

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа станицы Выселки
муниципального образования Выселковский район**

Методическая разработка
**«Основные технические приемы при изучении
каратэ»**

Тренер-преподаватель
МАУ ДО ДЮСШ ст. Выселки
Киселева К.С.

2022 г.

Основные технические приемы при изучении каратэ

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, закаляя свое тело, укрепляя дух, открывая в себе новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей. Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаются увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и стремясь достичь гармонии с Природой.

Техника же каратэ – это совокупность стоек, ударов и защит, применение которых диктуется формальными упражнениями (ката), обстоятельствами кумитэ и возможностями каратэ.

Технически грамотным является тот, кто умеет точно и легко передвигаться по тотами, не суетясь и не делая ненужных мышечных усилий, в совершенстве владеет ударами и защитами, причем применяет их исключительно координировано в нужное время с необходимой силой, резкостью и быстротой. Типовую технику каратэ составляют стойки, передвижения в стойках, удары и защиты.

1. Стойки

Стойка – это первый прием техники, которым овладевает обучающийся, начавший заниматься каратэ. Под стойкой принято понимать исходное положение, которое позволяет каратэке постоянно быть в готовности осуществлять свои намерения. Все приемы в каратэ можно правильно и эффективно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу (стойку). Выбор стойки меняется в зависимости от обстоятельств, но в любом случае стойка должна быть естественной и позволять каратэке свободно перемещаться и при выполнении ката, и во время поединка (кумитэ). Многие стойки, которые используются в современном каратэ, возникли из попыток древних мастеров подражать животным как в позах, так и в движениях. Они предназначались для обучения начинающих основам боевого искусства. Анализируя стойки, используемые в каратэ, можно заметить, что в них учтены возможные действия соперников: удары, подсечки, уходы. Кроме того, стойки позволяют скрывать свое психофизическое состояние. От правильного выбора стоек во многом зависит успех в поединке.

Поэтому изучение стоек – один из основополагающих аспектов овладения техникой каратэ. Правильное распределение веса тела, правильное расположение корпуса и ног в той или иной стойке имеет немаловажное значение при нанесении ударов, постановке блоков, уходах с линии атаки. В ката в поединке (в зависимости от решаемых задач) могут применяться стойки защиты и стойки атаки. В стойках защиты тело больше всего закрыто от возможной атаки противника. В стойках атаки обеспечивается возможность нанесения ударов руками и/или ногами практически без изменения положения тела в пространстве.

Как правило, во всех стойках каратэ позвоночник перпендикулярен полу (земле) и любой его наклон вперед или назад – это результат неправильного обучения, итогом которого является поражение в поединке, невыполнение упражнения тамэшивари или же некачественное выполнение ката.

Существует несколько основных требований к стойкам:

- 1) равновесие должно сохраняться при любых атаках, контратаках или защитных действиях;
- 2) центр тяжести не должен выходить за контуры тела, крайними точками которого являются ступни ног;
- 3) любая стойка должна давать возможность наносить удары или ставить блоки;
- 4) переход из одной стойки в другую должен осуществляться с максимальной скоростью;
- 5) любая стойка должна обеспечивать защиту жизненно важных точек тела;
- 6) во всех стойках низ туловища должен быть напряжен, а верх – расслаблен.

Как уже отмечалось, каратэ начинается с изучения стоек, но их отработка не прекращается на протяжении всех занятий. Эффективность любого приема в каратэ зависит от стойки, в которую необходимо переместиться для нанесения удара или постановки блока, а также от скорости этого перемещения. Все это позволяет направить в заданную точку всю суммарную скорость, состоящую из скорости перемещения и скорости нанесения удара или постановки блока. Кроме того, правильная стойка обеспечивает устойчивость, необходимую для концентрации энергии при нанесении удара

или постановке блока. В свою очередь, стабильная устойчивость обеспечивается за счет силы мышц ног.

Древние мастера для укрепления мышц ног стояли в той или иной стойке с грузом в руках, который иногда превышал вес самого мастера. Иногда опытные мастера становились на вершины двух столбов, вбитых в землю, воткнув вокруг них свои мечи лезвиями вверх, так, чтобы любое падение со столбов вело к смертельному исходу. Таким образом древние мастера могли стоять по несколько часов подряд, используя этот психологический метод для стимулирования мышечной и нервной системы и превращая тренировку по укреплению мышц ног в медитацию.

В настоящее время существует несколько способов укрепления мышц ног, которые делятся на статические и динамические. Один из способов – во время занятия стоять в статической стойке с грузом или без него не менее 15-20 мин. Динамические способы заключаются в приседаниях, прыжках, передвижениях в стойках с партнером на плечах и т. п.

На рисунке 1 показано несколько основных стоек (дачи) каратэ: хейсоку (поза ожидания), мусуби (непринужденная стойка), хейко (естественная стойка), некоаши (кошачья стойка), фудо (боевая стойка), кйба (поза всадника), зенкуцу (поза лука и стрелы), кокуцу (поза тигра), шико (квадратная стойка).

При отработке стоек важно знать, что их классическое выполнение на занятиях далеко не всегда соответствует тем положениям, которые принимаются во время поединка. Единственно, что в них постоянно – это задача, заложенная в ту или иную стойку.

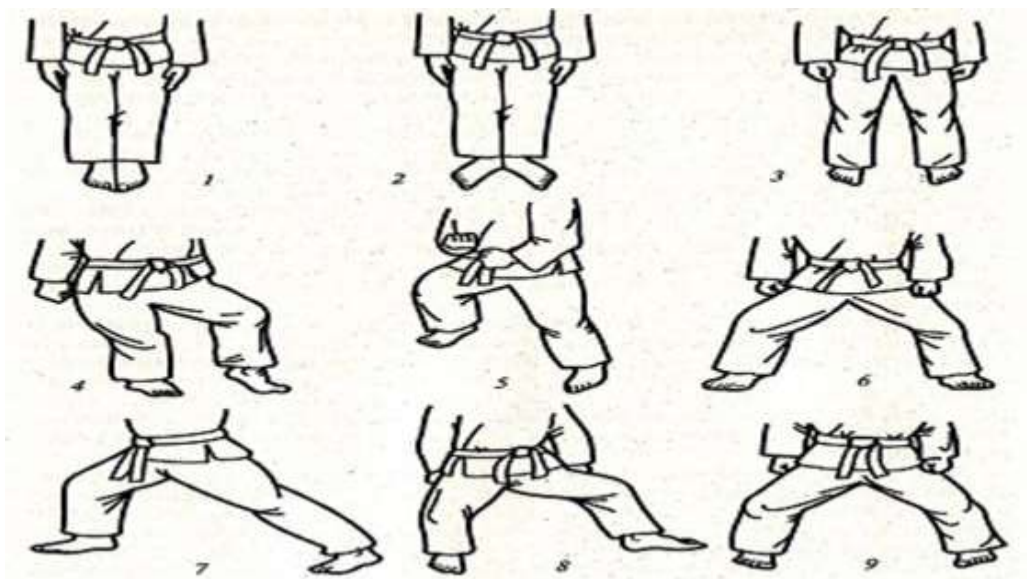


Рис.1 Стойки

1 – хейсоку; 2 – мусуби; 3 – хейко; 4 – некоаши; 5 – фудо; 6 – шико; 7 – зенкуцу;

8 – кокуцу; 9 - кибя

2. Передвижения в стойках

Передвижения в стойках должны осуществляться быстро, легко и гибко. При передвижении сначала необходимо привести в движение бедра, а затем уже ноги (их движение должно быть наиболее быстрым). Следует обратить особое внимание на сохранение полного равновесия тела. Для этого центр тяжести тела должен располагаться как можно ниже, а нога опираться на всю ступню. Различают передвижения в классических стойках при выполнении формальных упражнений (ката) и передвижения в бою (кумитэ). При передвижениях в классических стойках обращают внимание на резкий сброс стопы перемещаемой ноги за счет мощного движения бедра, быстрое перемещение и занятие устойчивого положения. При этом особое внимание обращают на то, чтобы центр тяжести при передвижениях не изменялся, а ноги скользили по полу, причем без трения о поверхность.

В кумитэ передвигаются в основном приставными шагами. При передвижении вперед каратэка переносит вес тела на сзади стоящую ногу, освобождая при этом переднюю и слегка поднимая ее над полом, и производит толчок задней ногой. Передняя нога делает шаг вперед на заданное расстояние. Задняя нога подтягивается к передней и каратэка занимает положение, аналогичное исходному. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги.

Движение назад подобно движению вперед, только шаг назад делает задняя нога. Техника выполнения шага назад такая же, как и шага вперед. Передвижение в сторону реализуется за счет бедер. При этом одно из бедер выполняет вращение назад, используя в качестве оси вращения другое бедро. Особое внимание при передвижениях в сторону уделяется отработке ухода с линии атаки (таи сабаки), которое можно сравнить с вращением двери относительно дверных петель и которое осуществляется за счет резкого вращения влево или вправо верхней части туловища и последующего перемещения стоп.

Как уже отмечалось, передвижения приставным шагом являются основой передвижения в кумитэ. В то же время характер передвижений в кумитэ

зависит и от дистанции. Так, на дальней дистанции каратэка постоянно двигается вперед или назад, влево или вправо по кругу. В бою же на средней дистанции в основном применяются шаги в стороны. На ближней дистанции приставной шаг еще более укорачивается.

Вторым основным видом передвижения является передвижение двойным шагом со скрещиванием и без скрещивания ног, когда, для того чтобы преодолеть длинную дистанцию, задняя нога либо быстро и мягко продвигается перед передней, которая в свою очередь сразу же выдвигается вперед, либо выталкивает переднюю ногу, подбивая ее под пятку. При преодолении значительной дистанции можно использовать скачок, основу которого составляет длинный приставной шаг. Длина скачка вперед регулируется впереди стоящей ногой, а скачка назад – сзади стоящей. При скачке возможна фаза полета. Большое значение при передвижениях имеет умение правильно выбирать дистанцию. С одной стороны, необходимо быть ближе к противнику, для того чтобы атаковать, а с другой – быть на удалении от противника, для того чтобы обезопасить себя от его атаки. С этой целью отрабатываются как мягкое и незаметное изменение дистанции, так и резкий ее разрыв. При этом следует заметить, что оптимальная дистанция определяется в зависимости от противника и собственной манеры ведения поединка. Поэтому, совершенствуя передвижения, необходимо отрабатывать различные маневры, цель которых – создание удобных позиций для атаки или защиты с последующей контратакой.

3. Удары

По направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают четыре основных вида удара: прямой, круговой, сверху вниз и снизу вверх.

В каратэ выделяют следующие основные удары:

руками (рис. 2): ой цки (удар рукой с шагом вперед одноименной ногой – удар правой рукой с шагом вперед правой ногой или удар левой ногой с шагом вперед левой ногой); гьяко цки (удар рукой с шагом вперед разноименной ногой – удар правой рукой с шагом вперед левой ногой или удар левой рукой с шагом вперед правой ногой); кизами цки (удар рукой с выводом вперед плеча бьющей руки); маитэ (удар передней рукой без смены стойки); моротэ цки (удар одновременно двумя руками); маваши цки (круговой удар рукой);

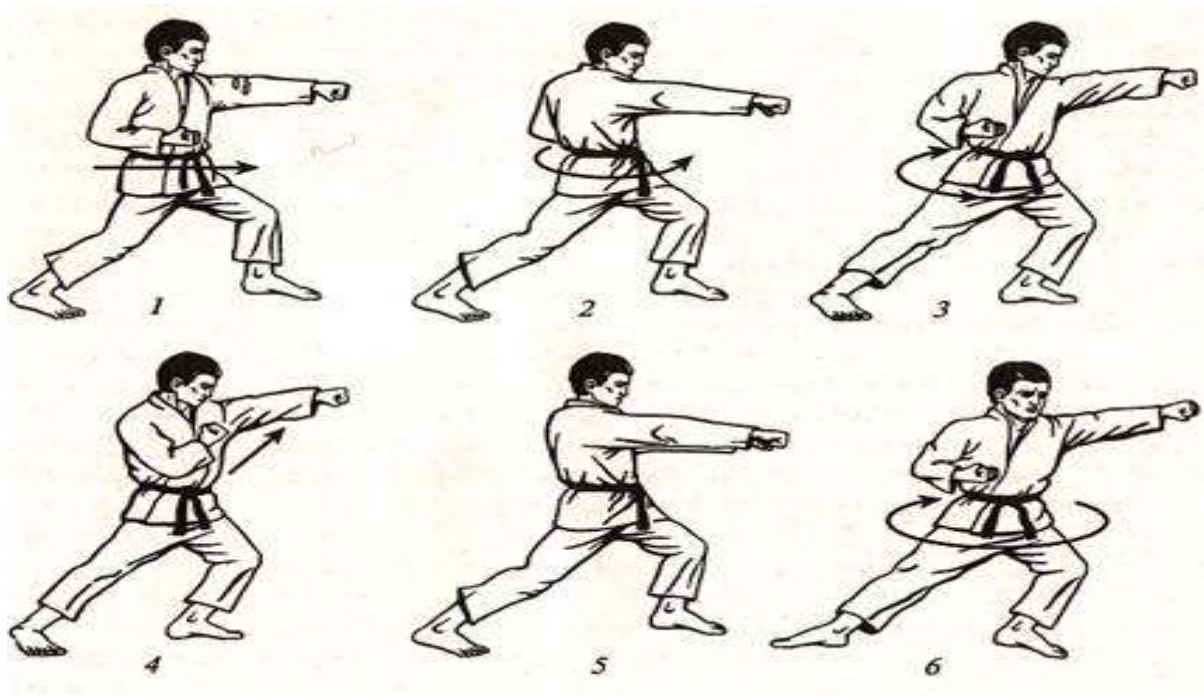


Рис. 2. Удары руками

1 – ой цки; 2 – гьяко цки; 3 – кизами цки; 4 – маитэ; 5 – моротэ цки; 6 – маваши цки

ногами (рис. 3): мае гери кекоми (прямой проникающий удар подушечкой ступни); маваши гери (удар по кругу подушечкой ступни или подъемом стопы); йоко гери кеаге (удар в сторону по восходящей траектории ребром стопы); йоко гери кекоми (проникающий удар в сторону ребром стопы); уширо гери (удар пяткой назад); йоко тоби гери (удар ребром стопы в прыжке); мае тоби гери (удар подушечкой ступни в прыжке); хиза гери (удар коленом);

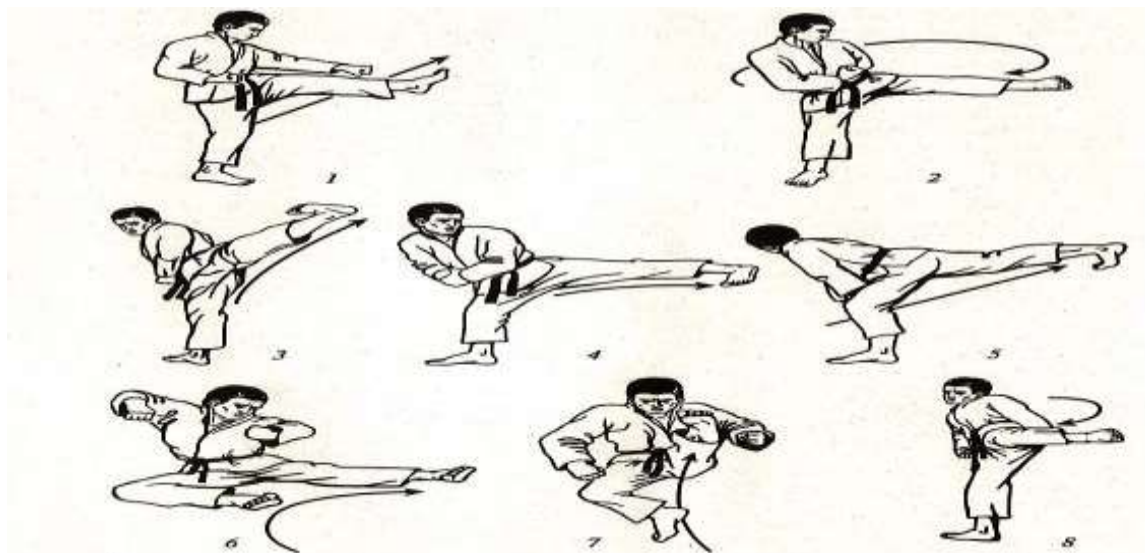


Рис.3. Удары ногами

1 – мае гери кекоми; 2 – маваши гери; 3 – йоко гери кеаге; 4 – йоко гери кекоми;

5 – уширо гери; 6 – йоко тоби гери; 7 – мае тоби гери; 8 – хиза гери

лобной частью головы (атэми).

При этом удар руками и ногами может наноситься различными поверхностями:

- руками (рис. 4): сейкен (передней частью кулака), тэтцуи (основанием кулака), иппонкен (кулаком с одной костяшкой пальцев), накадакен (кулаком с костяшкой среднего пальца), хиракен (кулаком с выдвинутыми костяшками пальцев), уракен (тыльной частью кулака), шуто (внешней частью ребра раскрытой ладони), хайто (ребром ладони), хайшу (тыльной стороной кисти), нукитэ (кончиками первых трех пальцев), тэйшо (основанием ладони), сэйрутио (изгибом, образованным ребром кисти и ее продолжением в запястье), кумадэ (ладонью с согнутыми в среднем суставе пальцами), Какуто (согнутым запястьем), вашиде (кончиками пальцев, собранными в щепоть), кэйто (основанием и первым составом большого пальца), ван (предплечьем), эмпи (локтем);

Сила удара в большей степени зависит от скорости и техники удара, чем от физической силы человека. Практика каратэ убедительно показала, что если в ударе участвует большая масса, то такой удар не будет эффективным, им можно лишь отбросить противника или столкнуть его с места. Большая масса мешает увеличению скорости удара. Поэтому противник обычно успевает отразить такие удары, и они не доходят до цели. Вот почему большинство мастеров каратэ имеют относительно небольшую массу тела.

Удар в каратэ – это сложное по своему характеру движение, в основе которого лежит вращательное, поступательное или же вращательно-поступательное движение не только ударной частью тела, но и бедрами и туловищем. При этом движения ударной части тела, бедер и туловища органически связаны с передвижениями и перемещениями. Поэтому эффективность любого удара в каратэ определяется быстротой, точностью и последовательностью выполнения всей системы движений.

Например, при выполнении *прямого удара* кулаком левой руки в голову с шагом вперед тело посылается вперед толчком правой ноги. Поступательное движение тела создает сумму скоростей, от которых зависят сила и

эффективность удара. Эту сумму помимо движения самого тела составляют последовательно рывок бедром, рывок плечом, разгибательное движение в локтевом суставе, а также вращение предплечья и кулака. Вся система движений удара заканчивается фиксацией кулака на цели.

Удары по кругу являются одними из самых сильных ударов в каратэ. В основе этих ударов лежит вращательное или вращательно-поступательное движение. В свою очередь, любое вращательное движение строится вокруг оси вращения. Угловая скорость, которую приобретает ударная часть тела при выполнении удара по кругу, во многом определяется тем, будет ли ось вращения закреплена (нога, через которую проходит ось вращения, стоит на полу) или свободна. При этом возможности для увеличения угловой скорости бокового удара при закреплённой оси вращения значительно больше.

Повысить эффективность удара по кругу можно также, увеличив радиус вращения. На практике это означает, что чем дальше ударная поверхность будет находиться от оси вращения, тем эффективность удара будет выше за счёт увеличения линейной скорости.

Основу скорости *ударов сверху вниз и снизу вверх* составляют скорость поступательного, вращательного или вращательно-поступательного движения ударной части тела. В свою очередь, эта скорость во многом определяется рывком бедра (чем быстрее движение бедра, тем сильнее и быстрее удар). Ценность этих ударов состоит в том, что ими можно относительно беспрепятственно, минуя защиту, поразить уязвимые точки противника. Эти удары можно применять с различной дистанции, при атаке и контратаке, на месте и в движении.

Помимо классификации ударов по направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают также атакующие, контратакующие и встречные удары.

Атакующий удар – это удар, основанный на инициативе, когда каратэка, обостряя обстановку поединка, сочетая передвижения, финты и обманные действия, сознательно идет на разумный риск и проводит свои излюбленные приемы.

Контрудар – это удар, выполненный непосредственно после защиты от удара противника. Им обычно пользуются те, кто обладает высокой техникой защитных действий. Применяя защиту, они создают удобное исходное положение для ответного удара.

Встречный удар построен на опережении атаки противника. Этот удар является наиболее острым и результативным. Его обычно применяют те, кто обладает хорошей реакцией. Воздействие встречного удара усиливается за счёт движения противника вперед во время атаки.

Максимальной силы удара можно достигнуть только оптимальной скоординированностью движений всего тела (ног, туловища и рук), а также

правильной работой суставов и мышц. Большое влияние на поражающую способность удара оказывает психическое состояние: при нанесении удара по противнику надо уметь не только попасть в него, но и, что не менее важно, не терять при этом равновесие, контролировать ситуацию и мгновенно переходить к следующим техническим действиям.

4. Защиты

Одну из главных сторон мастерства в каратэ составляет защита. Только умело и своевременно используя защитные действия можно добиться победы в поединке. Целью в каратэ является не нападение, а отражение нападения. Поэтому, например, все ката в каратэ начинаются с защиты, и лишь затем следует контратака.

Защита – ключ атаки. Она готовит исходное положение для нанесения атакующих ударов и способствует быстрому и своевременному переходу от оборонительных действий к наступательным.

Мастерство в каратэ во многом определяется умением правильно выбирать оптимальный вид и способ защиты от атаки противника. С помощью защиты обезоруживается противник и готовится собственная контратака. Кроме того, умелая защита, с одной стороны, придает уверенность и непринужденность в своих действиях, а с другой – утомляет противника, принуждая его промахиваться и напрягаться, выводит его из равновесия, заставляет его усомниться в своих силах.

Защитные средства – это наиболее сложные для освоения элементы техники каратэ. Дело в том, что, применяя ту или иную защиту, необходимо вовремя подметить исходное положение противника, увидеть начало его атаки и определить путь удара к цели. Поэтому отработка навыков защитных действий занимает в каратэ много места.

В каратэ применяются следующие виды защит: подставка, блок, уклон, нырок, уход.

Подставка является наиболее простым видом защиты. Подставка ладоней и предплечья часто применяется для защиты от удара рукой или ногой по кругу в голову, реже для защиты от прямого удара кулаком в голову. Очень важно при выполнении этой защиты не отворачиваться от удара противника, не поднимать высоко голову и не закрывать глаза. Защищаясь, необходимо занять удобное исходное положение для контратаки.

Для постановки *блоков* используют руки или ноги, а наряду с мощью блокирующей руки (ноги) используют энергию вращения бедер. В каратэ есть два основных варианта постановки блоков: *жесткий блок*, когда блоком атакуют ударную ногу (руку) противника, и *мягкий блок*, который используется для остановки или изменения направления удара противника.

Принцип постановки блоков в каратэ такой:

если удар идет сверху – блок идет снизу;

если удар идет снизу – блок идет сверху;

если удар идет слева – блок идет справа и наоборот.

В каратэ существуют десятки эффективных блоков, позволяющих осуществить надежную защиту. Среди них есть несколько основных блоков руками и ногами, являющихся базовыми в любых школах каратэ.

К основным блокам руками относятся: *аге уке* (верхний блок); *гедан бараи* (нижний блок); *отоши уке* (блок предплечьем вниз); *учи уке* (блок предплечьем наружу); *сото уке* (блок предплечьем вовнутрь).

Кроме этих блоков используются и такие, как *кокето уке* (блок ребром ладони наружу), *шутото уке* (восходящий блок ребром ладони), *удэ уке* (блок предплечьем снизу вверх). К основным блокам ногами относятся: *хиза уке* (блок коленом); *аши уке* (блок голенью наружу); *сото аши уке* (блок голенью вовнутрь) (рис. 7). Для того чтобы выбрать тот или иной блок при атаке противника, необходимо отработать постановку блоков до автоматизма, закрепляя движение блокирующей руки или ноги в подсознании. Это позволяет быстро и надежно осуществлять защиту в поединке.

Суть защиты *уклоном* заключается в том, что за счет незначительного смещения туловища в сторону или его вращения создается пустота перед ударной поверхностью противника. При этом самая сильная и точная атака противника проходит без соприкосновения с целью, что производит угнетающее впечатление и внушает атакующему чувство неуверенности и беспомощности.

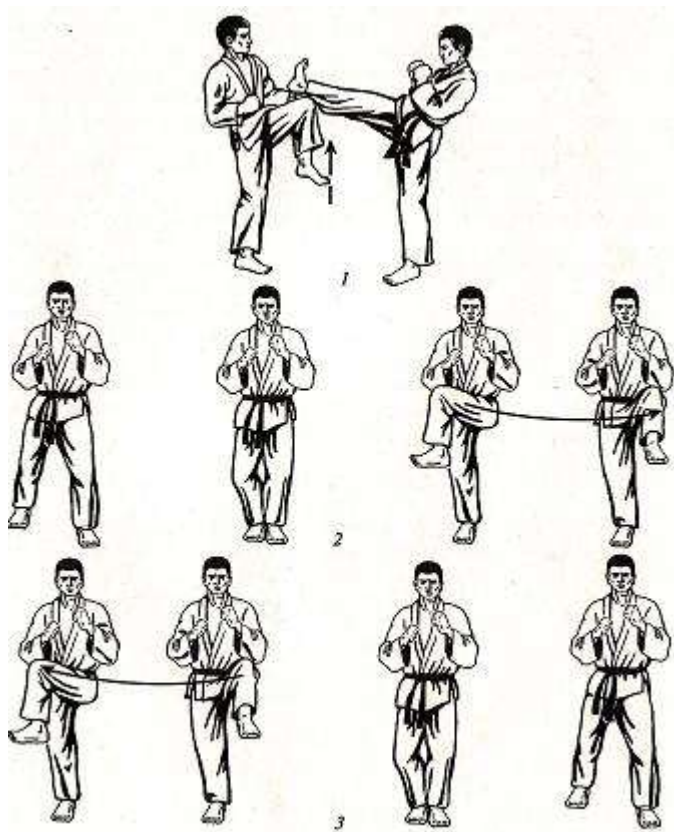


Рис. 7. Блоки ногами:

1 – хиза уке; 2 – аши уке; 3 – сото аши уке

Защита *ныркком* применяется от ударов по кругу руками и ногами в верхний уровень (дзёдан). Эта защита ценна тем, что оставляет руки и ноги свободными для контратаки, а противника заставляет промахиваться и терять равновесие. В основе защиты *ныркком* лежит уклон с одновременным приседанием – настолько глубоким, что удар противника проходит мимо цели. Защита *уходом* основана на движении ног. Суть защиты *уходом* заключается в том, чтобы стать недостижимым для ударов противника. При этом уход может осуществляться влево, вправо, назад, а также вперед-влево, вперед-вправо, назад-влево, назад-вправо под различным углом (45, 90) к линии атаки противника. При уходе с линии атаки от ударов противника важную роль играет умение перемещать бедра (*таи сабаки*), когда одно из бедер выполняет вращение назад, используя в качестве оси вращения другое бедро, которое неподвижно или испытывает небольшое перемещение. Отрабатывая защиту *уходом*, очень важно, применив уход, занять удобное исходное положение для контратаки, так как от нее зависит активность этой защиты.

5. Броски, болевые и удушающие приемы

В каратэ могут быть использованы все виды бросков, применяемых в дзюдо. Однако бросок сам по себе в каратэ не является самоцелью. Ситуацией, когда противник в результате броска оказался на полу, пользуются для его добивания ударом руки или ноги. В каратэ стараются не проводить бросок непосредственно с захватом противника руками, так как это означает парализовать свои руки, что, в свою очередь, существенно повышает собственную уязвимость для ударов противника. В общем случае броски выполняют во время атаки с нанесением ударов или после блокирования атаки, пользуясь при этом благоприятной возможностью захвата противника за одежду или части тела. Кроме того, в каратэ существует метод сутэми, который, в частности, заключается в том, что в ответ на мощную атаку противника падают на пол, преграждая путь противника своим телом и вызывая тем самым его падение. Очень часто броски, особенно подсечки, используют не для того, чтобы бросить противника на пол, а для того, чтобы просто вывести его из равновесия с целью нанесения ему последующих ударов.

Удушающие приемы так же мало используются в каратэ, как и броски. Это обусловлено тем, что в основе каратэ лежит стремительная контратака или встречная атака в ответ на действия противника, скорость которых исчисляется долями секунды. Для выполнения удушающего приема необходимо, чтобы противник находился очень близко, с тем чтобы можно было выполнить захват его одежды или соответствующим образом расположить ладони и предплечья на его шее. Затем следует удушающее действие путем воздействия на сонную артерию или дыхательное горло противника. Потеря сознания происходит через несколько секунд после начала удушения, а до этого необходимо обезопасить себя от возможных ударов противника.

Что касается болевых приемов, то их арсенал в каратэ по сравнению, например, с самбо небогат. Среди наиболее распространенных болевых приемов в каратэ можно выделить такие, как рычаг руки наружу или внутрь, загиб руки за спину, узел руки наверху, а также точечные удары кончиками пальцев в уязвимые точки тела. Однако отрабатываются и применяются болевые приемы, равно как и удушающие, далеко не во всех школах и стилях каратэ.

Заключение

Важнейшая проблема современного каратэ состоит в поиске оптимальных средств и методов повышения мастерства занимающихся. Повысить

мастерство обучающихся можно двумя путями: индивидуализируя работу с ними и совершенствуя сами занятия. 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 ученика, развить его физические и психические способности.

Говоря о технике, тактике и стратегии каратэ, следует всегда помнить, что основу 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 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 каратэ, нужны годы упорных занятий над собой. Дорогу осиливает только идущий.

Литература

1. Ашмарин и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978.
2. , , Сафионов бой. – М., 1994.
3. Иванов- Базовая техника каратэ. – М., 2000.
4. Микрюков . Учебное пособие. М., изд. Центр «Академия», 2003.