

УДК 378. 037.1: 796. 853. 26 (072.8)

ПОНЯТТЯ КАТА У ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО

Юрій Яремчук

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
кафедра фізичного виховання,
вул. Черемшини, 31, Львів, Україна, 79602,
тел.: (+38032) 2768367, e-mail: skvoin@ukr.net*

Розглянуто поняття ката у Шотокан карате-до, вплив східних релігій на Шотокан карате-до, показано філософське підґрунтя ката у Шотокан карате-до.

Ключові слова: Шотокан карате-до, ката, філософські основи східних бойових мистецтв.

Орієнтуючись не лише на фізичну, а й на духовну сторону людського життя, Шотокан карате-до сприяє розвитку духовності людини. Це бойове мистецтво поєднує фізичні та духовні елементи із національними, громадськими, сімейними та особистими. Воно утверджує загальнолюдські цінності (доброту, чесність, гідність, мудрість, красу, благородство, нетерпимість до зла), національні цінності (патріотизм), сімейні цінності (стосунки поколінь, здоровий спосіб життя).

Вивчаючи техніки східних бойових мистецтв, людина ознайомлюється з їх філософськими основами, які разом із комплексом фізичних вправ допомагають людині отримати певну суму знань, понять, цінностей, ідеалів, у межах яких вона мотивує своє ставлення до світу, місце у суспільстві тощо.

Зародженню і розвитку різних стилів японських одноборств сприяли релігійні і філософські вчення, які проникали до країни з VII століття н. е., переважно із Китаю [1, с. 84]. Шотокан карате-до акумулювало у собі досвід багатьох поколінь, адже було й залишається не лише комплексом фізичних вправ, а й способом життя, засобом до виживання тощо, оскільки мало філософське підґрунтя, духовно-моральні основи. Важливими методами виховного впливу на людей, які займаються Шотокан карате-до, є етикетні норми цього бойового мистецтва, що пройшло нелегкий історичний шлях. Етикет традиційного карате-до, що століттями формувалося як Будо (*шлях воїна*), ввібрав у себе також елементи традиційної поведінки воїна: поведінка під час навчального бою, уміння чітко контролювати свої емоції, наполегливість при виконанні складних завдань. Єдине, що може дозволити собі каратека до супротивника – це повага, виражена у власній достойній поведінці, самодисципліні і точному виконанні завдань та правил етикету.

У часи, коли Шотокан карате-до зароджувалося на острові Окінава (Японія), не було певних залів для тренувань учнів. Учень сам приходив у дім учителя і міг займатися там навіть до світанку [1, с. 39]. І лише коли карате вводилось як

навчальна дисципліна, у навчальних закладах з'явилися зали для занять – доджьо (часто перекладають це слово як *'місце, де осягають Шлях'*, у японсько-російському словнику зафіксовано переклад *'зал для тренувань'* [5, с. 129], тренувальні групи і визначений час для тренувань.

Спочатку поняття доджьо було пов'язане із храмами і релігійними сектами – у японсько-російському навчальному словнику ієрогліфів слово доджьо перекладають як буддійський термін *'духовна семінарія'* [5, с. 591]. Та згодом цим словом стали називати місця, у яких вивчали фехтування, каліграфію, карате та інші дисципліни (див. [3, с. 591]). У доджьо будь-якого стилю карате потрібно підтримувати строгість і дисципліну, оскільки карате – це шлях воїна. Строгі правила етикету були обов'язковими в усіх доджьо, незалежно від того, яку дисципліну у ньому вивчали. Доджьо у бойових мистецтвах, створюючи специфічні умови для бійців, додатково впливає на їх ввічливу поведінку. Дотримання правил підсилює внутрішній порядок людини, яка займається Шотокан карате-до. Кожен, хто забажає стати членом доджьо, повинен знати, що його завданням стане не лише засвоїти техніки Шотокан карате-до та фізично зміцнити, а передусім, сформувати свій характер, трансформувати себе духовно, стати на шлях самодисципліни, самопізнання та самовдосконалення. Учитель є своєрідним моральним орієнтиром, вказівником Шляху. Він передає учневі себе, свій духовний образ. Учень не лише сприймає інформацію, а й відтворює у собі вчителя, який продовжує традиції, засновані його попередниками.

Із першого дня перебування у доджьо кожен учень повинен засвоїти три речі – дисципліну, повагу та працелюбність. Та дисципліна у доджьо є не просто хорошою поведінкою і відсутністю порушень внутрішніх правил, вона сприймається більш широко й охоплює кілька складових: по-перше, дисципліну рухів, оскільки дуже важливо постійно слідкувати за правильним виконанням технічних елементів, унеможливаючи неправильне заучування. По-друге, це швидкість виконання команд у разі зміни розміщення каратека в доджьо, оскільки дає змогу уникнути зіткнень під час виконання завдань. По-третє, взаємодопомога і точне виконання завдань у парах допоможе уникнути травм та з допомогою партнера краще засвоїти техніки. І нарешті, дисципліна в самоорганізації – наявність акуратних каратегі (одяг для занять східними бойовими мистецтвами, які у нас часто називають кімоно) та обі (пояса) потрібного кольору. Повага в доджьо передбачає, що кожна людина має якості, за які її треба поважати. Неповага до супротивника або слабшого партнера може призвести до недооцінки його сили, розслаблення і, врешті, до поразки. Працелюбність каратека є показником його ставлення до обраного бойового мистецтва.

Сенсей у доджьо використовує свою владу відповідно до встановлених формальних правил поведінки – ритуалу. Оскільки на Сході дотримання ритуалу історично стало духовно-моральною нормою в усіх сферах життя, він є дуже важливою і необхідною складовою тренувань для розуміння філософії і психології бойового мистецтва. Конфуцій вбачав у ритуалі втілення вічноживих якостей людського буття, оскільки будь-яка ритуальна дія не може не бути загальноприйнятою нормою життя людей і їхнім надбанням. Роль ритуалу двояка: він

окреслює межу індивідуальним стремлінням і утверджує життєві цінності, які перейдуть до наступного покоління [1, с. 42]. На ритуали зорієнтовані усі наші моделі соціальної поведінки. Людина усвідомлює себе через виконання й усвідомлення нею своїх ролей, які визначають її погляди, формують її інтереси, скеровують її потреби, спонукають до розвитку. Учня у Шотокан карате-до, як у інших бойових мистецтвах, повинен вести уперед образ, ідея, достойна мета. Згідно із встановленим ритуалом у Шотокан карате-до виконуються привітання вчителя та учнів, поведження учнів із молодшими і старшими, церемонія поклонів засновнику стилю, церемонія початку і закінчення тренувань, поклони до початку та після виконання вправ у парах чи поєдинку, при виконанні комплексів формальних вправ – ката, присвоєнні учням нових ступенів, врученні поясів. На думку засновника стилю карате-до Шотокан Гічіна Фунакоші, “карате починається і закінчується поклоном” [4, с. 52]. Виконання поклонів як ритуальна практика має глибокий духовний зміст. Суть її полягає у зміні ставлення людини до свого “я”, у намаганні скинути пута егоїзму, який завжди майстри бойових мистецтв вважали головною перешкодою на шляху злиття особистості із природним універсумом [2, с. 162].

Кожна людина, яка обрала своїм шлях карате-до, повинна оволодіти мистецтвом ката, які формувалися не одне століття та увібрали досвід не однієї людини, не одного покоління. Ката, на думку Хірокацу Канадзави, є спадком майстрів минулого. Майстри створили прийоми, виконавши велику роботу, провівши багато поєдинків, вкладаючи у ката духовний і емоційний досвід [6]. Тому, окрім бойових технік, які використовуються у реальному поєдинку, ката є і формою тренувань тіла, і філософією.

Ката є певною послідовністю технік карате, ретельно відібраних, які завжди виконуються однаково і у тому ж напрямку. Ката містить усю техніку, яку передали старі вчителі – саме у ката є джерело прогресу, як фізичного, так і духовного, для каратеки. Саме за виконанням ката можна зробити висновок про рівень каратеки. Метою виконання ката є поєднання ефективності із технічною досконалістю. Змагаючись по-справжньому тілом і духом, каратека повинен наблизитися до форми, яка була визначена старими вчителями карате, адже абсолютна ефективність фізичної і духовної витримки є найвищою метою карате та усіх бойових мистецтв.

Ката привіз із острова Окінава Гічін Фунакоші до Японії. Майже усі ката, які виконують зараз, є китайського походження. Багато з них виділялись зі старовинних китайських ката, деякі були створені японськими майстрами на основі традиційних елементів, а саме *тен-но ката*. Старовинні ката *кушанку* і *басай* є довгими і складними. Гічін Фунакоші створив серію ката, які поєднують техніку, що формує тіло і дух – це п’ять ката, які Гічін Фунакоші назвав *пінан*, пізніше вони стали називатись *хейан* (з японської ‘мир і спокій’). Ката *хейан* є нескладними, короткими (приблизно до 20 рухів), складаються із базових зв’язок. Майстер Йошітака Фунакоші створив *текіоку-но ката* і *тен-но ката*.

Ката початкового рівня вивчення Шотокан карате-до. На початковому етапі вивчення Шотокан карате-до вивчають такі базові ката, як *текіоку* (шодан,

нідан, сандан, йондан, годан, рокудан), *тен-но ката*, *хейан* (шодан, нідан, сандан, йондан, годан).

Ката серії *текіоку* допомагають оволодіти базовими блоками, атаками і переміщеннями. Ці шість ката (шодан, нідан, сандан, йондан, годан, рокудан) допомагають підготуватися людям, які почали вивчати Шотокан карате-до, до вивчення ката *хейан* (ката *текіоку* є їх спрощеною формою). Кожне ката *текіоку* має однакову кількість рухів – 23.

Тен-но ката складається із шести серій рухів, які виконуються з місця із поверненням у вихідне положення. Виконують прийоми руками у стійках *кокуцу дачі* і *дзенкуцу дачі*.

Хейан-но ката мають п'ять різновидів – шодан, нідан, сандан, йондан, годан.

Змістом ката є боротьба із самим собою. Проте тренуватися лише у ката недостатньо, потрібно удосконалювати також уміння і навички у куміте. Під час тренувань ката потрібно не лише знати порядок прийомів і рухів, а й намагатися знайти рухи із максимальною енергією і швидкістю, з кіме – треба віддаватися вивченню одного ката тілом і душею. Потрібно пам'ятати, що кожне ката має свій ритм, темп повільний чи швидкий, якого треба дотримуватись із початку тренувань певного ката. Під час виконання ката потрібно “бачити” (уявляти) супротивників, які нападають, треба блокувати атаки, оборонятися для порятунку життя – у цьому вбачають призначення ката. Вивчати ката потрібно гармонійно і без поспіху.

Під час виконання ката не можна забувати і про виконання поклонів. Дотримання етикетних відносин на тренуваннях, навіть самотійних, допомагає поєднати тіло й дух. Поклін виконують у напрямку головної осі ката. Після повернення у висхідне положення тіло розслабляється, але живіт є напружений. Каратека готовий до боротьби. Постійно, дивлячись перед собою, необхідно “бачити” суперника чи суперників, які оточують, “відчувати” наближення атаки. Необхідно зосередитися перед виконанням ката, а не швидко починати його виконувати. За недостатнього зосередження не буде потрібного “стану свідомості”, необхідного для глибокого виконання ката. Після останнього руху ката в останньому положенні треба на секунду затриматися, перш ніж повернутись у висхідне положення – потрібно зберігати *заншін*.

Вивчення технік східних бойових мистецтв не є гармонійним і достатнім без вивчення ката. Усі елементи ката є втіленням досвіду багатьох поколінь майстрів, їх філософії.

Стаття: надійшла до редакції 16.12.2013

доопрацьована 20.02.2014

прийнята до друку 23.04.2014

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Каштанов Н.* Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ-до / Н. Каштанов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007.
2. *Трусов О. В.* Каратэ для мастеров / О. В. Трусов. – К. : РВЦ “Проза”, 1996.
3. *Фельдман-Конрад Н. И.* Японско-русский учебный словарь иероглифов / Н. И. Фельдман-Конрад. – М., 2007. – 680 с.
4. *Фунакоши Г.* Каратэ-До Ньюмон / Г. Фунакоши. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1999.
5. Японско-русский словарь / под ред. Т. Фудзинума. – Токио : Изд-во “Кенкюся”, 2000. – 1183 с.
6. 金澤弘和. 組手全集・空手道・組手教範 / 金澤弘和。 – 東京, 2002.

CONCEPT KATA IN SHOTOKAN KARATE-DO

Yuriy Yaremchuk

*Ivan Franko National University of L'viv,
Department of physical training,
31, Cheremshyny str., L'viv, Ukraine, 79602,
тел.: (+38032) 2768367, e-mail: skvoyn@ukr.net*

The meaning of Kata in learning of Shotokan karate-do is considered in the article. The influence of east believes on Shotokan karate-do is researched and philosophical basis of kata in Shotokan karate-do are shown.

Key words: Shotokan karate-do, kata, Philosophic principles of martial arts.

ПОНЯТИЕ КАТА У ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО

Юрій Яремчук

*Львовский национальный университет имени Ивана Франко,
кафедра физического воспитания,
ул. Черемшины, 31, Львов, Украина, 79602,
тел.: (+38032) 2768367, e-mail: skvoyn@ukr.net*

Рассмотрено понятие ката в Шотокан каратэ-до, влияние на Шотокан каратэ-до восточных религий, показаны философские основы ката в Шотокан каратэ-до.

Ключевые слова: Шотокан каратэ-до, ката, философские основы восточных боевых искусств.