

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: «Основные технические упражнения всестилевого каратэ».

Составил: тренер-преподаватель
по всестилевому каратэ
Рахинский Владимир Михайлович

Ст. Павловская
2022 г.

Содержание

Введение	3
1. Спортивно-техническая подготовка	4
2. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки.....	5
3. Комплекс игр по освоению противоборства в различных стойках	7
4. Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе.....	15
5. Вывод.....	25
6. Список используемой литературы.....	26

Введение

Каратэ – вид единоборств, который основан на приемах самозащиты. Как вид спорта каратэ отличается зрелищностью, динамикой и эстетической привлекательностью. Долгое время, вплоть до 90 годов прошлого века техника и тактика каратэ основывались на вековых традициях. Изоляция каратэ от других видов спорта привела к отставанию в методическом и научно-методическом обеспечении различных направлений спортивной подготовки, и не соответствовала требованиям, предъявляемым современным спортом. В специальной литературе по каратэ в основном описывается история возникновения этого вида единоборства. Технические приемы в основном представлены в виде фотографий, на которых изображены начальные, промежуточные фазы ударов и защитных действий. В литературе уделяется недостаточное внимание способам подготовки, методике обучения различным приемам, тактическим действиям обучающегося. Сложившаяся ситуация, способствует выработке новых направлений совершенствования системы спортивной подготовки. Соревновательное мастерство каратистов может быть обеспечено эффективностью системы начального этапа спортивной подготовки.

Система занятий каратэ создает возможности для развития личности. На начальном этапе подготовки каратистов, важным является методика обучения, этой проблеме посвящена наша работа.

Освоение технических приемов в каратэ занимает длительное время, из-за достаточно большого количества различных ударов, которые выполняются как руками, так и ногами. Во время поединков используются различные передвижения и возможные боевые взаиморасположения, взаимодействия. Кроме всего этот вид единоборства требует большого проявления разнообразных двигательных и психических качеств.

При занятиях развиваются не только физические качества, но и постигается жизненная философия, происходит психологическое развитие личности, которое ведет к гармонии человека. Сердца молодых людей, по всему миру, стремящихся к боевым искусствам привлекают аспекты комплексной и физической подготовки в каратэ

В методической разработке представлены упражнения, направленные на развитие способностей каратистов, формирование силовых качеств обучающихся, упражнения, которые повышают физические показатели до необходимых уровней, функциональный потенциал системы организма обучающегося.

Спортивно-техническая подготовка

Техническая подготовка: спортивная техника в каратэ направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Выделяю 4 группы видов спорта со свойственной им техникой:

- скоростно-силовые виды (спринт, метания, прыжки, т/атлетика и др.) характеризуется тем, чтобы обучающийся мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного движения;

- виды спорта, характеризующиеся в основном проявлением выносливости (марафон, велоспорт и др.);

- виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика и др.). Здесь техника должна обеспечивать обучающемуся красоту, выразительность и точность движений;

- единоборства и спортивные игры. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Обучение различным составляющим арсенала техники всестилевого каратэ:

- техника ударов руками;
- техника ударов ногами;
- техника защитных действий;
- техника выполнения подсечек и бросков
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот

Рекомендую проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

Рассмотрим некоторые компоненты тактической подготовки.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Критериями технического мастерства являются:

1. Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять обучающийся.
2. Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.
3. Эффективность владения спортивной техникой.

Виды, задачи, средства и методы технической подготовки

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Задачи общей технической подготовки:

- увеличить диапазон двигательных умений и навыков;
- овладеть техникой упражнения, применяемых в качестве средств ОФП.

Задачи специальной технической подготовки:

- сформировать знания о технике спортивных действий;
- разработать индивидуальные формы техники движений, соответствующие возможностям обучающегося;
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях;
- преобразовать и обновить формы техники

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия:

- беседы, рассказ, объяснения и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей и т.д.;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства и др.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений:

- обще-подготовительные упражнения;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения;
- методы целостного и расчлененного упражнения;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы.

Рекомендуемая последовательность обучения технике всестилевого каратэ.

Основным требованием при обучении технике следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

Комплекс игр по освоению противоборства в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер-преподаватель моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы обучающийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;

- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;

- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;

- отступать можно (нельзя);

- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела обучающегося при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силловые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всей тренировки или отдельных её частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер-преподаватель ставит перед обучающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим обучающимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит обучающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне

личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия, противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.

Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот;

- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот;

- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой в варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот;

- упор левой рукой в шею – упор правой рукой в варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот;

- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой в варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот;

- упор левой рукой в живот – упор правой рукой в варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот;

- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой в варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот.

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров);

- захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров);

- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая хват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ:

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- хват разноименных предплечий кистями;
- хват одноименных предплечий кистями;
- хват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и хватом кисти, одноименного предплечья);
- хват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- хват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание обучающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру-преподавателю необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все обучающиеся, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без

падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судий, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера-преподавателя. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в

обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение обучающиеся. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для обучающихся и тренера-преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание тренировки предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием обще-подготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия обучающихся. Последние могут быть представлены

относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части тренировки, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе

В положении стоя (в стойке):

1. Задняя подножка с захватом руки и одно именованного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп с наружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.

22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног–увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом –вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки– увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри–отставление ноги.
32. Защита от подхвата–переставление ноги через атакующую ногу
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри–как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот–как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одной именной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри–как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват–как контрприем против выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа):

1. Удержание с боку.

2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел по перек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку—через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание по перек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание с боку— лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из—под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения с боку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук с боку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.

29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из-под туловища.

30. Удержание со стороны головы без захвата рук.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в каратэ

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1 - атакует, номер 2 - защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.

8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой–левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову –правой в туловище.
22. Атака двойным и прямыми ударами: левой–правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

23. Атака двумя прямыми ударами: левой–правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой–левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трех ударным и сериями руками: левой-левой, правой в голову.левой–левой в голову–правой в туловище.
26. Атака трех ударными сериями руками: левой–правой–левой в голову, правой–левой–правой в голову.
27. Контратака трех ударной серией руками: правой–левой–правой в голову, правой в голову–левой в туловище– правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой–правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой–правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
7. Атака двумя ударами правой–левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
8. Атака двумя ударами правой–левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой–правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой–левой снизу в голову, защита подставками ладоней
10. Атака двумя ударами правой–левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой–правой снизу в голову.
11. Удары ногами с разворотом.
12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двух ударные комбинации разнотипных

1. Ударов руками и ногами
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
4. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
5. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.

15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двух ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двух ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
 - подставка левого (правого) локтя;
 - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
 - остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;
- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу

бьющей руки.

5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседания;
- остановка;
- отклонение назад.

7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- приседания;
- отклонения назад.

9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;

- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

10. Защита руками изнутри.

11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.

12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Вывод

Важнейшая проблема современного всестилевого каратэ состоит в поиске оптимальных средств и методов повышения мастерства обучающихся. Повысить мастерство обучающихся можно двумя путями: индивидуализируя работу с ними и совершенствуя сами тренировки. Все это требует обоснованного и своевременного применения тех методов и видов занятий, которые при решении конкретных задач могут дать максимальный эффект, а при совершенствовании личного мастерства – сформировать индивидуальный почерк обучающегося, развить его физические и психические способности.

Говоря о технике, тактике и стратегии всестилевого каратэ, следует всегда помнить, что основу всестилевого каратэ составляют не поединки, ката или тамашэвари, а укрепление духа, умение управлять своими эмоциями, умение добиваться поставленной цели, любить людей и окружающий нас

Мир. Не пасовать перед трудностями и неудачами, а настойчиво идти по пути духовного и физического самосовершенствования – именно в этом ключевой смысл занятий всестилевого каратэ. Основу этого пути составляет постепенное, неуклонное овладение техникой и тактикой, развитие дыхательных качеств и функциональных возможностей, а также познание и совершенствование себя. Практика показывает, что, для того чтобы добиться успехов в всестилевом каратэ, нужны годы упорных занятий над собой. Дорогу осиливает только идущий.

Список используемой литературы

1. Вещиков Ф. А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихара каратэ». Изд. «Советский спорт», 2011
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
4. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
5. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005
6. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
9. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003