**Карате-до**

Каратэ-до, или «путь невооруженной руки», — древнейший вид боевых искусств Японии. Оно включает в себя базовую технику («кихон»), поединки с партнером («кумите») и мнимые поединки без партнера («ката») — комплексы технических приемов, в которых регламентированы блокирующие защитные приемы, перемещения, удары руками и ногами. Поединки проводятся или без контакта, без нанесения удара, с имитацией реальных боевых действий, или в полный контакт.

Цель этого вида восточных единоборств — достижение возвышенного состояния духа в сочетании с физическим и интеллектуальным совершенствованием.

Разнообразие комплексов и приемов по их технической сложности, возможность осваивать прикладные навыки единоборств и развивать физические качества привлекает как детей и подростков, так и людей зрелого возраста, использующих занятия каратэ в оздоровительных целях. Каратэ успешно занимаются как юноши, так и девушки.

Главные принципы ритуальных и канонических движений в каратэ следующие:

1) принцип бессознательного, интуитивного управления своими реакциями, без детального осознания своих действий;

2) принцип «упреждения», предвосхищения намерений противника;

3) принцип «недеяния» — достижение отрешенности от ситуации, от ожидаемой атаки на основе выдержки, хладнокровия и готовности к ответному удару.

Мастерство каратистов в наибольшей степени проявляется в демонстрации техники «ката», где все элементы выполняются в определенном ритме, с высокой скоростью, начинаются и завершаются определенными позициями, согласуются со специфической техникой и ритмом дыхания.

Время комплекса «ката» ограничено: в течение 25, 40, 45 или 70 сек. необходимо выполнить более 20 позиций с перемещением в пространстве, что требует от каратиста филигранно отточенной техники движений, координации во времени и пространстве, высокой подвижности и гибкости суставов, эластичности мышц и связок, быстрых реакций, поддерживающих равновесие.

Идеалом занятий каратэ является улучшение самоорганизации, психорегуляции, самообладания, культивирование миролюбия и высоких нравственных качеств личности, подчинение тела сознанию и воле.

Каратист осваивает навыки самовнушения, проговаривает про себя специально подобранные изречения, настраивающие сознание и поведение на реализацию морально-этических принципов.

Специальные тренировки посвящаются технике управления дыханием и движениями и их координации, чередованию концентрации усилий и расслабления, управлению психической энергией и сознанием, технике разбивания досок и кирпичей.

Занятия каратэ-до открывают новую страницу в жизни каждого, вставшего на путь освоения боевых искусств.

Образ жизни каратиста заключается в ритмизации и гармонизации всех сторон жизни, дисциплине тела и духа, поддержании психофизического и духовного равновесия, устремлении к высотам философии и практики боевых искусств Востока.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.sport.iatp.org.ua/>