

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ В КАРАТЕ



Могилев 2018

УДК 613.71
ББК 75
Ф 50

Рекомендовано к изданию
учебно-методическим отделом
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Физвоспитание и спорт» «27» февраля 2018 г.,
протокол № 6

Составитель Д. Н. Самуйлов

Рецензент Ю. В. Филиппов

В методических рекомендациях представлена техника ударов ногами 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

Ответственный за выпуск

Д. Н. Самуйлов

Технический редактор

А. А. Подошевка

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 36 экз. Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:

Государственное учреждение высшего профессионального образования
«Белорусско-Российский университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/156 от 24.01.2014.

Пр. Мира, 43, 212000, г. Могилев.

© ГУ ВПО «Белорусско-Российский
университет», 2018



Содержание

Введение.....	4
1 Классификация ударов ногами	5
2 Ударные поверхности ног	6
3 Техника основных ударов ногами в карате.....	7
4 Методика обучения ударам ногами в карате	11
5 Специальная физическая подготовка при обучении ударам ногами в карате	12
Список литературы	14

Введение

Одной из ключевых задач учебно-тренировочного процесса при подготовке спортсменов в карате-до является обучение сложнокоординационным двигательным действиям, в особенности ударным, включающим в себя одиночные удары руками и ногами, а также серии и комбинации ударов. Использование рациональной и эффективной техники предоставляет спортсмену возможность получить преимущество перед соперником с минимальными физическими затратами, сохраняя резерв для последующих поединков. Хорошая техническая подготовка спортсмена создает фундамент для достижения бойцовского мастерства, способствует быстрому овладению технико-тактическими навыками, повышает психологическую уверенность в своих возможностях.

В карате удары ногой используются для атакующих и защитных технических действий и содержатся в 70 % приемов, серий и комбинаций. Преимущество таких ударов состоит в том, что они примерно в пять раз сильнее ударов рукой и эффективность их значительно выше, хотя скорость нанесения меньше по сравнению с ударными действиями руками. Для успешного овладения техникой нанесения ударов ногами важное значение имеет как понимание теоретических основ построения структуры технического действия, так и высокий уровень развития таких физических качеств, как скорость, сила, выносливость, гибкость, равновесие и др. [1].



1 Классификация ударов ногами

В настоящее время в научно-методической литературе используются системы классификации ударных действий ногами по различным признакам [1–5].

По направлению нанесения удара:

- вперед;
- в сторону;
- назад.

По траектории движения атакующей конечности:

- прямые (вперед, в сторону, назад);
- круговые (внутри, наружу, сверху, снизу).

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 динамике выполнения:

- быстрый – медленный;
- сильный – слабый.

По амплитуде выполнения:

- длинные;
- короткие.

По тактике применения:

- обманные;
- поражающие.

По способу приложения силы:

- силовой (таранный);
- маховый;
- хлыстообразный.

По сочетанию ударов в атакующих действиях:

- одиночные;
- повторные;
- серийные.

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



2 Ударные поверхности ног

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



Суне (голень, рисунок 1). Используется для блоков и ударов по бедрам и ребрам.

Рисунок 1



Чусоку (подушечка стопы, рисунок 2). Удар наносится подушечкой стопы. Используется для ударов в живот противника.

Рисунок 2



Сокуто (внешняя сторона стопы, рисунок 3). Удары внешней стороной стопы очень эффективны и часто используются в карате.

Рисунок 3



Хайсоку (верхняя часть (подъемом) стопы, рисунок 4). Удары наносятся верхней частью стопы в область паха.

Рисунок 4



Какато (пятка, рисунок 5). Удар наносится пяткой. Очень эффективен при вращательных ударах и ударах назад.

Рисунок 5



Тейсоку (внутренняя сторона стопы, рисунок 6). Удар наносится внутренней стороной стопы.

Рисунок 6



Хиза (колени, рисунок 7). Колени часто используются при ударах в область бедра, ребер, лица. Во время удара пальцы ног направлены вниз [1, 2].

Рисунок 7

3 Техника основных ударов ногами в карате



Рисунок 8

Кин гери (удар ногой в пах, рисунок 8). Представляет собой удар ногой в область паха. Для выполнения удара необходимо согнуть ногу назад (в коленном суставе) пятку приблизить к ягодице, носок стопы оттянуть, поднять бедро ударной ноги вперед параллельно полу, выпрямить ногу в коленном суставе (движение голени по восходящей траектории). Ударная поверхность – верхняя часть стопы (хайсоку). Удар может выполняться из различных стоек (фудо дачи, дзенкуцу дачи и др.). После удара резко отдернуть голень назад, затем опустить ногу на пол.



Рисунок 9

Хиза гери (удар коленом, рисунки 9 и 10). Представляет собой удар коленом, используется в ближнем бою и может выполняться в нижний уровень (гедан, в бедро), в средний уровень (чудан, в живот, по ребрам), в верхний уровень (джодан, в голову).

Перед ударом нога сильно сгибается в колене таким образом, чтобы сформировать как можно более острый угол. В момент удара бедра напрягаются, а пальцы выпрямляются вниз.



Рисунок 10

Удар коленом по направлению движения может выполняться по восходящей траектории снизу вверх (аге, см. рисунок 9), вперед (мае), круговым движением колена сбоку (маваши, см. рисунок 10).

Удар может выполняться впереди стоящей или сзади стоящей ногой на месте, в движении, в прыжке (тоби).

Мае гери (прямой удар ногой, рисунок 11).

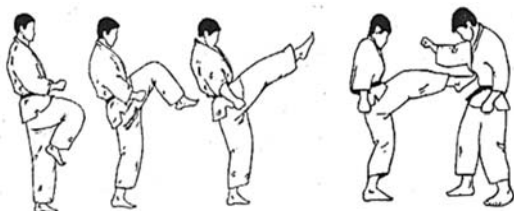


Рисунок 11

Представляет собой прямой удар ступней вперед. Для исполнения удара необходимо сильно согнуть колено ударной ноги, пятку приблизить к ягодице, колено поднять высоко (до уровня плеча). Выполнить резкий и сильный толчковый удар вперед, удлинив удар поворотом опорной ноги и туловища на 45°. При этом опорную ногу держать согнутом положении, не отрывая стопы от пола. В момент удара бедра выдвигаются вперед, сообщая удару дополнительную силу. В конечном положении сделать резкий выдох и напрячь мышцы.

Удар наносится в средний уровень (чудан, в живот) или в верхний уровень (джодан, в голову) подушечкой стопы (чусоку) или пяткой (какато), реже – ребром стопы (сокуто). Сразу после удара нога резко отдергивается назад (сначала сгибается колено, потом нога опускается на пол).

Удар может выполняться впереди стоящей или сзади стоящей ногой на месте, в движении, в прыжке (тоби).



Рисунок 12

Гедан мае какато гери (удар пяткой вниз, рисунок 12).

Представляет собой прямой удар пяткой вперед-вниз. Для выполнения удара необходимо согнуть колено ударной ноги, подняв его вверх, затем резко ударить вниз пяткой (какато). В момент удара напрячь все мышцы тела.

Кансетсу гери (удар ребром стопы по суставам на нижнем уровне, рисунок 13).

Удар направлен на колено противника, наносится как спереди, так и сзади. Удар выполняется из стойки, когда одна нога, согнутая в колене, поднята (цуруаши дачи). Для исполнения удара нога сгибается в колене, поднимается к груди, выделяется ребро стопы (сокуто). Затем производится резкое разгибание ноги в колене по прямой

линии в цель. Сразу после удара нога резко отдергивается в исходное положение цуруаши дачи.

Нужно обращать внимание на то, чтобы большой палец ударной ноги был поднят кверху, а остальные пальцы согнуты вниз.

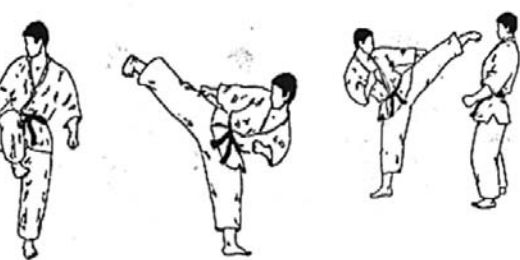


Рисунок 13

Еко Гэри (боковой удар ногой, рисунок 14).

Представляет собой удар ребром стопы (сокуто) в сторону, в средний уровень (чудан, в живот) или в верхний уровень (джодан, в голову). Удар выполняется из стойки цуруаши дачи. Для исполнения удара нога сгибается в колене, поднимается к груди, выделяется ребро ступни (сокуто),

затем производятся разворот бедра и резкое разгибание ноги в колене по прямой линии в цель. Сразу после удара нога резко отдергивается в исходное положение цуруаши дачи, затем ставится на пол. Во время удара бедра напрягаются, туловище и опорная нога поворачиваются в сторону удара, удлиняется траектория удара, таким образом увеличивается сила удара.

Удар может выполняться впереди стоящей или сзади стоящей ногой на месте, в движении, в прыжке (тоби).

Маваши Гери (дугообразный удар ногой, рисунки 15–17).

Представляет собой удар ногой, выполняемый по дугообразной траектории. Для исполнения удара необходимо сильно согнуть колено ударной ноги и поднять вверх сбоку, пятку приблизить к ягодице, голень параллельна полу.



Рисунок 15



Рисунок 16

Бедро ударной ноги кругообразно вращается, одновременно колено разгибается и производит удар, а опорная нога поворачивается в сторону удара. Руки вращаются в обратном направлении, удерживая равновесие.

Удар может наноситься в разные уровни:

– в нижний уровень (см. рисунок 15). Удар ногой в нижний уровень называется маваши гери гедан или «лоу кик», выполняется по бедру или голени противника подушечкой стопы (чусоку), подъемом стопы (хайсоку), голенью (суне);

– в средний уровень (см. рисунок 16). Удар ногой в средний уровень называется маваши гери чудан, выполняется подушечкой стопы (чусоку), подъемом стопы (хайсоку), голенью (суне);

– в верхний уровень (см. рисунок 17). Удар ногой в верхний уровень называется маваши гери джодан, выполняется подушечкой стопы (чусоку), подъемом стопы (хайсоку).

Удары маваши гери могут исполняться впереди стоящей или сзади стоящей ногой на месте, в движении, в прыжке (тоби).



Рисунок 17



Рисунок 18

Мае кеаге (удар прямой ногой вверх, рисунок 18).

Представляет собой удар ногой, выполняемый снизу вверх по восходящей траектории в верхний уровень (джодан, в голову), подушечкой стопы (чусоку) или пяткой (какато). Удар может исполняться из различных стоек (фудо дачи,

дзенкуцу дачи и др.) впереди стоящей или сзади стоящей ногой на месте, в движении, в прыжке (тоби).



Рисунок 19

Представляет собой удар ребром стопы (сокуто), выполняемый снизу вверх круговым движением изнутри наружу в верхний уровень (джодан, в голову). Удар может выполняться из различных стоек (фудо дачи, дзенкуцу дачи и др.) впереди стоящей или сзади стоящей ногой на месте, в движении, в прыжке (тоби).



Рисунок 20

Сото маваша кеаге (круговой удар ногой внутренней стороной стопы, рисунок 20).

Представляет собой удар внутренней стороной стопы (тейсоку), выполняемый снизу вверх, круговым движением снаружи вовнутрь в верхний уровень (джодан, в голову). Удар может выполняться из различных стоек (фудо дачи, дзенкуцу дачи и др.) впереди стоящей или сзади стоящей ногой на месте, в движении, в прыжке (тоби).

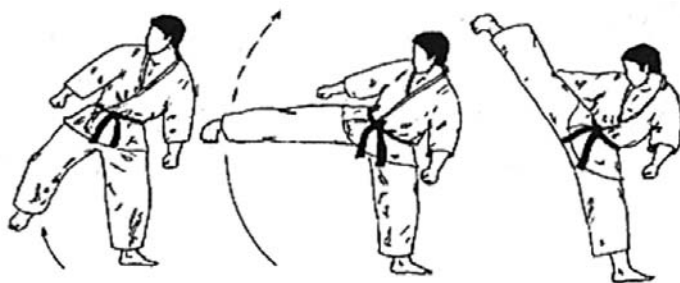


Рисунок 21

Еко кеаге (высокий удар в сторону, рисунок 21).

Представляет собой удар внешней стороной стопы (сокуто), выполняемый снизу вверх. Ударная нога, не сгибаясь, поднимается вверх. Удар наносится в верхний уровень (джодан, в голову).



Рисунок 22

Уширо гери (удар ногой назад, рисунок 22).

Представляет собой прямой удар ногой назад. В зависимости от нахождения противника он выполняется либо с поворотом корпуса, либо просто назад пяткой (какато) в средний уровень (чудан, в живот, по ребрам) или в верхний уровень (джодан, в голову).

или в верхний уровень (джодан, в голову).

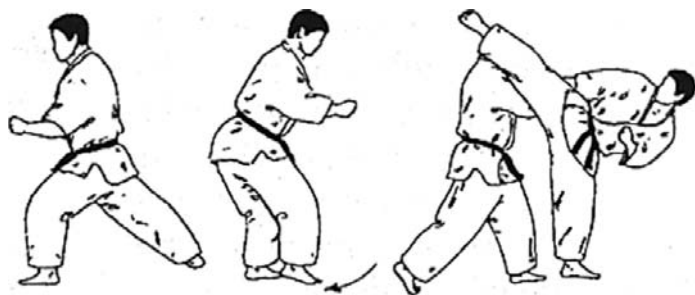


Рисунок 23

Удар может выполняться на месте, в движении, в прыжке (тоби).

Уширо маваши гери (удар ногой назад с разворота, рисунок 23).

Представляет собой удар ногой назад по дугообразной траектории с разворота. Удар выполняется пяткой (какато) или подошвой стопы в нижний уровень (гедан, в бедро), в средний уровень (чудан, по ребрам), в верхний уровень (джодан, в голову).

Удар может выполняться на месте, в движении, в прыжке (тоби).

Ороши учи какато гери (удар пяткой сверху вниз, рисунок 24).



Рисунок 24

Представляет собой удар ногой, поднимаемой снизу вверх, круговым движением изнутри наружу до верхнего уровня (головы) и резким опусканием вниз. Удар выполняется пяткой (какато) или подошвой стопы впереди стоящей или сзади стоящей ногой на месте, в движении, прыжке (тоби).

Ороши сото какато гери (удар пяткой сверху вниз, рисунок 25).

Представляет собой удар ногой, поднимаемой снизу вверх, круговым движением снаружи вовнутрь до верхнего уровня (головы) и резким опусканием вниз.

Удар выполняется пяткой (какато) или подошвой стопы впереди стоящей или сзади стоящей ногой на месте, в движении, в прыжке (тоби).



Рисунок 25

4 Методика обучения ударам ногами в карате

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

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

- отработка технического действия удара ногой в движении (без партнера);
- отработка технического действия удара ногой 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.

5 Специальная физическая подготовка при обучении ударам ногами в карате

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

В начале обучения ударам ногами важное место занимает силовая подготовка, т. к. ударные технические действия ногами требуют развитие высокого уровня взрывной силы, быстрые перемещения – быстрой динамической силы, активное ведение соревновательного поединка – силовой выносливости и значительных скоростно-силовых качеств.

Для развития *взрывной силы* применяются упражнения с отягощением, изометрические упражнения с быстрым проявлением напряжения, прыжковые упражнения, 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, прыжковые упражнения, 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 [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 [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 ногами «до отказа», отработка ударов на мешках и подушках в различных скоростно-силовых режимах и др. [4, 8].

Гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений, способствует правильному исполнению ударов ногами, позволяет избежать травм. По способу проявления различают динамическую и статическую гибкость. Динамическая гибкость проявляется в движении, а статическая – в положениях. Проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, осуществляющие движение.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Среди них различают активные динамические, пассивные и статические. Активные динамические упражнения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловища) можно выполнять без предметов и с предметами. Пассивные упражнения на гибкость включают упражнения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и др.), с помощью партнера, с отягощениями. Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями, а в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление. Упражнения на гибкость целесообразно включать в начале каждого учебно-тренировочного занятия после разминки.



В карате под *равновесием* понимают способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при исполнении ударов, защитных действий, поворотов и вращений. Эффективно выполнять ударные действия ногами спортсмен сможет при условии устойчивого динамического равновесия.

Основными средствами совершенствования данной способности являются следующие упражнения:

- балансирование в стойках на одной ноге;
- исполнение различных ударов ногами из стоек на одной ноге;
- удержание на протяжении длительного времени промежуточного и конечного положений при ударах ногами;
- выполнение ударов ногами с закрытыми глазами;
- стойки, прыжки и передвижения на одной ноге;
- удержание равновесия на узкой опоре;
- нанесение ударов после выполнения вращательных движений.

Эффективны упражнения на неустойчивой опоре (качающемся бревне, доске, надувном матрасе) или ударные действия на скользкой поверхности (мокрое полу, льду) [4, 5].

В организации учебно-тренировочного процесса следует учитывать различные возможности, которые зависят от этапа обучения и общего уровня подготовки спортсменов. На начальных этапах изучаются основы техники ударных действий, делается упор на общую и специальную физическую подготовку. Далее внимание уделяется «коронным» техническим элементам и комбинациям спортсменов, работе в парах и 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 Каратэ : программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / В. А. Барташ [и др.]. – Минск : БГУФК, 2008. – 168 с.
- 4 **Баранов, Л. Г.** Основы обучения ударной технике ног у спортсменов специализации «Восточные единоборства» / Л. Г. Баранов // Весн. Магілеўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Сер. С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалогія, методыка). – 2017. – № 1 (49). – С. 74–78.
- 5 **Ояма, М.** Это каратэ / М. Ояма. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с. : ил.
- 6 **Барташ, В. А.** Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое : учебно-методическое пособие / В. А. Барташ. – Минск : БГУФК, 2012. – 439 с.



7 Специальная физическая подготовка к соревнованиям студентов-каратистов : методические рекомендации / Сост. Д. Н. Самуйлов. – Могилев : Беларус.-Рос. ун-т, 2015. – 15 с.

8 **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.

