

**Фендель Татьяна Владимировна**

канд. пед. наук, доцент

**Санникова Яна Валерьевна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный

институт физической культуры»

г. Чайковский Пермский край

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АТАКУЮЩИХ УДАРОВ**

### **В КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ**

***Аннотация:** ударная техника в каратэ Киокушинкай отличается большим разнообразием, атакующие действия требуют наиболее эффективных ударов. В статье сделана попытка охарактеризовать ударную технику, свойственный атакующим действиям каратистов.*

***Ключевые слова:** каратэ Киокушинкай, техника боя, тактика боя, атакующие удары.*

Каратэ – это один из видов боевых искусств, в котором задействованы разнообразные части тела для защиты и нападения [4].

«Каратэ» – это японский термин, состоящий из двух слов: «кара» (пустой) и «тэ» (рука), образующих словосочетание «пустая рука» – имеется ввиду техника боя голыми, то есть «пустыми» руками, а также другими частями тела [3].

Атакующие удары в каратэ Киокушинкай весьма разнообразны и наносятся самыми различными частями тела. Например, на ногах – это основание пальцев стопы, пятка, подъем стопы, ребро стопы, внутренняя часть стопы и верхняя часть колена. На руках – передняя и тыльная стороны кулака, его основание, основание ладони, внутренние и внешние ребра ладоней, кончики пальцев, запястье и локоть. Данные перечисленные части тела являются основными ударными поверхностями, хотя в различных руководствах по каратэ Киокушинкай можно встретить описание ударов различными способами [3; 5].

Все удары в каратэ Киокушинкай выполняются из характерных стоек, которые строго регламентируют положение тела с определенным взаимным расположением рук и ног [4; 7].

Важно отметить и то, что в каратэ Киокушинкай двигательные действия выполняются большей частью в тот момент, когда перемещение закончено, и тело находится в динамически уравновешенном состоянии. Для этого требуется сохранение динамики ситуации при хорошей устойчивости тела, которая достигается при принятии соответствующей стойки, – это первый прием техники, которым овладевает ученик, начавший заниматься каратэ. Под стойкой принято понимать исходное положение, которое позволяет постоянно быть в готовности осуществлять свои намерения [7].

В качестве основных тактических принципов каратэ Киокушинкай выделяют следующие.

Первый принцип – обеспечение победы над противником путем выполнения скоростной атаки, включающей один или несколько ударов в расчете на то, что он либо не сумеет вовремя среагировать на ее начало и пропустит удары, либо не сумеет увидеть их последовательность и правильно построить защиту, что приведет к пропуску каких-либо ударов.

В основе успеха атак подобного рода, во-первых, лежит фактор неожиданности, непредсказуемости, когда выполнение технического действия начинается без какой-либо предварительной подготовки, чтобы застать противника врасплох. Во-вторых, в поединке обязательно присутствует фактор быстроты, используемый с тем расчетом, чтобы противник не успел правильно защищаться. Для этого каратист должен в совершенстве овладеть, наряду с другими техническими действиями, также и техникой перемещений, поскольку для обеспечения неожиданности атаки ему необходимо легко маневрировать и быстро изменять стойку, оптимальную для начала атаки и ее завершения; при этом по ходу атаки необходимо быстро двигаться, нанося по возможности мощные и быстрые удары.

Второй тактический принцип – это достижение победы над противником за счет способности быстро переходить от защиты к контратаке. В данном случае боец выжидает, когда противник начнет атаку, и своевременной защитой обеспечивает себе условия для начала собственных контратакующих действий. Реализация данной способности требует хорошей скоростно-силовой подготовленности бойца, выносливости, а также умения своевременно и правильно разобратся в атакующих действиях противника, выполняемых, как правило, в очень высоком темпе. Вместе с тем немаловажное значение имеет и его техническая подготовленность, а именно, быстрота принятия решений и как следствие – возможная смена стойки, эффективной при защите, быстрота и четкость перемещений в ходе защиты, легкость изменения направления движения при переходе от защиты к атаке и, естественно, быстрота атакующих перемещений. Ряд исследований в области психофизиологии спортивной деятельности и биомеханики координационных движений показывают, что надежность техники сопряжена с серьезной психологической подготовкой [1].

Таким образом, основные тактические принципы каратэ Киокушинкай можно свести к способности бойца обеспечить (подготовить и реализовать) стремительные и эффективные атакующие действия, а также сформировать структуру действий, обеспечивающих надежную защиту в условиях высокоскоростных и мощных обоюдных ударов [6].

Одну из главных сторон мастерства в каратэ составляет защита. Только умело и своевременно, используя защитные действия, можно добиться победы в поединке.

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

В условиях защиты с началом атаки противника каратист начинает блокирование его ударов, оставаясь при этом на месте в стойке, удобной для защиты, либо, скорее всего, перемещается от противника. Следует отметить, что чем большим весом обладает соперник, тем сложнее заблокировать его удары. Другой

важный момент – чрезвычайная сложность блокирования двойных и большего числа ударов, поскольку при высоком темпе наносимых ударов сложно не только своевременно и точно установить пространственную «точку» отведения или блокирования, но и далее прогнозировать направление будущего удара, который наносится, как правило, в слабо защищенную зону. Не блокирующая рука каратиста может находиться у туловища (или у бедра), чтобы при возможности атаковать ею, что создает затруднения для своевременного обеспечения защиты. После блокирования ударов соперника, каратист должен быстро сменить стойку, определить направление своего удара с тем, чтобы противник не успел организовать защиту или нанести очередной удар [2].

Как видно, реализация контратаки в каратэ Киокушинкай достаточно сложна, требует от бойца проявления высоких скоростных и скоростно-силовых качеств, высокой маневренности, способности к переключению, выполнению двигательных действий иного характера, а также – выносливости и высокой психической устойчивости [5].

Таким образом, перечисленные здесь особенности поединка в каратэ Киокушинкай иллюстрируют последовательность специфических двигательных действий, проявляющихся как в атаках, так и в защитах; при этом соперники двигаются, как правило, по прямой линии, отклоняясь от нее в случаях защиты от атакующих действий противника. В результате выигрывает тот, чьи атаки более неожиданны, стремительны и точны, а защита – надежнее [1].

### ***Список литературы***

1. Алхасов Д.С. Структура технической подготовки в карате / Д.С. Алхасов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №7. – С. 75–77.
2. Иванов-Катанский С.А. Многостилевое контактное карате. – М: МГТУ им. Н.Э. Баумана. – 2010. – 632 с.
3. Иванов-Катанский С.А. Теория и практика восточных единоборств. – М.: Советский спорт. – 2014. – 576 с.

4. Микрюков В.Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. – М.: ИГ «Весь». – 2013. – 576 с.

5. Митчел Д. Каратэ. – М.: АСТ. – 2010. – 32 с.

6. Танюшкин А.И. Школа Кёкусинкай: Обучение свободному бою подготовительные этапы. – М: Федерация Кёкусинкай. – 2009. – Вып. 9. – 21 с.

7. Терехин К.И. Эффективное карате. Наука побеждать. – М.: Яуза: Эксмо, 2010. – 384 с.