

Львівський державний університет фізичної культури
Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____ р. _ протокол № _____

Зав. каф., доцент _____ В.А.Бусол

Лекція
„ОСНОВИ ТЕХНІКИ КАРАТЕ”
для студентів III курсу

Підготував ст. викл. І.О. Богдан

Львів – 2002 р.

ПЛАН

1. Місце та значення спортивної техніки в загальній підготовці карате
2. Поняття „спортивна техніка” та її структура
3. Кінематичні характеристики техніки рухів
4. Динамічні характеристики техніки рухів
5. Техніка як система рухів у карате, класифікація елементів техніки

ЛІТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФИС, 1991
2. Нишияма Х., Браун М. Карате-до - искусство пустой руки. К., 1999
3. Накаяма М. Динамика карате, М., 1997
4. Биджиєв В. Шотокан карате-до. С.-П., 1996

Основи техніки спортивного карате

1. Місце і значення спортивної техніки в загальній підготовці карате

Карате - це вид спорту, в якому протиборство з суперником проходить у варіативно-конфліктних ситуаціях і в умовах дефіциту часу. Необхідність вільно володіти своїм тілом і наносити удари руками та ногами на різних рівнях в постійно мінливих ситуаціях бою (дистанційних, часових, тактичних) на фоні статистично-динамічної та інтервально-швидкісної роботи вимагають підвищеної уваги до координації рухів та техніки виконання бойових дій, швидкісного реагування та прийому рішень і їх реалізації.

Особливістю карате є те, що спортсмену потрібно постійно враховувати техніку своїх рухів відповідно із рухами супротивника в куміте або схемою виконання в ката. Сюди входять такі поняття як амплітуда рухів, швидкість, зміна дистанції, напрямку руху, зусиль і т. ін.

В багаторічній підготовці спортивного карате-до технічна підготовка займає головне місце. Робота над її оволодінням починається з перших занять і закінчується останнім днем тренувань, тільки основною відмінною ознакою є те, що робить спортсмен, а як робить. Таке відношення до оволодіння технічною майстерністю не випадкове. Рухи єдиний і головний засіб реалізації тактичних міркувань спортсмена, її фізичних можливостей та психофізіологічного стану. Кожна, навіть ідеально продумана та підготовлена атака або захист будуть безрезультатними, якщо їх технічне виконання незадовільне. Особливо цей критерій відноситься до традиційного карате-до, де форма та траєкторія виконання удару вводить у критерії оцінювання результативності удару, також це ще в більшій мірі слід віднести до змагань по Ката.

Чимало спортсменів, що виступають в шіаі-куміте, які мають чудові дані та здібності, стали безперспективними через погану технічну майстерність, тому що на будь-яких змаганнях серед спортсменів, які мають

однаковий досвід, фізичну та психічну підготовку, перемагають ті, хто краще підготовлений технічно.

Загальновідомо також, що каратеки, які володіють значним репертуаром атакуючих, захисних та підготовчих рухів, легко визначають найбільш раціональний спосіб ведення бою, швидко переключаються від одних рухів на інші. При хорошій техніці у спортсменів з'являється впевненість у своїх діях і їх увага практично повністю зосереджується на тактиці. Володіння значним арсеналом технічних прийомів відіграє велику роль у змаганнях по Ката, де без знання „вищих” Ката неможливо виступати на змаганнях високого рівня.

Розглядаючи техніку карате-до як складне явище, що пов'язане та обумовлене багатьма факторами, слід зазначити, що за останні 10-20 років вона значно змінилась у бік її раціоналізації, насамперед у зв'язку з розвитком спортивного напрямку. В результаті переймання досвіду в останні десятиріччя посилилась тенденція до зникнення значної різниці між різними школами карате-до. Особливо це помітно в шіай-куміте, ознаки певної школи або стилю зберегли свої відмінності тільки у виконанні Ката.

2. Поняття „спортивна техніка”. Основа, основна ланка і деталі техніки

Техніка /грецьк./ - мистецтво. У кожному технічному прийомі слід розглядати: а/ завдання прийому тобто усвідомлення мети руху; б/ засіб, за допомогою якого це завдання може бути вирішеним. Наприклад гяку-цуки можна нанести за допомогою йорі-яші, сюріконде, цугі-аші

Техніка у карате - це спеціальні специфічні для цього виду спорту положення і рухи, за допомогою яких вирішуються та реалізуються рухові і тактико-технічні завдання.

Розрізняють основну, базову ланку та деталі техніки. Основа техніки - це динамічні та кінематичні особливості положень і рухів, необхідних та достатніх для вирішення завдань визначеним способом. Мається на увазі послідовність розкручення сил, узгодженість окремих частин тіла та ін. Основна ланка техніки - це найбільш важлива і вирішальна частина

основного механізму даного руху. Наприклад, при виконанні сюріконде до основних ланок відноситься сильне відштовхування однією ногою і швидкий рух вперед другої.

Деталі техніки - це другорядні особливості положень та рухів, які не порушують його основного механізму. Деталі техніки залежать від індивідуальностей - морфологічних та функціональних.

В карате-до кожний технічний прийом можна умовно розділити на 3 фази: підготовчу, основну і заключну, які між собою тісно взаємопов'язані.

Підготовча фаза - основне завдання створити найбільш вигідні та сприятливі умови для виконання руху в основній фазі.

Основна фаза - рух спрямований на вирішення головного рухового завдання.

Заключна фаза - рух або затухає, або гальмується з метою створення рівноваги спортсмена. При виконанні складної рухової дії виділяють ще одну структуру руху - ритмічну, яка комплексно відображає часові та силові компоненти руху.

3. Кінематичні характеристики техніки рухів

а) просторові характеристики

До просторових характеристик техніки відносяться положення тіла, та траєкторія руху частин тіла. Положення тіла має велике значення в раціональній організації рухів. Це досягається за рахунок: а/ правильного вихідного положення та попереднього початку руху; б/ збереження необхідної пози в процесі виконуваного руху.

Вихідне положення приймається з метою створення найбільш вигідних умов для досягнення визначеного анатомо-фізіологічного ефекту при позитивному впливі на організм або з метою забезпечення результативності послідуєчих дій.

Вихідне положення у стартових рухах (Каиае) має велике значення. Воно створює оптимальні умови для ефективності послідуєчих дій. Бойова

техніка в карате - це зовнішня ознака, до якоїсь дії або до бою. Зміна положень тіла під час руху може змінити напрямок динамічних опорних реакцій і тим самим подати тілу прискорення в найбільш вигідному для цих умов напрямку. Треба пам'ятати про велике значення певного положення голови в Каіає. Багато помилок в положенні тіла та ефективності рухів виникають під впливом неправильного положення голови (так званий ефект шийно-тонічного рефлексу, який виникає і залежить від зміни положень голови відносно тулуба).

Траєкторія рухів - тут можна виділити форму, спрямованість та амплітуду руху. Форма траєкторії буває прямолінійною та криволінійною. Перевага криволінійних рухів - відповідає необхідності витратити додатково м'язові зусилля для подолання інерції руху. Але у всіх випадках, якщо рухове завдання полягає в розвитку максимальної швидкості удару рукою або ногою по найкоротшому шляху, перевагу мають прямолінійні рухи. Як свідчить практика змагань, в шіай-куміте в Шотокан карате, де критерієм оцінки удару є швидкість, форма та правильна техніка, 90 % атакуючої техніки є прямолінійні, в той час як Кіокусін-кай карате-до, де оцінюють результативність удару, (нокаут, нок – даун) - криволінійні.

Напрямок руху - основні напрямки, ввєрх-вниз, вперед-назад, направо-наліво. Амплітуда рухів - це розмах рухів. Величину амплітуди визначають в кутових градусах.

б) просторово-часові характеристики

Швидкість руху характеризує швидкість переміщення тіла або окремі частин в просторі за одиницю часу. Визначається відношення довжини шляху, яке подолало тіло, до часу. Визначається в м/сек. Рівномірна швидкість, якщо вона постійна на всьому шляху. Нерівномірна, якщо непостійна. Зміна швидкості за одиницю часу називається прискоренням, Суддям під час куміте необхідно порівнювати швидкість двох каратистів на початку та в кінці руху (в традиційному карате-до).

в) часові характеристики

До часових характеристик рухів відносять тривалість та темп рухів, Тривалість - при аналізі техніки велике значення має тривалість певного руху. Наприклад, тривалість відштовхування задньою в цугі-аші тривалість згинання та розгинання ноги в коліні при ударі має-гері, тривалість від моменту початку реагування на подразник до моменту початку відповідної дії.

Темп рухів - це частота повторень циклів рухів (кількість рухів) за одиницю часу. Темп рухів залежить від маси або моментів інерції рухомих частин тіла.

г) ритмічні характеристики

Ритм руху можна визначити як відносно вірно організований розподіл зусиль в просторі та часі. Для ритму рухів характерні різноманітні часові співвідношення сильних, акцентованих рухів, пов'язаних з активними зусиллями м'язів та Напруження, і розслабленими, пасивними фазами рухів. Правильне і своєчасне чергування напруження та розслаблення - один із важливих показників оволодіння правильною технікою карате-до. Рухові ритми у спортивному карате-до формуються та регулюються спортсменами свідомо, відповідно з об'єктивними закономірностями раціональної техніки. - в Шіаі-куміте і відносно запрограмованої ритміки технічних прийомів - в Шіаі-ката.

4. Динамічні характеристики техніки рухів

Сили, які сприяють і впливають на рухи людини, поділяють на внутрішні та зовнішні. Внутрішні сили: - пасивні сили рухового апарату (еластичні сили м'язів, їх в'язкість); - активні сили рухового апарату (сила тяги м'язів); - реактивні сили (відбиваючі сили, що виникають при взаємодії окремих ланок тіла в процесі рухів з прискоренням).

Зовнішні сили:

- сила ваги власного тіла

- сила реакції опори
- сила опору зовнішнього середовища і фізичних сил – (опір суперника в бою)

В практиці для силової характеристики рухів використовують узагальнене поняття сили руху. Під силою руху розуміють міру фізичної дії рухових частин тіла на зовнішні об'єкти. Наприклад, сила тиску ніг на підлогу при пересуваннях в стійках, сила удару рукою або ногою, сила захвату і т.п.

Стійки (Таті / дачі) - вадза

В карате поняття „камає” (положення) являє собою одну з найважливіших категорій реального бою, оскільки об'єднує в себе різні параметри: положення корпусу і розташування стоп, розподілення ваги тіла, положення рук та стегон і ті їм. Одним словом, камає в бойових мистецтвах - це певне положення тіла в просторі, яке дозволяє ефективно атакувати суперника при збереженні власної рівноваги та можливості вільного пересування в будь-якому напрямку. Зрозуміло, що важливою складовою частиною загального поняття камає виступає поняття „стійка”.

Стійка - це також певний взаємозв'язок корпусу, ніг та стегон, що дозволяє успішно реалізувати той чи інший технічний прийом. В будь-якому стилі карате існує багато стійок. Всі вони мають різні назви і при зовнішній схожості різняться між собою кутом розвороту стопи по відношенню до лінії атаки, ступенем розвороту стегон і т. п., навіть якщо мають подібні назви. Стійки бувають атакуючі та захисні, які пов'язуються в єдину динамічну послідовність перехідними стійками.

Існують стійки з великим динамічним потенціалом у пересуванні, а є такі, що призначені для роботи в умовах, де маневрування обмежене.

Необхідно запам'ятати одне: поняття стійка досить відносне в часі, якщо мати на увазі геометричні параметри, оскільки наприклад атакуюча стійка приймається лише на час удару, після чого йде перехід в оборонну, або повернення у вихідне камає.

Основне, що об'єднує стійки, - це поняття рівноваги, збереженню балансу в будь-якому положенні, миттєвий вибір і прийняття стійки, що відповідає даній ситуації, що в кінцевому результаті дозволяє створити і приложити максимальні зусилля м'язам тіла у виконуваному прийомі.

Як правило, поняття стійка включає в себе насамперед взаємне розташування стоп на поверхні - і як наслідок - положення ніг, стегон в цілому, оскільки стопи є фундаментом, основою стійки.

Кожна стійка характеризується такими основними факторами:

- база або відстань між п'ятками. В більш широкому розумінні під базою розуміють площу опорної поверхні, що знаходиться між стопами вкладаючи поверхню самих стоп. Саме в базі вирішується одне з основних завдань: компроміс між факторами мобільності та стійкості.
- лінія атаки: це напрямок найбільшої активності в пересуванні або технічних діях. Для однієї і тієї ж стійки лінія атаки може бути різною.
- довжина, або відстань між стопами вздовж лінії атаки - ширина, або відстань між стопами у фронтальній площині - характер напруження в колінному суглобі, якщо вектор напруження направлений в середину бази - це внутрішня стійка і опора виконується на внутрішні краї стоп. Зовнішня навпаки. Якщо скручень і розкручень в суглобах немає, то це природні стійки
- ступінь розвернення стегна по відношенню до лінії атаки.

Стійки умовно можна розділити по різних параметрах. Зокрема їх поділяють на наступальні та захисні; передні, задні, перехідні; високі та низькі; класичні та бойові. Але оснований класифікаційний параметр - по характеру напруження в колінах.

Тамі - вадза стійки

сідзентай зовнішні внутрішні інші стійки природні

До природних стійок відносяться: хайсіку-дачі, мусубі-дачі, хейко-дачі, хатідзі-дачі і ін.

До зовнішніх стійок віднісяться: кібе-дачі, кокуцу-дачі, дзенкутсу-дачі, , сочін-дачі і ін.

До внутрішніх стійок відносяться: неко-асі-дачі, сантін-дачі, хангецу-дачі і ін.

До інших стійок відносяться: коса-дачі, цуруасі-дачі, гонкаку-дачі і ін.

2) удари руками те-вадза

Загальна вага технічних дій в атаці та захисті в Шотокані приходится на прийоми, що виконуються руками і становить біля 60-70 % від загального технічного арсеналу. В окінавському Сюрі-те взагалі удари ногами носили в основному допоміжний характер і призначались для розрушення камає суперника, а основний акцент робився на вирішальному атаку та контратаку рукою. І лише завдяки особистому внеску синів Г.Ф. в стилі з часом появився цілий ряд ударів ногами у верхньому рівні.

Основа потужності техніки карате базується на різкому, амплітудному обертанні стегон навколо вертикальної осі. Рівень стегон - це рівень центру маси тіла, тут знаходяться найбільш важкі та сильні групи м'язів як ніг, так і тулуба. І тому активне включення в проведений прийом обертального руху стегнами означає включення в роботу всього тіла.

В свою чергу удари руками поділяються на кілька типів:

Торі-те або торі – вадза

цукі-вадза	Учі-вадза	Кагі-вадза	Ате-хідзі
прямі	рублячі	кругові	ліктем

До цукі відносяться удари, в яких ударна поверхня рухається до цілі по прямій, причому ударна поверхня та заняття ударної руки весь час знаходяться на одній площині. Сюди відносяться оі-цукі, гаку-цукі,

До уті-вадза відносяться удари, в яких ударна поверхня рухається до цілі по дузі, де центром оберту служить лікоть ударної руки, а передпліччя - радіусом оберту. Удари; шато-учі, тетцуі-учі, урокен-учі

До кагі-вадза відносяться удари по круговій траєкторії зігнутою в лікті рукою. Аналоги: хук або крюк. Удари:кагі-цукі, маваші-цукі...

До ате-хідзі відносяться всі удари ліктем, але траєкторія поділяє їх на має-емпі та мавасі-емпі.

Загальні моменти у вивченні:

- сила, точність, швидкість - це основні складові будь-якого удару;
- всі удари відпрацьовуються по певній схемі: форма (індивідуально) сила, різкість (на снарядах), реальність (з партнером);
- точна координація руху та дихання: вдих /хікі-те/ - видих - удар/
- концентрація уваги та волі на ударній поверхні, що дозволяє значно збільшити фізичні параметри удару (потужність, силу, швидкість);
- велике значення має ідеомоторний тренінг (уявне виконання руху в різних м'язевих режимах).

Удари руками цукі також поділяються за:

- відношенням до положення ніг в стійці (оі-цукі, гяку-цукі, мороте-цукі),
- по кількості ударів:
 1. один удар
 2. рем-цукі - декілька ударів права-ліва, наприклад санрем-цукі / три удари /
 3. Дан-цукі - декілька ударів однією рукою;
- по кінцевому положенні ударної поверхні:
 1. Чоку-цукі - на 180 °
 2. Тате-цукі - на 90°
 3. Ура-цукі

Техніка ніг

3. Удари ногами / кері-вадза /:

арсенал технічних прийомів, що виконуються ногами, в будь-якій школі карате дуже різноманітний і включає в себе:

- техніку стійок та пересувань
- техніку підсічок та кидків (асі-бараі)
- техніку ударів (кері-вадза)
- техніку захисту ногами (кері-уке)

Динаміці розвитку техніки ніг в карате (ката) сприяла діяльність братів Фунакоші.

Техніка виконання ударів ногами базується на строгому виконанні ряду необхідних умов, і невиконання хоча б одного з них обезцілює всі інші, навіть якщо вони виконані на відмінно.

1. Збереження рівноваги в процесі виконання техніки

2. Наявність відповідної фізичної підготовки:

а/ загальної: міцні м'язи ніг, спини і особливо живота

б/ спеціальної: гнучкості (пасивної та активної), швидкісно-силових якостей.

3. Правильна форма, траєкторія та динаміка виконання удару.

Загальні моменти:

- опорна нога ледь зігнута в коліні
- носок /вісь стопи / опорної ноги майже завжди направлений по лінії прикладання сили удару
- опорна стопа повністю доторкається до підлогив хікі-аші п'ятка максимально притиснута до стегна "принцип пружини" максимальна швидкість удару та повернення її у вихідне положення коліно виноситься на максимальну висоту.

Класифікація ударів може бути проведена:

1. за технічним виконанням:

- на місці:

а/ задньою ногою у вихідній стійці / хімері-гері /

б/ з передньою-кідзамі-гері або має-аші

в/ в стрибку - тобі-гері

г/ в момент приземлення після вистрибування вперед /тобікомі/

2. За траєкторією руху ударної кінцівки:

а/ по дузі або кеаге

б/ по прямій - проникаючі - кекомі

в/ кругові - мавасі та ура-мавасі

г/ штампуючі - фумікомі/ тільки гедан/

Техніка підсічок та підбивів відноситься до розділу Кері-вадза (підрізаюча техніка). Найбільш характерними прийомами техніки кері-вадза є:

- змітаючі удари подошвою стопи - аші-бараі /

- підрізаючі удари гомілкою в низькій позиції:

а/ кругові перед собою (мавасі-гері)

б/ кругові з поворотом на 180 (кайтем-гері або „хвіст дракона”).

4. Техніка захисту

Прийоми захисту складають найбільш важливий розділ техніки в будь-якому стилі, школі будь-якого виду сх. єдиноборств, оскільки основне завдання будь-якого захисту - нейтралізувати атаки суперника та створити базу для власної контратаки.

Арсенал прийомів захисту дуже багатий та різноманітний і включає в себе наступні розділи:

- Тай-сабакі

- Кавсі-вадза (ухили)

- Визволення від захватів

- Уке-вадза (блоки руками та ногами)

В базовій техніці Шотокану насамперед розглядається техніка Уке-вадза. Блоки розрізняються за рівнем захисту (дзьодан, чудан, гедан), якою

частиною виконуються, по характеру дії на атакуючу кінцівку. На більш високому рівні вивчаються тай-сабакі, кавасі-вадза і т.д.

Блоки можуть бути твердими, м'якими, відвідними. Більшість блоків відноситься до твердих, особливо це чітко видно в Ката, оскільки теза „блок” - це удар по атакуючій кінцівці-повністю відповідає принципам староокінавського карате, наслідком якого є Шотокан.

В цілому всі блоки умовно можна розділити на ті, що виконуються

- зверху-вниз
- знизу-вверх
- ззовні в середину
- з середини - назовні

Існують також комбіновані блоки, які виконуються двома руками одночасно.

За характером взаємодії з атакуючою кінцівкою блоки класифікуються:

Уке – вадза

харай-вадза	Осае-уке	нагасі-уке
змітаючи блоки	подавляючі блоки	відводятьчі блоки м'які

До харай-уке відносяться ті блоки, вектор сили яких перпендикулярний вектору атаки. Вони відносяться до твердих блоків. Блоки: аге-уке, шуто-уке, гедан-берої і ін.

До осае-уке відносяться блоки; вектор сили яких направлений під кутом - назустріч вектору атаки, тобто виходить силове подавлення атаки до її закінчення. Блоки: дзюдзі-уке, осае-уке, теймо-уке

До нагасі -уке відносяться блоки, вектор сили яких в незначній мірі змінює напрямок руху атакуючої кінцівки, в момент контакту відбувається , прилипання рук суперників і супроводження. блоки: нагасі-уке, хайвен-нагасі-уке і ін.

Загальні моменти:

- всі блоки крім нагаші-уке за фізичними якостями не відрізняються від ударів
- всі блоки виконуються зігнутою в лікті рукою. Кут згинання руки визначається конкретним випадком
- всі блоки не повинні виходити далеко за зону захисту - кожний блок має виступати базою для послідууючої контратаки
- всі блоки виконуються із скрученням стегон і відповідним розвертанням плечового поясу.

Крім блоків руками існує розділ блоків ногами:

Аші-уке- вадза гедан аші уке какато-уке аші-уке

Гедан-аші-уке: учі-ашібо-каке-уке

 сото-ашібо-каке-уке

Какато-уке: гяку-маваші-отоші-маваші-уке

 маваші-отоші-какато-уке

Аші-уке: мікадзукі-уке

 ура-мікадзукі-уке

 намі-гаеші

д) пересування (аші-сабакі)

Сюріконде - вигад передньою ногою

йорі-яші - випад з підтягненням задньої ноги

цугі-яші - приставний крок

окурі-яші - два різних за характером пересування: аюмі-аші – крок задньою ногою вперед

флеш - кидок вперед

таі-сабакі - техніка пересувань в сторони

мавате (маварі-аші) – оберти.