**Программа восточных единоборств**

18 октября 2005 г. приказом Федерального агентства по физической культуре и спорту (РОССПОРТ) № 631 признан и внесен во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) новый вид спорта - восточное боевое единоборство (код -1180001311 Я), по которому 30 сентября 2006 г. РОССПОРТОМ аккредитован член Олимпийского комитета России Общероссийский союз общественных объединений «Российский союз боевых искусств» (сопредседатели - СВ. Кириенко и Ю.П. Трутнев).  
В составе вида спорта восточное боевое единоборство во Всероссийский реестр видов спорта и спортивных дисциплин (ВРВС) на сегодняшний день вошли следующие пять спортивных дисциплин:  
- СЁТОКАН,

- ВЬЕТ ВО ДА,

- КУДО,

- СИТО-РЮ,

- КОБУДО.

Все официальные всероссийские и международные спортивные мероприятия по данным спортивным дисциплинам включены в Положение о всероссийских соревнованиях по восточному боевому единоборству на 2008 год и в Календарный план официальных всероссийских, международных соревнований и мероприятий по подготовке к ним в 2008 году. Дополнения, касающиеся восточного боевого единоборства и входящих в него дисциплин, включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК).

**Сито Рю**

**Сито Рю** ([**яп**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA). 糸東流) — стиль [**каратэ**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D), созданный Кэнвой Мабуни ([**1889**](http://ru.wikipedia.org/wiki/1889_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)—[**1952**](http://ru.wikipedia.org/wiki/1952_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)). Является одним из основных и старейших стилей каратэ. По сравнению с [**Сётокан**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%91%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BD), Сито Рю несколько ближе к старым [**окинавским**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B0) стилям, что можно видеть при сравнении ката окинавских и современных японских стилей.

Основатель Сито Рю [**Кэнва Мабуни**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%B1%D1%83%D0%BD%D0%B8,_%D0%9A%D1%8D%D0%BD%D0%B2%D0%B0)

Основатель стиля Сито Рю Кэнва Мабуни был учеником двух выдающихся мастеров-патриархов каратэ — [**Итосу Ясуцунэ**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%83,_%D0%90%D0%BD%D0%BA%D0%BE) (1830—1915), мастера стиля [**Сюри-тэ**](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D1%8E%D1%80%D0%B8-%D1%82%D1%8D&action=edit&redlink=1), и [**Канрё Хигаонны**](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A5%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0,_%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D1%80%D1%91&action=edit&redlink=1) (1852—1915), мастера [**Наха-тэ**](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B0%D1%85%D0%B0-%D1%82%D1%8D&action=edit&redlink=1). Некоторое влияние на становление стиля оказала также школа [**Томари-тэ**](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B8-%D1%82%D1%8D&action=edit&redlink=1). Названии стиля Сито Рю составлено из первых иероглифов имён Итосу и Хигаонна.

Кэнва Мабуни был одним из немногих людей, сумевших достичь мастерства сразу в двух основных стилях окинавского [**тотэ**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D1%82%D1%8D): Сюри-тэ и Наха-тэ. Уделяя большое внимание ката, он не пренебрегал также [**кихон**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BD), [**тамэсивари**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BC%D1%8D%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8) и [**кумитэ**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%8D). Мабуни одним из первых ввёл поединки в защитном снаряжении для [**Кэндо**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%8D%D0%BD%D0%B4%D0%BE).

[**Ката**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B0)

Сито Рю включает все 18 ката Сёрин Рю, все 16 ката Сёрэй Рю, ката китайского стиля «Белого журавля». Кроме того, в этот стиль входят ката, разработанные самим мастером Мабуни. В процессе тренировок разучиваются следующие ката: [**Пинан**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BD) 1—5, Бассай-дай (Пассай), Бассай-сё, Годзюсихо (Усэйси), Косокун-дай (Кусянку), Сотин, Тинто, Тинтэй, Нисэйси (Нидзюсихо), Мацукадзэ, Унсу, Сантин, Тэнсё, Сайфа, Сэйэнтин, Сэйпай, Сэйсан, Супаримпэй и другие, а всего в стиле насчитывается более 50 ката, что больше, чем в любом другом

**Место Сито Рю в комплексе основных стилей**

Сито Рю занимает промежуточное положение между такими основными стилями, как [**Сётокан**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%91%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BD) и [**Годзю Рю**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%B4%D0%B7%D1%8E_%D0%A0%D1%8E). Сётокан, происходящий от Сёрин Рю (Сюри-тэ), использует длинные линейные стойки и физическую силу. Годзю Рю, происходящее от Сёрэй Рю (Наха-тэ и Томари-тэ), использует высокие и низкие стойки и силу внутреннего дыхания (жёсткая и мягкая техника). Сито Рю заимствовало принципы как Сёрин Рю, так и Сёрэй Рю. Стиль Сито Рю, несмотря на быстроту, полон силы и эстетики. Он включает в себя мощные ката Сюри-тэ (Найфантин, Бассай), жёсткие и мягкие ката Наха-тэ (Сантин, Сэйнтин) и артистичные ката китайского стиля «Белого журавля» (Нипайпо, Пайпурен).

**Особенности техники**

Техника Сито-рю близка окинавской школе Сёрин-рю. Она довольно прямолинейная, хотя атаковать адепты Сито-рю стараются с угла. Движения легкие, главный акцент делается на скорости. Это проявляется даже в ката, которые в Сито-рю выполняют с меньшей силой и концентрацией, чем в Годзю-рю. Основными приемами считаются гяку-дзуки и маэ-гэри, что роднит эту школу с Сётокан-рю, хотя стойки здесь выше. В качестве защиты используются главным образом мягкие блоки и быстрые жесткие отбивы. Акцент делается на быстроте и внезапности перемещений. В целом стиль хорошо подходит для спортивных поединков.  
  
Основными принципами Сито-рю являются:

1. Быстрый уход шагом в сторону или разворотом с линии атаки противника.  
2. Мягкое блокирование, перенаправление движения противника круговой или отводящей защитой.

3. Жесткое блокирование с неожиданным и максимальным высвобождением силы.  
4. Использование встречных ударов, защита нападением.  
5. Мгновенный вход в поражаемое пространство и немедленный выход оттуда в безопасную зону после удара.

Большое внимание уделяется спаррингу, в том числе в защитном снаряжении «богу», с полным контактом. Мабуни одним из первых ввел в своем додзё контактные поединки в доспехах для кэндо и боксерских перчатках.

В то же время очень много внимания уделяется практике ката. Известно, что Мабуни Кэнва был своеобразным коллекционером ката и знал их больше, чем кто бы то ни было. И сегодня в разных ветвях Сито-рю практикуют от 40 до 60 ката. Сюда входят почти все ката Сюри-тэ, Наха-тэ и Томари-тэ, а также ката, заимствованные в китайской школе Белый журавль (Нипайпо и Пайпурэн).

Сам Мабуни писал о ката следующее: «Самое важное в каратэ — ката. В них собраны все приемы нападения и защиты. Поэтому нужно хорошо понимать смысл ката и выполнять их правильно.

Хотя некоторые, вероятно, считают, что можно игнорировать ката и практиковать только спарринг, такое отношение никогда не приведет к истинному прогрессу в ВБЕэ. Дело в том, что удары и блоки, техника нападения и защиты имеют тысячи вариаций, и в схватке все опробовать невозможно.  
  
Одно, два ката, вот единственное, что нужно человеку, если только исполнять их четко и с условием, что они станут «твоими». Тогда прочие ката будут служить лишь для расширения познаний и для сравнения. Как бы ни был богат и обширен ваш опыт в области формальных упражнений, он бесполезен без должной глубины. Сколько бы человек ни выучил ката, если тренировка в них недостаточна, они едва ли пригодятся. Правильно выучите и отрабатывайте одно — два ката, и когда придет время их применить, то независимо от вашего сознания, они окажутся эффективными сверх всяких ожиданий.  
  
Однако, хотя ката можно назвать самой важной частью занятий, не стоит также пренебрегать спаррингом и испытаниями на разламывание твердых предметов. Путь к настоящему ВБЕ — это упорно тренироваться, помня, что ката составляют половину успеха, а прочие тренировки — другую половину».  
  
Органичной частью большинства ответвлений Сито-рю является КОБУДО. В то время как сам Мабуни Кэнва учился кобудо главным образом у мастера Арагаки, многие ведущие мастера этой школы послевоенного периода обучались кобудо у Тайра Синкэн, который приложил огромные усилия для сохранения и распространения традиционных боевых искусств Окинавы. В разное время курс обучения у Тайра прошли Мабуни Кэнъэй, Сакагами Рюсё, его сын Садааки, Дэмура Фумио, Хаяси Тэруо, Кокуба Сёго и другие.

Прежде чем говорить о возможности или невозможности обучения стилевому карате маленьких детей в возрасте до 7 лет, давайте попробуем разобраться, что представляет собой стилевое карате как объект изучения, что представляет собой ребенок как субъект обучения и чем он отличается в этом плане от взрослого человека.  
Карате является одной из японских систем самообороны. Основу технического арсенала карате составляют удары руками и ногами, но наряду с этим используется техника бросков (наге-ваза), болевого воздействия на суставы (кансетсу-ваза), ударов по жизненно важным точкам человеческого тела и др.  
На протяжении веков формирования и практики карате трансформировалось в боевое искусство путем синтеза техники с философскими, этическими и эстетическими принципами, на которых базировалась японская культура.  
Оставив в стороне философско-этические аспекты, поговорим о технике. Занятия карате, как правило, начинаются с обучения технике. Вся техника карате основывается на резкости движения и на концентрации энергии в нужный момент, придающей удару мощь. Движения должны быть энергоэкономными и оптимальными с точки зрения биодинамики. Чтобы выработать такой тип движений, необходимо не только понимание их механизма, но и ломка сложившихся к моменту начала обучения двигательных стереотипов.

Программа обучения карате состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумите.  
Кихон - это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники перемещений.  
Ката - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано.  
Кумите - упражнение с партнером, бой с противником.  
Все три раздела изучаются параллельно. Перешагнуть ученический уровень в стилевом карате может человек, не только физически хорошо подготовленный (тренированный), но и имеющий развитый интеллект и определенные черты характера. Эффективным и достаточно быстрым процесс обучения карате может быть в том случае, если занимающийся способен не только к запоминанию, но также к анализу и самокоррекции.

Обычные дети, не вундеркинды (а таких подавляющее большинство), и именно их мы учим карате, не способны к сложным логическим построениям. Их уровень мышления так и называется - дологический. Они воспринимают только конкретику. Если вы хотите, чтобы восприятие маленького ребенка было четким, т.е. чтобы он запомнил все детали, объем предлагаемой ему информации должен быть очень небольшим. Ребенок запоминает информацию образно, поэтому она должна быть представлена ему в удобном для этого виде. В каком именно, зависит от способа восприятия конкретного ребенка. Этот способ можно установить путем наблюдения или специальным тестированием для выявления модальности (способа восприятия и запоминания).  
По способу восприятия и запоминания люди - в том числе и маленькие дети, у которых это особенно сильно выражено - делятся на так называемых визуалов (воспринимающих в основном зрительно, запоминающих зрительный образ), аудиалов (воспринимающих в основном со слов, запоминающих речевой образ), и кинестетиков (воспринимающих в основном через движение, с хорошо развитой "мышечной" памятью). Есть еще четвертая группа - дискретники, которые не относятся ни к одной из этих групп, но их мало, и в своей практике мы с ними не сталкивались.  
Когда занятия проводятся в группе, в этой группе всегда будут находиться обладатели разных модальностей. Поэтому на занятиях карате нужно не только показывать, но и описывать словами каждое движение. При этом нужно использовать понятный ребенку образ. Если кто-то из детей все равно ничего не понимает и делает все неправильно, значит, скорее всего, перед вами кинестетик. Нужно подойти к нему, правильно поставить ему ноги и сделать его руками или ногами требуемое движение, дать ему почувствовать, как работают мышцы. Обязательно надо показать и дать возможность ощутить, для чего это движение нужно. Если движение хорошо прочувствовано, кинестетик запомнит его очень прочно, даже лучше, чем визуал или аудиал, несмотря на то, что "доходит" до него медленнее.  
Различие модальностей - одна из причин, по которой с детьми можно заниматься карате продуктивно только в маленьких группах - не более 10 человек на одного инструктора. Почти каждый ребенок требует персонального внимания и индивидуального подхода.  
Намного легче обучать взрослого человека, у которого сформирован понятийный аппарат, развита логика и способность структурировать материал, который умеет управлять своим вниманием (да, кстати, маленькие дети не умеют и этого, и их вниманием приходится управлять за них), у которого есть мотивация к обучению (у детей мотивация бывает редко, в лучшем случае она есть у родителей. А ребенку просто вдруг "захотелось". И через час "расхотелось") и волевой контроль (у детей его в помине нет, есть только настроение, которое обучающему приходится создавать). К тому же взрослый сам знает, что ему надо сделать, чтобы запомнить информацию - он уже интуитивно выработал технику запоминания, соответствующую особенностям его восприятия. Поэтому взрослому можно предлагать достаточно большой по объему материал для усвоения. По этой же причине занятия со взрослыми могут продолжаться около двух часов, а с малышами - обычно не больше часа. Большая часть занятия должна проходить в виде игр, информационную нагрузку надо увеличивать постепенно.  
Ребенок воспринимает информацию целостно. Например, совсем маленький ребенок может не понять адресованных ему слов, но общий смысл обращения он скорее всего поймет. Дело в том, что основная часть информации идет невербально, т.е. помимо слов. Взрослый, благодаря своему опыту словесного общения, начинает в первую очередь осмысливать сами слова. А малыш в первую очередь воспримет интонацию, мимику, телодвижения, позу (так называемый, "иероглиф тела"), тембр голоса и т.д. И сразу поймет то, что до взрослого дойдет некоторое время спустя. Например - "этот дядя притворяется сердитым, а на самом деле - добрый", или - "тетя хочет казаться доброй, а на самом деле - плохая". Не потому, что ребенок такой умный, а взрослые - дураки, а потому, что анализировать другой слой информации он пока как следует не способен. Специально обученный взрослый тоже может анализировать невербальную часть информации, но, в отличие от ребенка, осмысленно управляя этим процессом.  
Из этого можно сделать следующие выводы.

**Первое:** Если инструктор приходит на занятие в детскую группу в плохом настроении, или плохо себя чувствует, не может сосредоточиться, испытывает негативные эмоции, дети мгновенно это почувствуют, и управлять группой станет невозможно. Поэтому самоконтроль инструктора, который ведет занятия с маленькими детьми, должен быть идеальным.  
**Второе:** маленьких детей, у которых еще не развит в достаточной мере речевой аппарат - т.е. до 4-летнего возраста - можно, конечно, учить несложным вещам, в том числе и готовить к занятиям карате. Но такая подготовка может проводиться только индивидуально.

Детское восприятие отличается, как известно, яркостью. Мы говорим: свежесть восприятия. Давайте попробуем проанализировать этот феномен. Что это значит - яркость и свежесть восприятия? На самом деле все довольно просто. У ребенка еще нет картины мира, которая по сути своей является шаблоном. В том числе - шаблоном восприятия. Между воспринимаемыми образами и явлениями ребенок пока не установил связей, поэтому мир кажется странным, удивительным, захватывающе интересным, поэтому образы буквально впечатываются в память. Вспомните себя: что вам запоминается лучше всего? То, что удивляет и поражает. Что сопровождается сильной эмоцией. Так вот, ребенка удивляет все и все сопровождается эмоциями. Поэтому и впечатления у него яркие. Но то, о чем ребенок уже знает, что это такое, про что ему объяснили, что это - "то-то и то-то", перестает вызывать интерес и привлекать внимание. В детстве шаблоны складываются очень быстро, и они оказываются на редкость прочными.  
Поэтому, *во-первых,* на занятиях с маленькими детьми ни в коем случае не должно многократно повторяться одно и то же упражнение в одной и той же форме - вы просто не заставите детей делать его как следует, они будут выполнять его чисто формально, так как уже "все знают" и им неинтересно.  
*Во-вторых,* нужно все-таки постоянно возвращаться к пройденному, показывая детям, что они знают об этом не все - желательно в такой форме, чтобы вызвать у детей удивление или эмоциональный отклик.  
*В-третьих,* если у ребенка уже сложился неправильный шаблон, например, выполнения какого-либо движения, надо поставить его в такие условия, в которых он не сможет использовать этот шаблон и вынужден будет сам контролировать свои действия. Например, если ребенок, выполняя мае-гери кеаге (хлесткий удар ногой вперед), не сгибает ногу в колене, можно поставить перед ним препятствие (скамейку) или посадить партнера на определенном расстоянии, при этом так, чтобы ребенок не мог отойти назад - например, чтобы за спиной была стенка. Тогда, чтобы не зацепиться за препятствие, он вынужден будет сгибать колено при махе ногой.  
Карате, как мы уже говорили, не относится к простым дисциплинам. Осмысление очень облегчает и ускоряет выполнение и запоминание движений. Чем лучше структурирован у человека процесс мышления, тем легче его учить карате. Людей с техническим образованием учить карате легче, чем гуманитариев, вероятно из-за свойственной им точности мышления. Никакая приблизительность в карате недопустима.  
Широко используется и другой способ: постепенное осмысление в процессе выполнения, как результат многократных повторений. Другими словами - "делай до тех пор, пока не поймешь". Но в любом случае, для того, чтобы учиться карате, понимание необходимо, будет ли оно отправным моментом или появится как следствие.  
Чтобы у ребенка "пошел" процесс обучения более-менее сложным действиям, необходимо наличие у него:

· контроля внимания (его надо воспитывать)

· контроля своих действий и согласованности их с действиями инструктора

· понятийного аппарата (его нужно сформировать, и для этого ребенку необходим опыт)

· логического мышления (большие полушария головного мозга должны пройти процесс формирования, кроме того, ребенку нужно помочь научиться мыслить, а не использовать готовые шаблоны - что проще)

· волевого контроля, или управления намерением (достигается воспитанием и самовоспитанием)

Без этого обучение сложным предметам невозможно. Целостность восприятия и яркость впечатлений - это замечательно. Но без понимания взаимосвязей, без умения дифференцировать и интегрировать - иными словами, разбивать на составляющие и составлять из частей целое, без умения сосредотачиваться ничего в голове не уложится. Поэтому обучаемость у ребенка приходится формировать. Из-за особенностей детского восприятия и мышления обучение детей - процесс намного более трудоемкий и длительный, чем обучение взрослых.  
Карате называют искусством. Можно, конечно, назвать искусством рисунки 5-летнего ребенка, но даже если он талантлив, вы не поставите их в один ряд, скажем, с "Девятым валом" Айвазовского. Скорее их можно назвать упражнениями в рисовании. Точно также и мы занимаемся с детьми не карате как таковым, а подводящими и формирующими упражнениями, в том числе базовой техникой. Потому что базовая техника в карате по сути тоже является формирующими упражнениями. Никто из высококвалифицированных специалистов карате не дерется базовой техникой - для этого нужны другие траектории, скорости и ритм.  
Карате можно в некотором роде считать наукой. Наукой, которую человек приспосабливает не только к своему уму, но и к своему телу. И сам при этом приспосабливается к ней: учит свое тело работать по науке.  
Любой инструктор стилевого карате знает, что техника ни в позднем, ни в раннем возрасте не достигается "естественностью движения". Естественные движения для ребенка, как и для любого человека - те, которые он привык совершать в своей повседневной жизни, предшествовавшей занятиям карате. То есть движения с привычной для него координацией. А привычная координация у многих малышей такая, что они и ложку до рта не могут донести, не расплескав.  
Есть, конечно, дети, ловкие от природы - к сожалению, их меньшинство, - но координация движений карате для детей совершенно непривычна, хотя она и оптимальна с точки зрения биодинамики. Например, прямой удар рукой является продуктом тренировки, а не естественным движением. Технику такого удара приходится нарабатывать, используя специальные подводящие упражнения. Точно так же приходится "ставить" технику стоек, перемещений, ударов ногами, блокирующих движений и т.д. Это - тяжелый труд, и для ребенка, и для инструктора. Зато когда координация карате становится привычной, движения и выглядят, и ощущаются более естественными, чем у человека нетренерованного. Это относится к любому виду специализированной деятельности. Вот и получается, что естественность - это продукт тренированности. А спонтанность - результат естественности.  
Занятиям карате очень мешает шаблонность. С детьми в этом плане возникает больше проблем, чем со взрослыми. Нам могут возразить: как же так? Ведь взрослый всегда обладает большим количеством шаблонов, он за свою жизнь их накопил столько, что ребенку и не снилось. И тем не менее это так. Потому что взрослый может осознать свои шаблоны и осознанно заменить их или трансформировать, а ребенок на это не способен. За него все приходится делать инструктору, приходится использовать множество специальных упражнений для формирования новых типов движений. При этом неправильные шаблоны "пристают" к ребенку моментально, а если есть шаблон - движение перестает быть осознанным и не поддается контролю. Отучение ребенка от уже ставшего привычным для него неправильного выполнения - занятие очень трудоемкое. Поэтому все базовые движения разучиваются с детьми по разделениям, с промежуточными фазами и контролем на каждом участке траектории. С помощью специальных упражнений синхронизируется работа всех частей тела.  
Для малышей особенно сложным всегда бывает волевой контроль за движениями периферийных частей тела - кистей рук и ступней ног. У большинства детей руки от запястий до кончиков пальцев и ноги ниже голени существуют как бы сами по себе, детей нужно научить чувствовать эти мышцы и произвольно управлять ими. Если инструктор не уделяет этому внимания, большинство базовых техник будут выполняться детьми неправильно.  
Инструктор должен понимать, и научить этому детей, что есть схема выполнения движений, а есть конкретные варианты, зависящие от ситуаций. Иначе в дальнейшем у ребенка возникнут проблемы с вариативным применением техники и с восприятием различных модификаций, отличающихся от базового варианта.  
Такой же подход должен вырабатываться у детей и по отношению к ката (специализированным формализованным упражнениям), которые ни в коем случае нельзя считать шаблоном. Скорее их можно сравнить с иероглифами.  
Иероглиф - это символ, заключающий в себе несколько смысловых слоев. Точно так же множество смысловых слоев - способов трактовки и применения - имеет каждая ката. Не прозанимавшись карате N-ное количество лет и не приспособив эту и все предыдущие ката к своему телу и разуму, невозможно научиться исполнять ее правильно - т.е. осмысленно и технически грамотно. За осмысленным и технически грамотным исполнением ката стоит понимание, что ката в карате - это не анахронизм, а метод обучения биодинамическим принципам карате, пластике и ритму.  
**Подведем итог.**  
Несмотря на то, что карате никак нельзя отнести к простым вещам, заниматься с маленькими детьми стилевым карате можно, нужно и полезно.  
Во-первых, действуя аккуратно, можно значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка - например, гибкость, подвижность суставов.  
Во-вторых, можно исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, для этого существуют специальные упражнения.  
Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения на его технику. В более позднем возрасте такого рода недостатки приходится компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.  
Можно также освоить с ребенком базовую технику и выучить простейшие ученические ката. На это потребуется 3 -4 года (взрослому - 1 год), но это создаст предпосылки для быстрого прогресса в дальнейшем. Для ребенка, который занимается достаточно долго (несколько лет), координация карате становится привычной, т.е. естественной; кроме того, вырабатывается очень важный навык - быстрого и осмысленного усвоения новой координации  
Ребенок учится правильно дышать, что тоже очень важно для карате, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Дети обычно более расслаблены, чем взрослые, поэтому, если техника у них хорошо поставлена, скорость движений у них выше, чем у взрослых. Для обучения Шотокан карате, где вся техника построена на скорости, координации и концентрации в нужный момент, это целесообразно использовать.

Кроме того, занятия стилевым карате под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат ребенка использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Занятия стилевым карате влияют на формирование характера ребенка - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением. Замечено, что в детской группе наибольший авторитет имеют не те дети, которые всевозможными способами пытается привлечь к себе внимание - таких как раз не принимают всерьез, - а самые старательные и при этом спокойные, у которых самая хорошая техника.  
Мы постоянно повторяем слова "стилевое карате". Все вышесказанное не относится к так называемому "просто" карате, "внестилевому" карате-до, "контактному" карате, русскому карате и т.д. Можно понимать карате по-разному и давать ему разные определения, но основные принципы карате должны соблюдаться, иначе это будет не карате.  
Если ребенок занимается регулярно и достаточное время, результат всегда есть, независимо от исходных данных. Качественные изменения обычно проявляются после года занятий. Устойчивых результатов можно добиться за 2,5 - 3 года.

Под результатами мы подразумеваем в первую очередь - значительное повышение обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания), затем - владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения. Большинству детей, чтобы результат был выраженным, требуются дополнительные индивидуальные занятия, хорошо, если инструктор имеет возможность их проводить.

По поводу целесообразности занятий единоборствами в раннем возрасте можно добавить следующее. В первую очередь надо определиться родителям - чего они хотят для своего ребенка. Если они хотят, чтобы он вырос здоровым, сообразительным, стал пластичнее, научился саморегуляции и упражнениям, которыми он сможет заниматься для поддержания здоровья и хорошей формы всю жизнь, стал более спокойным и уверенным в себе, тогда ребенка нужно отдать в стилевое карате к хорошему инструктору (а не чемпиону). От занятий боксом у ребенка здоровья и сообразительности, сами понимаете, не прибавится (у меня есть, например, информация, что около 80 % мастеров спорта по боксу состоят на учете в психиатрических диспансерах), да и никто не возьмет ребенка в бокс с 5 лет. Вообще в спорт детей обычно берут с 10 - 14 лет, причем не всех, а только "перспективных". Методика подготовки спортсмена построена на развитии природных качеств, а не на воспитании нужных.  
Нам кажется, целесообразнее учить ребенка тому, чем он сможет заниматься всю жизнь. Стилевым карате не заканчивают заниматься по причине "возрастной непригодности". Если занимающийся перестал участвовать в соревнованиях, это не значит, что он перестал совершенствоваться в технике. Вообще между прогрессом в карате и участием в соревнованиях нет прямой зависимости. Огромную пользу и удовольствие от занятий карате можно получать в любом возрасте, при этом занятия карате не мешают, а способствуют умственной деятельности. Все известные мастера карате прожили долгую жизнь - по их убеждению, благодаря занятиям карате - и практиковали карате всю жизнь. Современные крупные мастера, такие как Каназава, Асаи, Эноеда, Казе, Кеннет Фунакоши и другие, в этом плане ничем от них не отличаются. А вот бывшие спортсмены (все спортсмены неизбежно в конце концов становятся бывшими) обычно не могут похвастаться хорошим самочувствием, да и кроме самочувствия у них много проблем.

18 октября 2005 г. приказом Федерального агентства по физической культуре и спорту (РОССПОРТ) № 631 признан и внесен во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС) новый вид спорта - восточное боевое единоборство (код -1180001311 Я), по которому 30 сентября 2006 г. РОССПОРТОМ аккредитован член Олимпийского комитета России Общероссийский союз общественных объединений «Российский союз боевых искусств» (сопредседатели - СВ. Кириенко и Ю.П. Трутнев).  
В составе вида спорта восточное боевое единоборство во Всероссийский реестр видов спорта и спортивных дисциплин (ВРВС) на сегодняшний день вошли следующие пять спортивных дисциплин:  
- ВЬЕТ ВО ДАО, исполнитель - Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация Вовинам Вьет Во Дао России», президент - Попов Юрий Владимирович, тел./факс: (495) 187-15-33; тел. (495) 580-19-01;  
- КУДО, исполнитель - Общероссийская общественная организация «Федерация кудо России», президент - Анашкин Роман Михайлович, тел.: (495) 218-31-56, (495) 219-41-87, (495) 680-08-50;  
- СЁТОКАН, исполнитель - Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Объединенная организация Сётокан каратэ-до России» (USKO России), президент - Гульев Илья Леонидович, тел./факс: (495) 682-39-95, тел.: (917) 565-31-90;  
- СИТО-РЮ, исполнитель - Общероссийская общественная организация «Федерация каратэдо сито-рю России», президент - Вугин Игорь Робертович, тел./факс: (495) 239-37-54, тел.: (495) 778-16-43;  
- КОБУДО, исполнитель - Общероссийский союз общественных организаций «Федерация кобудо России», президент - Кузнецов Алексей Николаевич, тел./факс: (495) 343-54-61, тел.: (495) 798-69-72.  
В структуре ФГУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России» РОССПОРТА создано Управление восточных видов спорта, начальник Управления - Королев Николай Вениаминович, тел./факс: (495) 912-90-97.