-ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ УДАРОВ НОГАМИ У КАРАТЭИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	198
Ромашов А.А., Малков О.Б., Звездова А.О. БОКОВОЙ МАНЕВР КАК ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА АТАКУЮЩЕГО УДАРА БЛИЖНЕЙ РУКОЙ	207
Рыжкова Л.Г., Полишките К. ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИЦ НА РАПИРАХ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ СРЕДИ КАДЕТОВ	210
Санауов Ж.А., Болдырев Б.Н., Жунисбеков Ж.И. НАЦИОНАЛЬНЫЕ КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАЗАХСТАНА, НА ПРИМЕРЕ КАРАТЭ WKF	215
Свиридов Б.А., Пастухов И.С. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ БРОСКОВ ЧЕРЕЗ ТУЛОВИЩЕ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ-САМБИСТОВ НА ОСНОВЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА	221
Седоченко С.В., Германов Г.Н., Сабирова И.А. СРЕДСТВА СРОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ С БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ В УПРАВЛЕНИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ	226
Сорокин Д.В., Рог А.Н., Табарин В.Н. МОРФОКИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УДАРА НОГОЙ БОЙЦОВ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ	236
Табаков С.Е. ОПТИМИЗАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ТРЕНЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ (НА ПРИМЕРЕ САМБО)	240
Шиян В.В. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	244

АВТОРСКАЯ РАЗРАБОТКА КАТА КАК МЕТОД ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ МАСТЕРСКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В КАРАТЭ

*Белый К.В., соискатель,
Заслуженный тренер России, Мастер спорта России,
НИИ Спорта и спортивной медицины РГУФКСМиТ,
Россия, Москва*

Аннотация. В работе предложен метод подтверждения традиционной мастерской квалификации в каратэ через авторскую разработку ката. Соискатель должен спроектировать, реализовать и лично продемонстрировать группе экспертов ката, выполненное в соответствии с основными принципами и традициями представляемого стиля. Это позволяет всесторонне оценить степень освоения и понимания соискателем базовых принципов каратэ и овладения им арсеналом технических приемов своего стиля. Метод может использоваться как основной или дополнительный при проведении стилевой или инструкторской аттестации.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, единоборства, ката.

AUTHOR'S CREATION OF KATA AS A METHOD OF CONFIRMATION TRADITIONAL MASTER QUALIFICATION IN KARATE

*Bely K. V., PhD candidate,
Honored trainer of Russia, Master of Sports of Russia
Research Institute of Sports and Sports Medicine
Russian State University of Physical Education,
Sport, Youth And Tourism (SCOLIPE), Russia, Moscow*

Annotation. In the work proposes a method to confirm the traditional master qualifications in karate through the authoring of kata. The applicant must project, realize and personally demonstrate to the group of experts kata, created in accordance with the basic principles and traditions of the style presented. This allows you to comprehensively assess the degree of mastering and understanding of the basic principles of karate by the applicant and mastering the arsenal of techniques of his style. The method can be used as the main or additional when the style or instructor certification is taken.

Keywords: kyokushinkai, karate, martial arts, kata.

Введение. Основой традиционного обучения в каратэ и сходных видах единоборств является большой тренировочный объём трех основных составляющих подготовки: «кихон гейко» (тренировка формальных

технических действий без партнера), «идо гейко» (тренировка формальных технических действий в формальных перемещениях без партнера) и «ката» (тренировка формальных комплексов без партнера) (см. например, учебник «Основы годзю-рю каратэ» Г. Ямагучи (Япония) [4]). Все три составляющие носят строго формализованный характер с тщательной детализацией. При этом, ката считается вершиной всей подготовки, так как для мастерского исполнения ката необходимо не только качественное выполнение «кихона» и «идо», как основы технико-тактических действий, но и глубокое осознание всего процесса исполнения ката. Президент Международной Федерации Кёкусинкай IFK Стив Арнейл говорит: «Ката в своей простейшей форме – это серии комбинаций движений, которые могут включать блоки, удары руками и ногами. Обычно практикуемые и исполняемые без партнера, они несут в себе концентрированное усилие сознания, тела и духа» [1, С. 8].

Актуальность. Таким образом, ката имеют комплексный характер, а потому хорошо подходят для оценки мастерства адепта каратэ. По этой причине, все без исключения требования к сдаче на традиционные мастерские степени «дан» и ученические степени «кю» включают в себя требования к исполнению тех или иных ката. Однако, при этом зачастую возникает проблемная ситуация. Дело в том, что в каждом стиле каратэ существует определенное количество «канонических» ката. Отработке их посвящается значительное время. А потому совершенно очевидно, что после определенного периода подготовки занимающиеся каратэ начинают выполнять ката достаточно хорошо. Но может ли являться качественное исполнение этих ката надежным показателем мастерства исполнителя? К сожалению, не всегда. При формальном подходе к ката шлифуется внешняя форма, что, как правило, дает хорошие результаты на соревнованиях в дисциплинах «ката». Однако при этом иногда упускается внутреннее содержание, осознание которого и является основным показателем традиционного мастерства в каратэ. При аттестации на мастерские степени частично это исправляется через требование претендентом выполнить «бункай» (прикладную «расшифровку») тех или иных элементов ката, однако и это не всегда работает, так как претенденты часто точно также формально отработывают и разучивают регламентированный «бункай», не погружаясь во внутреннее содержание.

Концепция. Безусловно, экспертная аттестационная комиссия высокого уровня, может отличить формальное исполнение ката от мастерского. Однако, в строго формализованных рамках даже у экспертов высокой квалификации это может иногда вызывать проблемы. Для более объективной оценки желательно внедрение дополнительных методов, в том числе, позволяющих посмотреть на претендента под другим углом, в нестандартной ситуации.

С целью решения указанной проблемы предлагается метод подтверждения традиционной мастерской квалификации в каратэ через авторскую разработку ката. Претендент на мастерскую степень традиционной стилиевой или инструкторской квалификации должен 1). спроектировать, 2). реализовать (формализовать) и 3). лично продемонстрировать комиссии ката, выполненное в соответствии с основными принципами и традициями представляемого стиля.

Само построение ката, используемая техника ударов, блоков, перемещений, комбинирование их, акцентирование тех или иных моментов позволит более объективно оценить не только технический уровень претендента (как в случае с каноническими ката), но и степень осознания им самих принципов каратэ, то есть зрелость мастера. При этом, как говорит С.Арнейл, «важнейшие особенности ката... позволяют ... представлять саму систему взаимосвязи боевых приемов» [1, С. 93]. Дополнительную оценку можно сделать и по исполнению и пояснению претендентом «бункай» тех или иных элементов разработанного ката по запросу экзаменаторов после выполнения самого ката.

Такой метод применяется в отдельных составляющих в некоторых видах и стилях единоборств. Так, в Международной Федерации Каратэ IFK разработка авторского ката входит в программу аттестации на 3 дан [3].

Остановимся подробнее на каждой из указанных составляющих и наиболее важных их элементов.

Проектирование ката. К разработке ката могут выдвигаться ряд формальных требований. К ним могут относиться минимальный/максимальный срок, отведенный на разработку ката, требования к наличию наставника/рецензента, требования и ограничения, связанные со степенью экзаменуемого и направленностью аттестации (обычная или инструкторская, например) и др. Так, например, степень экзаменуемого может накладывать ограничения на используемый технический арсенал, а ката для инструкторской аттестации должно, например, включать в себя определенные методические приемы и т.п.

Однако, с точки зрения оценки мастерства экзаменующегося более важным является контроль за соблюдением им не формальной, а сущностной стороны каратэ. При проектировании ката экзаменуемый обязан соблюдать общие принципы каратэ вообще, и конкретного стиля в частности. Такие требования не выдвигаются заранее к претенденту, однако внимание экзаменаторов именно к ним при экзаменационном исполнении ката, и позволяет оценить зрелость мастера.

Главным при этом является традиционное для каратэ восприятие ката, как боя с несколькими противниками. Выстраивание такого «боя» и является главным на этапе проектирования. В проекте определяются количество условных соперников, направления их атаки, использование ими оружия и т.п.

Из такого построения «боя» должны вытекать требования к схеме выполнения ката. Так, традиционной для восточных боевых искусств является идея всестороннего боя – «боя на 8 сторон света». Однако, в практике такого стиля каратэ как киокусинкай, например, среди традиционных ката есть и исполняемые на «2 стороны» («тэнсё», «санчин»), на «3 стороны» («янци»), на «4 стороны» («пинаны», ряд сложных ката), на «6 сторон» (ряд высших ката). В любом случае, схема исполнения ката должна быть читаема, углы направлений движения четко выдержанными.

Разработанный проект ката показывает понимание претендентом основополагающих принципов каратэ.

Реализация ката. Под реализацией понимается непосредственное воплощение проекта ката, наполнение его техническими элементами данного стиля каратэ и, возможно, заимствованными, из других стилей и единоборств (стойками, перемещениями, ударами, блоками, другими элементами) и окончательная формализация. Формализация должна проводиться в соответствии с принятыми в данном стиле принципами (терминология, оформление начала и окончания ката, разбивка на счета и т.п.). Формализация ката в идеале должна завершаться подробным описанием, желательно с иллюстрациями и подобными разъяснениями (по установленным заранее требованиям).

К реализации ката могут выдвигаться ряд ограничений. К таковым могут относиться минимальное/максимальное число технических элементов, время среднего выполнения ката, ограничения на используемый технический арсенал и т.п. Ограничения, как указывалось выше, могут определяться, в том числе, и степенью экзаменуемого, и направленностью аттестации.

Так как создание ката является авторским процессом, претендент может использовать наиболее близкие именно ему технические элементы. Однако, в любом случае, важными моментами в реализации ката являются требования к ритмике ката, свойственной данному стилю (чередование быстрых и медленных движений, паузы, акценты) и к рациональности технических действий (действия должны быть обусловлены логикой ката и традициями данного стиля каратэ). При этом важным является рациональное, соответствующее данному стилю каратэ комбинирование технических элементов, их логическая непротиворечивость и взаимосвязанность, а также реалистичность, которая должна проявляться в «бункай» каждой комбинации.

Реализация проекта ката показывает степень понимания претендентом традиционной техники и принципов конкретного стиля каратэ, а также степень овладения формальной стороной данного стиля (терминологией и т.п.).

Исполнение ката. Исполнение ката претендентом является завершающим этапом разработки. Важным моментом при этом является тот

факт, что экзаменаторы заранее не знакомы с текстом ката, поэтому перед ними две задачи: оценить и само разработанное ката (проект и реализацию – с учетом указанных выше моментов), и оценить качество его исполнения. По этой причине этого претендент должен исполнить ката несколько раз подряд. Эти же он одновременно показывает, что ката им не только разработано, но и текст его хорошо усвоен.

При оценке проекта ката в целом важным дополнительным фактором является демонстрация «бункай» элементов/связок/комбинаций из разработанного ката – в том числе по специальной просьбе экзаменаторов, при необходимости разобрать те или иные элементы ката.

Качество исполнения разработанного ката оценивается без учета следования его тексту (поскольку комиссия заранее его не знает), а по стандартным критериям качества исполнения ката в данном стиле. В качестве примера ниже приведены стандартные критерии, принятые при оценке ката в киокусинкай (таблица 1) [2].

Результаты проведенной работы. Предлагаемый и описанный в работе метод подтверждения традиционной мастерской квалификации в каратэ через авторскую разработку ката (проектирование, реализацию и исполнение) может использоваться как основной или дополнительный при

Таблица 1 – Стандартные критерии оценки качества исполнения ката в киокусинкай

Критерий	Хорошо	Плохо
Скорость	Выполнение ударов и блоков с высокой скоростью, но при этом без напряжения, легко и естественно	Спортсмен выполняет ката «спотыкаясь» или в одном ритме (монотонно)
Сила	Выполнение сильных, акцентированных и динамичных ударов ногами и руками	Сильные удары выполняются в ущерб технике, выполняются неаккуратно
Дыхание	Резкий и сильный «киай», а также правильное «ибуки»	Недостаточно сильные «киай» или «ибуки», а также бесконтрольные вдохи и выдохи
Движения	Четкое выполнение всех элементов, плюс зрительный контакт. Смысл демонстрируемых элементов должен быть понятен	Небрежное выполнение элементов ката, явное непонимание смысла демонстрируемых движений, а также за неправильное направление взгляда
Баланс	Тело устойчиво, центр тяжести стабилен, стойки сбалансированы в течение выполнения всего ката	Потеря баланса
Зрелищность и боевой дух	Демонстрация всей силы духа в ката	

проведении стилевой или инструкторской аттестации. Он позволяет всесторонне оценить степень освоения и понимания соискателем базовых принципов каратэ и овладения им арсеналом технических приемов своего стиля.

Литература:

1. Арнейл, С. Ката Кёкусинкай применение в самообороне: Альбом – уч. пособие / С. Арнейл, А.И. Танюшкин, В.П. Фомин. – М. : Орбита-М, 2003. – 102 с.
2. Регламент проведения спортивных соревнований по киокусинкай в рамках IX летней Спартакиады учащихся России 2019 года [Электронный ресурс] / Ассоциация Киокусинкай России. – 2019. – Режим доступа: <http://akrussia.ru/wp-content/uploads/2019/03/Reglament-Spartakiada-2019.zip>, свободный
3. Экзаменационные требования с 10 кю по 3 дан IFK : Учеб.-метод. пособие. – М. : Московская Федерация Кёкусинкай, 1999 – 27 с.
4. Ямагучи, Н.Г. Основы годзю-рю каратэ : серия «Наследие великих мастеров». / Н.Г. Ямагучи; пер. с англ. А.М. Подчеколкина. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 82 с. : ил.