

МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Методические рекомендации к практическим занятиям
для студентов всех специальностей и направлений подготовки
дневной формы обучения*

УДАРНАЯ ТЕХНИКА РУК В КАРАТЕ



Могилев 2021

УДК 796. 853.26
ББК 75.715
Ф28

Рекомендовано к изданию
учебно-методическим отделом
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Физвоспитание и спорт» «28» сентября 2021 г.,
протокол № 2

Составитель доц. Д. Н. Самуйлов

Рецензент Ю. В. Филиппов

В методических рекомендациях представлена техника ударов руками в контактном карате.

Могут быть использованы в практической работе преподавателей и тренеров соответствующих спортивных специализаций и будут полезны всем, кто интересуется восточными единоборствами.

Учебно-методическое издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Ответственный за выпуск	Д. Н. Самуйлов
Корректор	А. А. Подошевко
Компьютерная верстка	Н. П. Полевничая

Подписано в печать . Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Печать трафаретная. Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 42 экз. Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:
Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/156 от 07.03.2019.
Пр-т Мира, 43, 212022, г. Могилев.

© Белорусско-Российский
университет, 2021

Содержание

Введение.....	4
1 Классификация ударов руками.....	5
2 Ударные поверхности рук.....	6
3 Техника основных ударов руками в карате.....	9
4 Методика обучения ударам руками в карате.....	13
5 Специальная физическая подготовка при обучении ударам руками в карате.....	14
Список литературы.....	16

Введение

В карате существует большое количество разнообразных ударов руками. Техника исполнения ударов различна, но основополагающим принципом является то, что при соприкосновении происходит концентрация энергии в точке удара. В этот момент напрягаются все мышцы тела, после чего происходит мгновенное расслабление. Удары, наносимые по противнику, производятся из различных стоек и положений, используются для атакующих и защитных технических действий, состоящих из серий и комбинаций. Для успешного овладения техникой нанесения ударов руками важное значение имеет не только понимание теоретических основ построения структуры технического действия, но и высокий уровень развития физических качеств (силы, скорости, выносливости и др.) [1].

1 Классификация ударов руками

В научно-методической литературе используются системы классификации ударных действий руками по различным признакам [1–5].

По траектории движения атакующей конечности (ударного звена):

- прямые;
- круговые (внутри, наружу, снизу, сверху).

По направлению нанесения удара:

- прямо;
- сбоку;
- снизу;
- сверху.

По способу выполнения:

- быстрый – медленный;
- сильный – слабый.

По амплитуде выполнения:

- длинные;
- короткие.

По уровню нанесения удара:

- нижний уровень (гедан);
- средний уровень (чудан);
- верхний уровень (джодан).

По отношению к системе координат:

- с места;
- в движении;
- в прыжке;
- в падении.

По тактике применения:

- обманные (отвлекающие, ложные);
- поражающие.

По сочетанию ударов в атакующих действиях:

- одиночные;
- повторные;
- серийные.

В зависимости от способа выполнения удары руками в карате можно разделить на следующие четыре большие группы:

- 1) цуки (tsuki) – удары, подобные уколу мечом;
- 2) учи (uci) – удары, подобные рубке мечом;
- 3) эмпи (empi) – удары локтями;
- 4) удары различными ударными поверхностями рук.

В зависимости от дистанции:

- удары, наносимые с ближней дистанции;
- удары, наносимые со средней дистанции;
- удары, наносимые с дальней дистанции.

Предлагаемая классификация позволяет систематизировать теоретические основы техники ударных действий руками, а также оптимизировать методику изучения данных технических действий.

2 Ударные поверхности рук

Приемы в карате нацелены на концентрацию максимальной физической силы в частях тела (ударных поверхностях), предназначенных для поражения противника. Такими ударными поверхностями рук являются следующие:



Рисунок 1

Сэйкен – кулак (передняя часть) (рисунок 1).



Рисунок 2

Уракен – перевернутый кулак (тыльная часть) (рисунок 2).



Рисунок 3

Шуто – «рука-нож», внешнее ребро ладони (рисунок 3).



Рисунок 4

Накаюби иппон кен – кулак со сжатым наполовину пальцем (рисунок 4).



Рисунок 5

Хитосашиюби иппон-кен – кулак со сжатым наполовину указательным пальцем (рисунок 5).



Рисунок 6

Ёхон нукитэ – «рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами (рисунок 6).



Рисунок 7

Иппон нукитэ – кулак с выпрямленным указательным пальцем (рисунок 7).



Рисунок 8

Нихон нукитэ – рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку» (рисунок 8).



Рисунок 9

Хиракен – кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (рисунок 9).

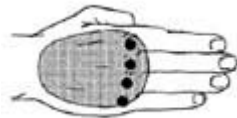


Рисунок 10

Хайшу – тыльная сторона ладони (рисунок 10).



Рисунок 11

Шотей – основание ладони «Пятка» (рисунок 11).

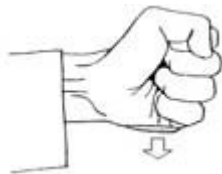


Рисунок 12

Тетцуи – ребро основание кулака. «Кулак-молот» (рисунок 12).



Рисунок 13

Кокен – тыльная (верхняя) часть запястья (рисунок 13).



Рисунок 14

Ояюби иппонкен – кулак с полусогнутым большим пальцем (рисунок 14).



Рисунок 15

Кэйко – «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку (рисунок 15).



Рисунок 16

Хайто – «рука-обратный нож». Внутреннее ребро ладони (рисунок 16).



Рисунок 17

Тохо – «рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем (рисунок 17).



Рисунок 18

Котэ – предплечье. Используется для нанесения ударов наотмашь (рисунок 18).

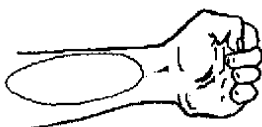


Рисунок 19

Ура котэ. Используется для нанесения боковых ударов (рисунок 19).



Рисунок 20

Хира котэ. Используется для нанесения ударов наотмашь (рисунок 20).



Рисунок 21

Омотэ котэ. Используется для нанесения ударов наотмашь (рисунок 21).



Рисунок 22

Хиджи – локоть. Используется при нанесении прямых, боковых ударов и ударов сверху и снизу (рисунок 22).

3 Техника основных ударов руками в карате



Рисунок 23

Сэйкен цуки чудан. Удар наносится рукой с одновременным отведением другой руки назад. На завершающей стадии кулак поворачивается на 180°. В момент удара все тело напрягается, затем следует медленное расслабление (рисунок 23).



Рисунок 24

Удар наносится в солнечное сплетение противника передней частью кулака (сейкен) (рисунок 24).



Рисунок 25

Сейкен цуки джодан. Этот удар наносится в верхний уровень (рисунок 25).



Рисунок 26

Сэйкен цуки гедан. Удар наносится в нижний уровень (рисунок 26).



Рисунок 27

Тате цуки. Удар похож на сейкен цуки. Он отличается тем, что во время удара кулак поворачивается не на 180°, а на 90°, удар наносится четырьмя фалангами, большой палец сверху (рисунок 27).



Рисунок 28

Гяку цуки. Удар кулаком, разноименным впереди стоящей ноге. Во время нанесения удара сила вращения бедер передается грудной клетке, плечевому поясу, руке, кулаку и заканчивается сильным ударом в цель (рисунок 28).



Рисунок 29

Ои цуки. Удар наносится рукой, одноименной выставленной вперед ноге (рисунок 29).



Рисунок 30

Сэйкен аго учи. Удар наносится рукой из положения, когда руки согнуты в локтях, предплечья находятся вертикально на ширине плеч в верхний уровень (рисунок 30).



Рисунок 31

Шита цуки. Удар снизу вверх в средний уровень (солнечное сплетение) пальцы в момент удара обращены вверх (рисунок 31).



Рисунок 32

Джодан аге цуки. Удар снизу вверх в верхний уровень (в нижнюю челюсть соперника) (рисунок 32).



Рисунок 33

Сэйкен маваши учи. Боковой удар по полукругу, большой палец в момент удара обращен вниз (рисунок 33).



Рисунок 34

Джун цуки. Удар кулаком со скручиванием туловища в соответствующую бьющей руке сторону (рисунок 34).



Рисунок 35

Сэйкен мороте цуки. Оба кулака выполняют удар одновременно и на одном и том же уровне (рисунок 35).



Рисунок 36

Сэйкен яма цуки. Удар выполняется двумя кулаками одновременно на разных уровнях (один на верхнем, второй на среднем или нижнем) (рисунок 36).



Рисунок 37

Уракен шомен учи. Удар наносится вперед внешней стороной кулака в верхний уровень (рисунок 37).



Рисунок 38

Уракен сауи учи. Удар наносится в сторону внешней стороной кулака в верхний уровень (рисунок 38).



Рисунок 39

Уракен хизо учи. Удар наносится по полукругу в сторону внешней стороной кулака в средний уровень (рисунок 39).



Рисунок 40

Уракен маваший учи. Удар наносится из-за спины по полукругу вперед внешней стороной кулака в верхний уровень (рисунок 40).



Рисунок 41

Уракен ганмен ороши учи. Удар наносится вперед сверху вниз внешней стороной кулака в верхний уровень (рисунок 41).



Рисунок 42

Шуто сакоцу учи. Удар наносится ребром ладони сверху вниз по ключице противника (рисунок 42).



Рисунок 43

Шуто иоко ганмен учи. Удар наносится ребром ладони по полукругу вперед в верхний уровень (в висок противника) (рисунок 43).



Рисунок 44

Шуто хиза учи. Удар наносится ребром ладони по полукругу вперед в средний уровень (в пояс противника) (рисунок 44).



Рисунок 45

Шуто учи учи. Удар наносится ребром ладони движением снаружи внутрь от головы в верхний уровень (рисунок 45).



Рисунок 46



Рисунок 47



Рисунок 48



Рисунок 49



Рисунок 50



Рисунок 51



Рисунок 52



Рисунок 53

Шуто сакоцу учи коми. Удар наносится ребром ладони вперед по прямой линии от грудной клетки в средний уровень (ключицу) (рисунок 46).

Тетсуи ороши гамен учи. Удар наносится ребром кулака сверху вниз в верхний уровень (рисунок 47).

Тетсуи коми каме. Удар наносится ребром кулака по полукругу вперед в верхний уровень (рисунок 48).

Тетсуи хизо учи. Удар наносится ребром кулака по полукругу вперед в средний уровень (рисунок 49).

Тэтцуи ёко учи. Удар наносится ребром кулака наотмашь в сторону (на всех уровнях) (рисунок 50).

Хиджи аге учи. Удар наносится локтем снизу вверх в верхний уровень (голову) (рисунок 51).

Хиджи ате джодан. Удар наносится локтем по полукругу вперед в верхний уровень (рисунок 52).

Хиджи ороши учи. Удар наносится локтем сверху вниз в средний уровень (рисунок 53).



Рисунок 54

Хиджи ате ёко. Удар наносится локтем наотмашь в сторону в средний уровень (рисунок 54).



Рисунок 55

Хаито учи. Удар наносится внутренним ребром ладони (рисунок 55).



Рисунок 56

Ояюби джодан кен. Удар наносится основанием большого пальца (рука сжата в кулак) (рисунок 56).



Рисунок 57

Хиракен. Удар наносится наполовину сжатыми пальцами кулака, ладонь открыта в верхний уровень (рисунок 57).



Рисунок 58

Кейко учи. Удар наносится пальцами, собранными в щепотку «Рука-клюв» (рисунок 58).



Рисунок 59

Тохо учи джодан. Удар наносится раскрытой ладонью с отведенным большим пальцем «Рука-крюк» (рисунок 59).

4 Методика обучения ударам руками в карате

Для успешного обучения технике ударов руками в карате существует определенная последовательность действий:

- создание у занимающихся представления о техническом действии в целом (с помощью краткого рассказа, объяснения, показа видеофильмов, фотографий, образцового показа выполнения тренером или старшим учеником);
- поэлементная отработка основных составляющих удара рукой;
- отработка технического действия удара рукой в целом (без партнера);
- отработка технического действия удара рукой в движении (без партнера);
- отработка технического действия удара рукой с партнером;

- отработка ударных действий на снарядах (подушки, лапы, мешки);
- выполнение ударных действий с дополнительным отягощением (пояс, манжеты) или резиновыми жгутами;
- совершенствование отработанных технических действий в свободных спаррингах на тренировках;
- совершенствование отработанных технических действий на соревнованиях.

Процесс овладения техникой ударов руками в карате на начальном этапе подготовки должен происходить при непрерывно-постепенном переходе от начальных умений к навыку проявления адекватных параметров мышечной двигательной координации в ситуациях различной степени сложности. Первыми рекомендуется разучивать прямые удары в средний и верхний уровни.

5 Специальная физическая подготовка при обучении ударам руками в карате

Для достижения наилучших результатов при обучении спортсменов технике ударов руками в карате особое внимание необходимо уделить средствам специальной физической подготовки, направленным на развитие таких физических качеств, как сила, скорость, выносливость и др.

В начале обучения ударам руками важное место занимает силовая подготовка, т. к. ударные технические действия руками требуют развития высокого уровня взрывной силы – быстрой динамической силы, активного ведения соревновательного поединка – силовой выносливости и значительных скоростно-силовых качеств.

Для развития *взрывной силы* применяются упражнения с отягощением, изометрические упражнения с быстрым проявлением напряжения, упражнения с ударным режимом работы мышц и комплексный метод.

Скоростная сила проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления. Для развития скоростной силы применяются упражнения с отягощением, ударный режим, комплексный метод.

Для развития *максимальной силы* используются главным образом упражнения с околопредельным отягощением, выполняемые в различных режимах работы мышц (преодолевающий, удерживающий, уступающий, статодинамический), ударный метод и изометрические упражнения [4, 6, 7].

Средствами *скоростной подготовки* являются различные специальные упражнения, развивающие быстроту ответной реакции, способствующие более быстрому выполнению движений, облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движений, а также подвижные и спортивные игры (регби, баскетбол, футбол и др.).

Выполняют такие упражнения в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и

увеличением амплитуды движения до максимальной.

Одной из характеристик скоростных качеств является частота движений. Для развития частоты движений можно использовать звуковой ритм или соответствующую музыку.

Для улучшения быстроты реакции внимание спортсмена должно быть направлено на предельно быстрое выполнение начальных элементов движения в ответ на полученный сигнал.

Эффективным средством совершенствования скоростных качеств является использование отягощений при выполнении одиночных движений с предельно допустимой скоростью [4, 6, 7].

Главным условием развития *выносливости* является выполнение упражнений продолжительное время, несмотря на усталость. Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений, интервалы и характер отдыха, можно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости. Совершенствование двигательных навыков, повышение технического мастерства приводят к снижению энергозатрат и повышению эффективности использования биоэнергетического потенциала, т. е. к увеличению выносливости.

Основными средствами развития выносливости являются следующие упражнения: бег на длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжки со скакалкой, круговая тренировка, выполнение ударов руками «до отказа», отработка ударов на мешках и подушках в различных скоростно-силовых режимах и др. [4, 7].

Эффективно выполнять ударные действия руками спортсмен сможет при условии устойчивого динамического равновесия.

Основными средствами совершенствования данной способности являются следующие упражнения:

- балансирование в стойках на одной ноге;
- исполнение различных ударов руками из стоек на одной ноге;
- исполнение ударов руками с закрытыми глазами;
- нанесение ударов на узкой опоре;
- нанесение ударов после выполнения вращательных движений.

Эффективны упражнения на неустойчивой опоре (качающемся бревне, доске, надувном матрасе) или выполнение ударных действий на скользкой поверхности (мокрое полу, льду).

В организации учебно-тренировочного процесса в зависимости от этапа обучения следует учитывать уровень подготовки спортсменов. На начальных этапах изучаются основы техники ударных действий руками, делается упор на общую и специальную физическую подготовку. Далее внимание уделяется «коронным» техническим элементам и комбинациям спортсменов, работе в парах, на снарядах, увеличивается количество спаррингов, больше времени отводится на индивидуальную работу со спортсменами.

Список литературы

- 1 **Мисакян, М. А.** Каратэ Киокушинкай: самоучитель / М. А. Мисакян. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 400 с.
- 2 **Дашинский, В. Э.** Секреты каратэ-до / В. Э. Дашинский. – Москва : ФАИР, 2008. – 480 с.
- 3 Карате: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / В. А. Барташ [и др.]. – Минск : БГУФК, 2008. – 168 с.
- 4 **Самуйлов, Д. Н.** Анализ ударных технических действий призеров республиканских соревнований по каратэ-до / Д. Н. Самуйлов // Весн. Магілеўскага дзярж. ун-та імя А. А. Куляшова. Сер. С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалагія, методыка). – 2018. – № 2 (52). – С. 50–55.
- 5 **Ояма, М.** Это каратэ / М. Ояма. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.: ил.
- 6 Специальная физическая подготовка к соревнованиям студентов-каратистов : методические рекомендации / Сост. Д. Н. Самуйлов. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2015. – 15 с.
- 7 **Самуйлов, Д. Н.** Развитие выносливости у студентов-каратистов технических вузов на начальном этапе / Д. Н. Самуйлов, А. М. Янюк // Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства – выбор приоритетов: сб. науч. ст. участников III Междунар. науч.-практ. конф. «Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA-2013», Минск, 21–23 марта 2013 г. – Минск: БГУ, 2013. – С. 299–302.