

Раковська І., старший викладач  
Покотило А., студентка

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*

## **ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ШІНКІОКУШІНКАЙ КАРАТЕ, ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ**

***Анотація.** Стаття присвячена історичному аналізу розвитку шінкіокушінкай карате; перспективам введення в програму Олімпійських ігор. Проведено аналіз проведення найбільших змагань з цього виду спорту, визначено шляхи розвитку шінкіокушінкай карате в світі і в Україні.*

***Ключові слова:** Шінкіокушінкай карате – розвиток в світі і в Україні, «куміте», «ката», філософія бою.*

**Вступ.** В останні роки карате стає дуже популярним серед всіх верств населення різних вікових груп, різних рас, віросповідань, стилів мислення і життєвих укладів. Позитивний зміст сучасної школи бойових мистецтв, що наслідує найкращі традиції мистецтв Будо, привертає і наших співвітчизників. Для тих, хто вивчає, пізнає і вибрав шлях Шінкіокушінкай карате – очевидна справжня міць, сила, прихована всередині цього мистецтва. Шінкіокушінкай – відомий як найсильніший стиль карате, що характеризується простотою і ефективністю прийомів. У перекладі Шінкіокушінкай означає «Союз шукачів абсолютної істини» – це наука і філософія, це скоріше життєвий шлях, ніж спорт, метою якого є граничний розвиток духовних і фізичних можливостей людини, серце і розум якого відкриті для глибокого розуміння інтернаціональних, загальнолюдських цінностей [2, 3].

Аналіз спеціальної літератури дає підстави стверджувати про актуальність дослідження даної теми і збільшення інтересу до проблем розвитку Шінкіокушінкай в світі і в Україні, а також введення його в програму Олімпійських ігор [2,3,4].

**Мета дослідження** – визначити тенденції розвитку Шінкіокушінкай карате в світі і Україні; перспективи включення в програму Олімпійських ігор.

### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити особливості розвитку Шінкіокушінкай карате в світі на основі даних науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів.
2. Проаналізувати фактори, що впливають на включення Шінкіокушінкай карате в програму Олімпійських ігор.
3. Визначити напрямки подальшого розвитку даного виду карате в Україні.

4. Окреслити фактори, що впливають на підвищення популярності карате, як виду спорту, серед школярів та студентів.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів.

**Об'єкт дослідження** – Шінкіокушінкай карате в світі і в Україні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Шінкіокушін карате вважався переважно чоловічим заняттям, але тепер єдиноборства для жінок не менше актуально, мистецтво карате збереже молодість і зміцнить здоров'я. Навчання карате можливо в будь-якому віці, але краще починати з дитинства: це правильно формує психіку і фізичний розвиток, дитина стає гармонійно розвинутою особистістю.

При заняттях Шінкіокушінкай карате розвиваються не тільки всі фізичні якості, але також змінюється ваш психологічний стан, а саме: вдосконалюється уважність, пильність. Підвищується самооцінка, впевненість в собі, переконаність, віра.

Шінкіокушінкай – контактний стиль карате, створений в 50-і роки ХХ-го століття Масутацу Оямою на противагу безлічі безконтактних шкіл і самому принципу «Карате без контакту». Принципи Шінкіокушінкай карате, сформульовані Масутацу Оямою і сьогодні є девізом заснованої ним Міжнародної Організації Карате: «Тримай голову низько (будь скромний), очі високо (будь честолюбний), будь стриманий у словах, стався до інших з повагою і ввічливістю, допомагай своїм батькам» [7].

Стиль Шінкіокушінкай на сьогоднішній день можна вважати найбільш видовищним стилем карате, бо він включає в себе різноманітні й цікаві удари так і стійки, блоки та різні пересування. Отже, мова йде про повний контакт, який дозволяє спортсмену бути готовим до реальних боїв, причому з цієї причини багато і віддають перевагу саме стилю шинкіокушінкай.

У шинкіокушінкай карате, на відміну від інших шкіл дистанції бою визначаються так:

- ближня, з якої можливе нанесення удару ліктем і коліном;
- середня, з якої можливе нанесення удару рукою (сейкен, уракен, шито);
- далека, з якої можливе нанесення удару ногою (що не виключає нанесення удару ногою з інших дистанцій. Зокрема, із середнім – удар маваші-геріголенью (супе) або різні форми маваші-кеаге і ороши-каката.

У 1957 р була створена Всеяпонська федерація карате, в 1959-му – Європейський союз карате, а в 1970-му – Всесвітня об'єднана організація карате. У 1990 році ряд організацій об'єдналися у Всесвітню федерацію карате, яка представляє інтереси карате в Міжнародному олімпійському комітеті (МОК). В даний час в усьому світі карате займається більше 20 мільйонів чоловік. Чемпіонати світу проводяться з 1970, Європи – з 1971 [5].

Громадська організація «Національна Федерація Кіокушінкай Карате України» (НФККУ) створена 7.06.1996 р. у Вінниці. Починаючи з 6.10.2003

р. є членом Всесвітньої організації карате (WKO), єдиною федерацією в Україні, яка має статус Національної федерації в області єдиноборств. Ця федерація включає в себе близько 15 000 спортсменів України, в Дніпропетровській області налічується понад 800 спортсменів [7].

Гончаренко О.В. – (м. Вінниця) – 7 дан, президент УФКК, МС України, ЗТ України, суддя міжнародної категорії, член президії Європейської організації карате (ЄКО), голова суддівського комітету Європейської організації карате (ЄКО), член президії суддівського комітету (WKO).

Основні цілі і завдання НФККУ:

- визначення рівня майстерності спортсменів;
- виявлення найсильніших і перспективних каратистів;
- популяризація карате в регіонах України;
- підвищення рівня майстерності спортсменів та любителів;
- стимулювання розвитку масовості і зростання спортивних результатів;
- залучення молоді до занять карате і підвищення популярності карате, як виду спорту, серед дітей (школярі, студенти) і дорослих;
- залучення більшого числа любителів до регулярних занять карате в регіонах України;
- збільшення кількості спортивних секцій і клубів по Україні;
- створення інформаційної бази персональних спортивних досягнень спортсменів для проведення різних змагань з карате [7].

Спортсмени НФКУУ завоювали 2 золоті медалі на чемпіонаті світу 2017 Угорщини (федерація IFK).

Збірна команда України з Шінкіокушінкай карате стала найсильнішою в 2017р. на чемпіонаті Європи в Польщі (м. Кельц), де 46 українських спортсменів вибороли 21 медаль і посіли 1-е (U22) і 2-е (U 16) командні місця.

Карате довгий час було одним з видів спорту – кандидатів на включення в програму Олімпійських ігор. Однією з перешкод на шляху до статусу олімпійського виду спорту був високий травматизм спортсменів. Крім того, визнання МОК і включенню в олімпійську програму, заважало наявність величезної кількості стилів і федерацій карате, існуючих як в світі, так і в Україні, які не прагнуть до якої-небудь спортивної уніфікації.

МОК визнав карате олімпійським видом спорту в червні 1985 року, але в 1992 році відкликав своє визнання. У 1999 році карате, як вид спорту, був повторно визнаний МОК.

Про свої олімпійських амбіції, тим чи іншим чином, оголошували федерації KWU, WKO і JFKO, а також ІКО. Неодноразово розглядалося питання про включення карате в Олімпійську програму в 2005, 2009, 2012 і 2013 р., Але тільки в вересні 2015 р стало відомо, що оргкомітет Олімпійських ігор 2020 року направив до МОК пропозицію щодо включення

додаткових видів спорту в програму Олімпіади, включаючи чотири найбільших класичних стилю карате [5].

Для того щоб включити стиль Шінкіокушінкай карате (WKO) в програму Олімпійських ігор необхідно було змінити екіпіровку для дорослих спортсменів (посилити захист), а так само змінити правила на менш травмонебезпечні (виключити різноманітні удари ногами в обличчя і голову).

Це стало єдиним і незаперечним доказом для критики стилю і відмови при введенні Шінкіокушінкай карате (WKO) в програму Олімпійських ігор.

Система навчання в Шінкіокушінкай заснована на взаємопов'язаних принципах і формах тренувань: кихон, ката, тамасіварі і куміте, які пронизані медитативною практикою [5,6].

Кихон – вивчення елементів базової техніки без партнера. Це – основа майстерності, досягнення чистоти стилю. Кихон – свого роду насіння, з якого виростає дерево бойового мистецтва.

Ката – це форма, в яку зливається техніка учня, що представляє хореографічну композицію бою з кількома противниками.

Тамешиварі – розбивання різними частинами тіла і різними способами твердих предметів. За словами самого Оями, без тамашіварі «карате подібно до дерева, яке не дає плодів».

Куміте – мета і суть карате як мистецтва Будо. Тривала і невпинна боротьба з різними, по черзі змінними супротивниками є одним їх кваліфікаційних вимог. Так, наприклад, для присудження III дана екзаменований повинен витримати 30-ть двохвилинних контактних поєдинків.

Карате неприпустимо називати видом східних єдиноборств і тільки, так як мова йде про щось більше, ніж суглобової гімнастики і розтяжці, дихальних комплексах, загартовування організму, розвитку уваги і пам'яті. Карате дозволяє отримати хороші результати, якщо їм починати займатися з дитячих років, тому що діти потрапляють в новий світ: вони входять в нову групу з різновіковими учасниками, вчать знаходити спільну мову, поважати один одного. Вивчаючи бойове мистецтво, автоматично виробляються захисні рефлексивні від негативного впливу вулиці у вигляді різних небезпек. В результаті діти ростуть впевненими особистостями, не бояться труднощів, вчать дисципліни [1].

Мета занять карате для дітей - це не сила, а вдосконалення:

- Розвиває всі фізичні якості; рухливість суглобів, нормалізує внутрішні процеси і вміння правильно дихати.

- Розвиває розумові особливості: концентрацію, пам'ять, увагу, логічне мислення та розрахунок тактики суперника.

- Розвиток спортивного духу. Це говорить про те, що, якщо мета поставлена, значить, її потрібно добиватися. Як би не було складно і боляче.

• Формування характеру. Націленість на успіх і реалізація його в усьому: в спорті, школі. Завдяки заняттям у дітей опрацьовує самоконтроль і самовладання, воля і терпіння, надія і віра.

• Важливий фактор у вихованні – це людяність. Допомога ближньому, співпереживання, вміння програвати, честь і дружба.

У маленького каратиста краще розвинена імунна система і організм набагато міцніше тих, хто вважає за краще сидячий спосіб життя (1).

**Висновки.** Шінкіокушінкай – це не просто бойове мистецтво, призначене для бойових дій або самозахисту, воно виконує також важливу суспільну місію – місію виховання здорового у всіх сенсах підростаючого покоління, здатного прийняти на себе відповідальність за майбутнє нашої країни. Основними факторами розвитку карате можна вважати збільшилася увагу і зацікавленість населення до даного виду спорту, він став більш масовим і видовищним, завдяки телебаченню і Інтернету.

Географічні рамки стилю розширюються, з кожним роком в секції приходять нові і нові мільйони займаються в різних країнах. Всі чемпіонати світу, Європи та України з Шінкіокушінкай проводяться як відкриті турніри, тобто в них беруть участь представники будь-яких видів єдиноборств, приголосні з правилами змагань, які доступні і прості. Солідні грошові винагороди, стимулюють представників інших стилів і напрямів східного єдиноборства і боксу брати участь в змаганнях вищеперелічених рангів. У той же час спортсмени стилю Шінкіокушінкай з успіхом виступають в поєдинках як в повно контактному карате, так і в кікбоксингу і тайському боксі

## ЛІТЕРАТУРА

1. Астахов, Д.Б., Крючков, А.С. (2010). «Організація здоров'язберігаючої навчально-тренувальної діяльності юних єдиноборців». *Фізична культура: виховання, освіту, тренування*, №6, с.2-7.

2. Горбачов, А. (2000). «Становлення школи Кекусинкай». *Додзю: військові мистецтва Японії*, № 4, с.17-38.

3. Накаяма, М. (1998). «Краще карате». *У 11-ти т. Т. 1. Повний огляд*. М.: Ладомир, АСТ.

4. Накаяма, М., Дрегер, Д. (1999). «Практичне карате для всіх». М.: ФАИР-ПРЕСС, 256с.

5. <http://www.superkarate.ru>

6. <http://www.kanku.com.ru/teath.htm>

7. <http://www.kyokushinkarate.com.ua>