

КАРАТЕ

Авторы: В. И. Эйдлин



Фото В. А. Косарева
Чемпионат России по карате
(2007).

КАРАТЕ, каратэ (от япон. «кара» – пустой и «те» – рука, а также умение или техника), один из видов боевых единоборств стран Дальнего Востока. Основными приёмами ведения боя являются разл. виды ударов руками и ногами и защиты от них. Включает также броски, подсечки, подножки, приёмы на освобождение от захватов и др. Выполнение этих «борцовских» приёмов имеет свою специфику, отличную от [джиу-джицу](#) и [дзюдо](#). Совр. соревнования проводятся по двум программам: свободному спаррингу – дзю-кумите и ката. Ката – это набор формальных упражнений, которые выполняются в виде непрерывной

цепочки движений, напоминающих танец. Каждое такое движение представляет собой атакующее или защитное действие. Соревнования по ката проводятся в одиночном и групповом разрядах, когда ката выполняют синхронно три спортсмена. Свободный спарринг напоминает боксёрский бой; противники стремятся поразить друг друга ударом ноги или руки – в любую точку головы или корпуса – выше пояса. При этом удары лишь обозначаются, а не наносятся до конца. Иногда допускается ограниченный контакт. Задача судей состоит в том, чтобы определить, приведёт ли данная атака к нокауту или шоку, если будет проведена реально. Эффективность действия оценивается по трёхбалльной системе: от одного до трёх очков – иппон, нихон, санбон. Соревнования проводятся в нескольких весовых категориях, включая абсолютную, в которой могут выступать спортсмены любой весовой категории. В

показательный раздел соревнований иногда включают упражнения по разрушению предметов (тамешивари) – досок, кирпичей и др.

Система ранжирования мастерства (разрядов) не связана с успехами в соревнованиях. Для повышения разряда необходимо продемонстрировать определённый уровень в выполнении ката и проведении свободного спарринга. Различают ученические разряды – кю (от низшего – десятого до высшего – первого) и даны (начиная с первого и выше). Обладатели ученических разрядов носят цветные пояса; наиболее высокий класс – коричневый. У обладателей первого дана и выше – чёрные пояса.

В соответствии с традициями каратисты изучают также иск-во владения некоторыми «подсобными» видами оружия, представляющими собой разл. традиц. с.-х. орудия.

К. сформировалось в 16 в. на о. Окинава, где этот вид боевого иск-ва до 19 в. назывался «те»; к сер. 19 в. распространилось назв. «К.». В Японии К. стало известно в нач. 20 в., после того как в метрополию с Окинавы переехали известные мастера и основали свои школы – Шито-рю (Мабуни Кэнва), Годзю-рю (Мияги Тёдзюн) и Шотокан (Фунакоши Гитин). В нач. 1930-х гг. школы были зарегистрированы во Всеяпонской ассоциации боевых искусств, что способствовало развитию и популяризации К. После 2-й мировой войны К. начало развиваться в Европе и Америке.

Соревнования по К. начали проводиться во 2-й пол. 20 в. Первый Всеяпонский чемпионат по К. состоялся в 1957. Создание в 1964 Всеяпонской федерации карате способствовало объединению большинства стилей и унификации правил соревнований, принципов судейства. В 1968 основан Всемирный союз организаций карате (ВУКО, WUKO); совр. назв. Всемирная федерация карате (ВКФ, WKF, с 1992); признана МОК в 1999 с перспективой включения К. в олимпийскую программу. Существуют всемирные стилевые организации и неск. других, менее крупных междунар. организаций, объявляющих себя всемирными. Чемпионаты мира по К. по версии WUKO – WKF (т. н. бесконтактное К.) проводятся один раз в два года (с 1970, Токио); европейские, азиатские чемпионаты и чемпионаты др. регионов – регулярно. В 1963 в Чикаго состоялся чемпионат мира по т. н. неофициальному контактному К.

(допускаются удары ногами в любую точку выше пояса, а руками только по корпусу; см. [Кёкусинкай](#)).

В 1978 Спорткомитет СССР издал серию приказов о развитии К.; в Москве проведён первый турнир по К., в котором участвовали все сильнейшие каратисты страны.

Первый чемпионат СССР прошёл в 1981. В 2003 создана Федерация карате России (ФКР, с 2004 чл. ВКФ). В сер. 2000-х гг. К. в России занималось св. 200 тыс. чел. (ок. 200 клубов). Рос. каратисты с успехом выступают в междунар. соревнованиях, в т. ч. в 2004 мужская сборная команда России по дзю-кумите стала чемпионом Европы и серебряным призёром чемпионата мира, в личном зачёте в весовой категории св. 80 кг чемпионом мира стал А. Герунов; победитель Всемирных игр в 2005 – 15-кратный чемпион России и 3-кратный чемпион Европы И. Р. Эльдарушев.

Литература

Лит.: Haines B. A. Karate's history and traditions. Rutland, 1968; Bishop M. Okinawan karate: teachers, styles and secret techniques. 2nd ed. Boston, 1999; Хассел Р. Дж., Отис Э. Каратэ. М., 2003.