

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»**
307173 Курская обл. г. Железногорск ул. Ленина, 17/2
ИНН 4633000767 КПП463301001
р/сч 40701810538071000004 Отделение Курск г. Курск
БИК 043807001 УФК по Курской области л/сч 20446Ю0290
тел. директора 2-11-64; зам. директора/факс 3-56-43;
E-mail: edinoborstv_zh@mail.ru

**Полухин Александр Алексеевич
тренер-преподаватель по киокусинкай
Выступление на педагогическом совете МБУ ДО «СШ Единоборств»
«Соревнованиям по Киокусинкай. Основные понятия и подготовка»**

Каратэ киокусинкай является одним из самых популярных видов боевых искусств в мире, и в настоящее время проводятся множество соревнований, в которых участвуют спортсмены всех возрастов и уровней подготовки. В этой статье мы рассмотрим основные аспекты соревнований по каратэ киокусинкай.

Что такое каратэ киокусинкай?

Каратэ киокусинкай - это стиль каратэ, основанный в 1964 году Масутацу Оямой в Японии. Он отличается от других стилей каратэ более жесткими и реалистичными техниками, а также более интенсивным тренировочным процессом.

Основные виды соревнований по каратэ киокусинкай

Существует несколько видов соревнований по каратэ киокусинкай, но наиболее распространенные из них - это турниры по кумитэ и по ката.

Турниры по кумитэ

Турниры по кумитэ - это соревнования, в которых участники сражаются друг с другом в бою на очки. В каратэ киокусинкай используется полный контакт, что означает, что удары выполняются с полной силой и скоростью, и могут быть очень опасными.

Турниры по ката

Турниры по ката - это соревнования, в которых участники демонстрируют техники каратэ киокусинкай (стойки, удары и блоки), которые заключены в строгую форму. Победитель определяется по результатам оценки судей, которая выставляется по десятибалльной шкале.

Подготовка к соревнованиям по каратэ киокусинкай

Подготовка к соревнованиям по каратэ киокусинкай требует серьезного подхода и упорного труда. В первую очередь необходимо развивать физическую форму, выполняя разнообразные упражнения на гибкость, скорость и силу.

Также необходимо посвятить много времени тренировкам техник каратэ киокусинкай и улучшению своих навыков в бою. Важно научиться не только атаковать, но и эффективно защищаться от ударов соперника.

Польза от участия в соревнованиях по каратэ киокусинкай

1. Улучшение физической формы

Участие в соревнованиях по каратэ киокусинкай – это отличная возможность улучшить свою физическую форму и испытать себя. Во время специальных тренировок и соревнований участники выполняют множество упражнений, которые помогают дополнительно улучшить навыки ведения боя, силу, выносливость и координацию движений. Благодаря регулярным тренировкам и участию в соревнованиях участники становятся более выносливыми, сильными и уверенными в себе.

2. Развитие боевых навыков

Участие в соревнованиях по каратэ киокусинкай помогает развить боевые навыки и улучшить технику. Во время соревнований участники получают опыт схваток с другими бойцами и могут испытать свои силы в реальной ситуации. Благодаря этому опыту участники могут улучшить свою технику и научиться применять ее в реальных условиях.

3. Повышение уверенности в себе

Участие в соревнованиях по каратэ киокусинкай может помочь улучшить уверенность в себе. Во время соревнований участники выступают перед зрителями и могут получить положительные отзывы и поддержку. Это помогает повысить самооценку и уверенность в своих силах, а также преодолеть боязнь выступления на публике.

4. Развитие концентрации и сосредоточенности

Участие в соревнованиях по каратэ киокусинкай требует высокой концентрации и сосредоточенности. Участники должны быть внимательными и быстро реагировать на действия соперника.

Как проходят соревнования по киокусинкай каратэ?

На соревнованиях по кумитэ участники делятся на категории по возрасту, полу, весу и уровню подготовки. Соревнования проходят в формате поединков, где участники выступают в парах. В каждом поединке участники должны показать свои навыки в нападении и защите, а также выносливость и силу воли. Количество раундов и длительность каждого раунда зависит от уровня соревнований и возрастной категории.

Соревнования по ката в киокусинкай - это соревнования, в которых участники демонстрируют технику каратэ в комплексных упражнениях с определенной последовательностью движений. Участники делятся на категории по возрасту, полу и уровню подготовки. Для каждой категории есть обязательная программа для 1 и 2 этапа (круга) соревнований. Каждое выступление оценивается судьями по ряду критериев по 10-ти бальной шкале. В соревнованиях по ката участники могут выступать индивидуально или принимать участие в командных зачетах.

Как засчитывается победа в каратэ?

В киокусинкай каратэ на соревнованиях победа в бою засчитывается в следующих случаях (описаны только основные ситуации):

Во-первых, победа будет засчитана, если противник был нокаутирован и не смог продолжать бой – оценка иппон.

Во-вторых, победа будет быть засчитана, если противник был вынужден сдаться из-за сильной боли или травмы – оценка иппон.

В-третьих, если спортсмен два раза провёл успешное нападение, нанеся сопернику реальный ущерб – 2 оценки вадзари, которые приравниваются к оценке иппон.

В-четвертых, если спортсмен один раз провёл успешное нападение, нанеся сопернику реальный ущерб – 1 оценка вадзари.

При отсутствии положительных или отрицательных оценок, или при одинаковых оценках судьи выносят решение на основе оперённых критериев (например, нанесенный ущерб, разнообразие техники и т.д.). При равном бое назначается дополнительное время.

Также победа может быть засчитана, если один из бойцов систематически нарушал правила во время поединка и получил дисквалификацию по решению судей.

Заключение

Соревнования по каратэ киокусинкай - это отличный способ улучшить свои навыки в каратэ киокусинкай и проверить свои знания и умения в реальных боях. При правильной подготовке и серьезном подходе к тренировкам, участие в таких соревнованиях может принести множество преимуществ и помочь достичь новых высот в каратэ киокусинкай.

Все вопросы, связанные с соревнованиями по каратэ киокусинкай, можно задать тренеру или в клубе, где проводятся тренировки. Надеемся, что наша статья помогла вам понять, что такое каратэ киокусинкай и какие преимущества может принести участие в соревнованиях.