

УДК 382.172

Балаклеец В.В.

Студент 4 курса факультета «Начальное образование, право»

Научный руководитель: Кызласов Е.Г.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Хакасский государственный университет имени Н. Ф. Катанова,

Россия, г. Абакан

ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О КИОКУШИНКАЙ

Бесспорно, сегодня существует немало видов спорта, поражающих своей зрелищностью и красотой. Киокушинкай отличается большим количеством поклонников, некоторая часть даже не знает как называется вид спорта, но именно благодаря зрелищности, воспроизводимой с экранов телевизоров.

Данная работа раскрывает особенности этого вида каратэ.

Ключевые слова (киокушинкай, история)

UDC 382.172

Balagleec V.v.

4 student faculty of primary education, and right»

Supervisor: Kyzlasov E.G.

Senior Lecturer in physical education and sport

Khakas State University named after n. f. katanova

Russia, Abakan

A GENERAL IDEA OF KYOKUSHIN

Undoubtedly, there are plenty of sports activities, affecting their entertainment and beauty. Kyokushin has a lot of fans, some don't even know the name of the sport, but thanks to entertainment playing on TV screens. This work reveals the features of this form of karate.

Keywords (Kyokushin, history)

Несмотря на привычную древность истоков восточных боевых искусств каратэ отличается сравнительной молодостью, но еще большей молодостью отличается Киокушинкай каратэ, его отдельный вид, создание которого по праву принадлежит Масутатсу Ояма. Интересно, что сам он по происхождению был корейцем, но его боевое искусство стало воплощением идеалов самураев.

Отличительными особенностями данного вида каратэ является отличие каких-либо защитных приспособлений кроме панциря у мужчин и нагрудника у женщин, единственным «защитным элементом» является запрет на удар в голову. Вся система тренировок направлена на развитие такой эффективности и силы ударов, которая бы позволяла разбивать несколько сложенных вместе досок, камень, кирпич, обрубать рога быков. Полный перечень головокружителей способностей удара каратиста киокушинкай, который разработал Ояма включает в себя такие приемы, как: разбивание руками (ногами, головой)нескольких пластов черепицы, нескольких ледяных пластов, уложенных друг на друга ребром ладони или ударом «железный молот», раскалывание находящейся на поверхности бочки, наполненной водой доски, разбивание досок, находящихся в руках двух ассистентов в полете прыжка любыми ударами ног и рук. Также в данный перечень вошли трюки «отрубание горлышка стеклянной бутылки» и «проникновение ударом руки подвешенной туши мертвого быка».

Несомненно, столь высокие результаты тренировок добивались не с первого раза – этому способствовали долгие месяцы тренировочного

процесса, определенный стиль жизни, который Ояма сам испытал и в результате которого родилось Киокушинкай. Самое начало положили двенадцать месяцев, прожитых в аскетизме в 1946 году. Дни были посвящены усиленным тренировкам, жизнь была ограничена графиком, несмотря на профицит времени. Так, например, стоит отметить ранний подъем, который был в четыре утра, и ранний отход ко сну, что совершалось в шесть вечера. Самыми первыми упражнениями, как ни странно были десятиминутная медитация и бег на выносливость в течение двух часов. Девять часов утра означали начало активной тренировки, которая включала как общепринятые, так и специфичные упражнения, например, отжимания на пальцах, удары в макивару далее следовали обязательные дыхательные упражнения. Интенсивностью силовой нагрузки отличалась тренировка, которая начиналась в два часа дня, она включала в себя как отжимания на разных количествах пальцев, так и поднятие шестидесяти килограммовой штанги. В три часа дня начиналась отработка приемов спарринга, которые и включали в себя разбивание камней, а также обязательные упражнения для пресса.

Высокая интенсивность и своеобразность тренировочного процесса в дальнейшем станет причиной девяносто процентного отсева ученика- травмы, существенные перегрузки, специфичность равного ко всем отношения независимо от официального положения становились существенной преградой к получению данов.

Следующие восемнадцать месяцев создания своего стиля каратэ Ояма провел на горе Масутатсу, тренировки этого периода продолжались в течение 12 часов, но теперь фанатизм превзошел самого Ояму, он предпринял для тренировки прыжков посева льна, по мере роста льна увеличивалась и высота прыжков Оямы. Свободное от тренировок время Ояма посвящал изучению философии.

Как показал анализ литературы относительно истории создания «великого каратэ» важно не только физическое совершенство, но и совершенство духа, единство двух великих благодетелей. Но важность тренировок не стоит преуменьшать: именно благодаря им образуется единство таких элементов, как правильное, регулируемое животом дыхание и умение созерцать, иными словами спокойно и осознанно принимать реалии. Восточные культуры определили именно область живота, а именно, солнечного сплетения, духовным центром человека, так называемый «тандем». С одной стороны, именно живот – мышечный центр тела, с другой – именно в области живота находится огромное количество нервных окончаний, что дает право сделать выводы о неоспоримости выводов восточных философов. Именно упражнения на развитие брюшного дыхания являются основой для образования так называемого «взрыва» силы (помимо образуемой твердости конечностей) при ударах, направленных на разлом камней в киокушинкай. Именно напряжение тандема помогает направить максимальную силу всего тела на определенное действие, будь то пружок через заросли льна или удар по трем–четырем кирпичам.

Одним из высочайших достижений и сложнейших экзаменов киокушинкай является «100 боев», или хякунин-кумитэ. Стоит отметить, что за всю историю существования киокушинкай данное испытание достойно и до последнего противника одолели только 16 человек. Из представителей России данный тест преодолел только Артут Оганесян.

Кроме особого метода тренировки души и тела, «100 боев», никем до этого не созданных приемов пробивания камня Кикушинкай обладает особой системой степеней. Особенно отлична цветовая система кю. Символичность и глубокий смысл цветов от десятого кю, самого младшего, до первого – самого старшего. Так, 10 кю, оранжевого цвета означает чистоту, а точнее – незнание; 8 кю, голубого цвета, олицетворяет небо при восходе Солнца; 6 кю

– желтый цвет, сам восход Солнца; 4 кю – «распустившийся цветок», зеленый цвет; коричневый цвет 2 кю говорит о зрелости ученика.

Киокушинкай, как самостоятельная школа появилась только в 1953 году в мировой структуре каратэ, в России открытие этого искусства тела открылось только в 2004 году, тем не менее, оно успело завоевать заслуженную любовь как самих спортсменов, так и фанатов.

Использованные источники:

1. Степанов С.В., Головихин Е.В. Учебно-образовательная программа по Кёкусин кан каратэ[Текст]: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений.: Институт физической культуры,социального сервиса и туризма УГТУ-УПИ, Екатеринбург 2007.