

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри

\_\_\_\_\_ р. \_ протокол № \_\_\_\_\_

Зав. каф., доцент \_\_\_\_\_ В.А.Бусол

## **ОСНОВИ ТАКТИКИ КАРАТЕ**

Лекція з навчальної дисципліни ТіМОВС-СПВ  
для студентів 3 курсу спеціалізації «Карате»

Підготував ст. викл. І.О. Богдан

© Богдан І. О.

## ПЛАН

1. Місце та значення тактики у карате.
2. Взаємозв'язок техніки з тактикою.
3. Поняття про тактичну дію. Різновиди тактичних дій.
4. Вплив тактичної діяльності на бойовий тип каратеки.
5. Основи методики тактичної підготовки в карате.

## ЛІТЕРАТУРА

1. М.Мусасі. Книга п'яти кілець. О., 1989. – 64 с.
2. В.Галан Карате-до. У., 1998. – 350 с.
3. Н.Трусів. Карате-до для мастерів. К., 1996. – 256 с.

1. Перед каратекою, який виходить на татамі для проведення спортивного поєдинку, завжди стоїть ясна ціль – нанести поразку противнику і не бути переможеним самому. Таке ж завдання стоїть і перед його противником. Для вирішення цього завдання між суперниками виникає гостра і часто дуже складна боротьба, в якій перемагає той, хто знайде кращі моменти для нанесення поразки, краще визначить сильні та слабкі сторони противника, правельно врахує особливості його манери бою, знайде найбільш ефективні технічні прийоми для виконання своїх рішень і зуміє їх реалізувати. Для цього каратека має володіти не тільки чудовою технікою, але й вмінні вирішувати різноманітні тактичні завдання.

Тактика карате-до полягає в цілеспрямованому та вмілому виконанні різноманітних технічних та психологічних прийомів, які прийняті в карате-до, з метою отримання перемоги над противником або досягнення високих результатів.

В основи тактики карате-до входять проблеми оцінки сил противника і власних можливостей, погляду підходу, вв'язування в бій, прощупування противника, перехоплення ініціативи, нав'язування свого стилю та ритму бою, вимотування противника, самоконтроль, мобілізація внутрішніх ресурсів для вирішального контрудару, добивання противника у випадку перемоги і відступу при поразці. Форми тактики: відкрита, прихована.

Основна ціль каратеки – вивести з ладу суперника найбільш ефективним способом і з найменшою затратою зусиль. Для цього потрібно правильно оцінити співвідношення сил та вибрати оптимальні варіанти часу, дистанції, бойової стійки стосовно до фізичних даних противника, а також до реальних умов поєдинку. Необхідно також правильно чергувати різноманітні методи боротьби: удари руками і ногами, підніжки і підсічки, бойові захвати кисті рук, захвати рук та корпусу з подальшим кидком. Застосування конкретного прийому залежить від того, де проводиться поєдинок, в якому положенні знаходиться противник і т.н.

Тактика карате-до при любых правилах вирішує слідуючі завдання: тактики окремих бойових дій, тактики бою та тактики змагань.

Тактика окремих бойових дій визначає поняття, логічний зміст і способи застосування одного або декількох технічних прийомів у поєдинку для вирішення яких-небудь тактичних завдань.

Тактика бою: сукупність різноманітних бойових дій становить тактику поєдинку в карате-до з конкретним противником. Тактика бою складається з вмілого використання техніки та різноманітних бойових дій в поєдинку з суперником для досягнення перемоги.

Тактика змагань – це вміння правильно використовувати тактику бою, розрахувати свої моральні, вольові та фізичні сили та можливості стосовно до дій різних противників, враховуючи умови спортивної боротьби, для досягнення кращих результатів на змаганнях.

2. Техніка і тактика в карате-до взаємозв'язані між собою і виступають як єдине ціле. Техніка дозволяє спортсмену проводити рухові дії у вигляді цілеспрямованих прийомів бою, а тактика – вигідно використовувати різноманітні ситуації для використання техніки та виконання своїх задумів. Тому способи використання прийомів карате-до в поєдинку для вирішення різноманітних тактичних завдань є бойовими діями.

Слід пам'ятати, що ніяке знання тактичних законів не допоможе каратеці, який слабо володіє технічними прийомами, і саме досконале володіння цими прийомами не дасть перемоги, якщо спортсмен не вміє правильно оцінювати та використовувати ситуацію бою та особливості противників. З самого початку навчання техніці карате-до всі технічні прийоми повинні бути пояснені з точки зору їх тактичного значення та можливостей застосування. Тоді разом з покращенням технічних навичок буде правильно розвиватись і тактика мислення.

В той же час розвиток тактичного мислення має велике значення для удосконалення технічних навичок.

Вдосконалення основних прийомів повинно бути тісно пов'язане з виробленням почуття дистанції та вміння вибрати момент для початку своїх

дій в залежності від положення та дій суперника. Вивчаючи техніку прийому, слід відразу вивчати можливості вирішення одним технічним прийомом різних тактичних завдань.

#### Бойові дії в карате.

Всі свідомо виконувані рухи каратеки, направлені на досягнення перемоги в куміте, незалежно від техніки їх виконання, називаються бойовими діями. Обов'язковою умовою будь-якої технічної дії є її бойова цілеспрямованість. Оскільки тактичні завдання куміте зводяться до того, щоб перемогти, то відповідно будь-яка технічна дія є зброєю тактичного арсеналу.

За тактичними цілями бойові дії каратеки можна розділити на три основні дії: підготовчі дії, дії наступу (атакуючі дії), дії оборони.

##### а) підготовчі дії

При побудові схеми та проведенні куміте значне місце відводять підготовчим діям. Основними тактичними завданнями цих дій є:

- 1) розвідка суперника
- 2) маскування своїх намірів та дій
- 3) маневрування, дистанційна гра та провокування

Загальні цілі розвідки: визначити бойові наміри суперника, його технічні можливості, психічний стан та тактичну побудову куміте.

##### Конкретні завдання розвідки:

- як реагує суперник на несподівану та очікувану ним атаку,
- які атаки використовує суперник і як він їх виконує,
- як реагує на окремі прийоми, атаки, фінти і т.д.,
- які зовнішні ознаки неувважності суперника, підготовки ним атаки і т.д.

Розвідку захисних дій суперника каратека проводить з допомогою початкових рухів або всіх дій атаки, але з меншим, ніж при реальному виконанні пересуванням вперед.

Маскування намірів та дій: ціль маскування полягає в тому, щоб створити у суперника помилкову уяву про свій психічний та фізичний стан, технічні можливості, а також про тактичні наміри. Особливе місце займає вміння маскувати свою майбутню атаку та контратаку.

Маскування наміру атакувати має за ціль зробити атаку несподіваною як по часу, так і по змісту. Свої наміри атакувати каратека може маскувати з допомогою рухів та жестів, що виконуються руками, ногами або тулубом. Маскування контратаки базується на застосуванні прийомів та дій, що спонукають суперника почати певну реальну атаку. При вмілому використанні маскування ця атака є прогнозована, що робить контратаку ефективною. До прийомів маскування контратаки відносяться рухи, що показують намір реагувати на атаки суперника відступом та застосуванням захисту.

Маневрування: його слід розглядати як вміння за рахунок пересувань будувати хід ведення куміте на татамі. При чому слід правильно розрахувати свої сили, дистанцію, правильно вибрати момент для вирішальної атаки або оборони, подавляти ініціативу суперника, викликати на бажані протидії та керувати ними.

До маневрування відносяться наступні поняття:

- оволодіння полем бою,
- керування діями суперника,
- обманювання суперника у відчутті дистанції,
- дистанційна гра,
- дії, що затруднюють атаки суперника.

Оволодіння полем бою: досягається активним поступальним маневруванням. Обмеженість поля бою на татамі створює для каратеки певні труднощі у веденні бою. Він не має можливості для подальшого відступу, що робить його вразливою ціллю для атак суперника. Для оволодіння полем бою використовуються практично всі види пересування з одночасним використанням різноманітних “розсмикувань”, фінтів і т.д.

Керування діями суперника (провокування): дозволяє каратеці своєчасно та найкращим чином протидіяти супернику і досягати перемоги найбільш м'яким та надійним способом. До таких дій відносяться попередні виклики, провокування суперника на певні бажані для спортсмена дії. Виклики, як і всі тактичні обмани, являють собою імітації певних дій каратеки і повинні поєднуватись із справжніми намірами. Причому викликати можна не тільки на технічний прийом, але й на різні його психічні реакції.

Обманювання у відчутті дистанції: вимагає від каратеки хорошої техніки пересувань та її швидкості. При цьому використовуються різноманітні види пересувань як по прямій, так і в бік. Найчастіше у цьому випадку виконуються пересування з підтягненням задньої ноги до передньої і з послідовним виконанням бойової дії.

Дистанційна гра: це свого роду рухливий фон, на якому можуть виникати моменти для успішного виконання не тільки основних, але й підготовчих дій. Крім того, вона має велике значення як фізіологічний режим для виконання вибухових, максимально швидких рухів.

Дистанційна гра не тільки маскує початок атаки, але й дозволяє почати її з коротшої дистанції. Тому вміння вести каратекою дистанційну гру із суперником на татамі є певним мірилом майстерності спортсмена.

Дії, що затруднюють атаку суперника: сюди відносяться такі види тактичної діяльності, що значно ускладнюють наступ суперника, або взагалі роблять його неможливим. Сюди насамперед відносяться різного типу розриви дистанції, сходження з лінії, атаки підчистки та зачистки після проведення бойової дії.

#### б) Дії наступу (атакуючі) (Торі-вадза)

До атакуючих дій у спортивному карате-до відносяться основні атаки та тактичні різновиди атак: контратаки, атаки у відповідь, повторні, атаки назустріч, які виконуються після певних дій суперника.

Атака – фактично найкращий засіб спортивного карате-до для досягнення перемоги. Відповідно напрацювання атакуючих дій займає значне місце в ТТП спортивного карате-до. До основних факторів, що забезпечують успіх атаки, слід віднести наступні: своєчасність та несподіваність для суперника тобто зненацька і в потрібній бойовій ситуації. Існує два шляхи для проведення ефективної атаки: пошук моменту для атаки та створення моменту для атаки.

Каратека, що атакує, має певні технічні переваги перед суперником, що захищається, так як Торі може поєднувати початок атаки з моментом своєї найкращої підготовки до руху, чим не володіє Уке при несподіваному для нього нападів. До найкращих моментів по проведенню атаки і коли Уке найменш готовий до неї відносяться:

- підготовка Уке власної атаки,
- початок зближення під час маневрування,
- захист після невдалої атаки,
- тимчасова втрата пильності, при відволіканні та інші об'єкти,
- розгубленість після несподіваної атаки Торі,
- момент подання команди “Хадзіме”!

Правильно проведена атакуюча дія в спортивному карате-до складається з трьох основних фаз:

1. Підготовка атаки.
2. Безпосередня атака.
3. Післяатакуючі дії.

Підготовка атаки: основним завданням цієї фази є забезпечення ефективності майбутньої атакуючої дії. Це досягається за рахунок послаблення або відволікання уваги суперника, розчищення ліній майбутньої атаки або постановка суперника в незручне для нього положення.

До дій відволікання уваги суперника відносяться різноманітні розсмикування, фінти і т.д.

Розчищення лінії майбутньої атаки – сюрі-те (перебиви), накладки.



Постановка суперника в незручне для нього положення – аші-бараі, захвати, блоки із супроводом і т.д. Підготовка атаки може бути пасивною та активною.

П.п.а. заключається в пошуку та очікуванні моменту для атаки без активної дії на суперника.

П.а.а. – коли каратека не вичікує, а своїми діями створює моменти для результативних виходів в атаку. П.а.а. в свою чергу поділяється на загальну та конкретну.

Під час загальної підготовки атаки Торі своїми діями виводить суперника із статичної настороженості, в результаті чого виникають ризиковані для суперника моменти. В загальній підготовці створюється лише загальний фон куміте, багатий створенням підходячих, але не наперед очікуваних моментів для атаки.

Конкретна підготовка атаки складається з певних атакуючих та захисних рухів, що мають різний зміст та структуру виконання, і в певний, наперед задуманий момент Торі переходить в дійсну швидку та результативну атаку. Така підготовча гра вимагає від каратеки тактичної сміливості та володіння досконалою технікою.

Безпосередньо атакуючі дії: поділяються на передбачені за технічним закінченням та непередбачені.

Атаки першого типу починаються несподівано із максимальною швидкістю в розрахунку на передбачення певного типу дій від суперника. Найбільш характерними тут є атаки з аші-бараі або сюрі-те. Атаки з передбачуваним завершенням каратека використовує із врахуванням захисних реакцій суперника в процесі атаки. Найбільш характерними в цьому плані є атаки по різних рівнях (Джодан-гудон, Чудан-джодан, Чудан-чудан-Джодан і т.д.) та фінтами.

Обов'язковою умовою цих атак є несподіваність останньої дії та правильна оцінка реагування Торі.

Після атакуючі дії: основним завданням цих дій є забезпечення атаки Торі після закінчення атаки. Сюди відносяться вихід з небезпечної (червоної) зони за рахунок різного виду пересувань (Таї-сабон), робота тулубом (Каваші-вадза), робота рук- зачистка одночасно з виходом або на місці.

в) Дії оборони (Уке-вадза).

Оборона відіграє значну роль в Т. – Т. діяльності каратеки в куміте. Недаремно відомі майстри карате-до говорили, що карате-до починається від захисту.

В сучасному спортивному карате-до виділяють активну та пасивну оборону. При активній обороні каратека не тільки може уникнути удару, захвату, кидка і т.д. зі сторони суперника, але й використати його приближення для нанесення удару рукою або ногою. До активної оборони відносяться також захисні прийоми із атаками у відповідь та контратаками. Таким чином, до дій активної оборони в спортивному карате-до можна віднести такі технічні прийоми захисту, які дають можливість провести атакуючу дію.

Пасивна оборона тільки попереджує удар рукою або ногою або проведення будь-якої іншої технічної дії зі сторони суперника. Сюди слід віднести такі дії, як відступ, розірвання дистанції, захисні технічні прийоми без відповідей. Характерною рисою дій оборони є те, що Уке як правило не володіє ініціативою та не має переваги початку руху, якщо він сам не викликає атаку суперника. Але в куміте ці незручні в тактичному плані моменти можуть компенсуватись за рахунок різноманітних протидіючих атаці засобів, таких як: захист із відповіддю, контратаки, захвати та підсічки, робота на випередження і т.д.

Дії оборони можуть бути запланованими та незапланованими. В практиці спортивного карате-до виділяють особливий вид захисту, який називають страхуючим. Страхуючий захист відіграє досить значну роль і використовується в основному при виконанні атакуючих прийомів рукою або

ногою. Сюди можна віднести такі дії як зачистка та підчистка лінії атаки, прижимання ліктів до тулуба при виконанні атакуючого технічного прийому, прикриття голови рукою в момент виконання кідзамі-цукі або гяку-цукі і т.д.

Особливе місце в обороні займає відступ. Завдання відступу можуть бути різноманітними: виграш часу, розрив дистанції, витягування суперника на себе і т.д. Особливо ефективний відступ із елементами сходження лінії атаки, що заставляє суперника помилятися “розтягуватись”, “провалюватись” в атаці і таким чином попадати в незручне становище.

Дії оборони: оборона – протидія нападу, відбиття атаки противника і знешкодження противника.

Оборона - активна - пасивна

До дії оборони відносяться:

- захисні дії
- дії у відповідь
- контратакуючі дії

Час реагування на атаку противника:

- |            |  |
|------------|--|
| сем-но-сем | - реагування на атаку противника       |
| тай-но-сем | - безпосередньо в момент початку атаки |
| го-но-сем  | - після атаки                          |

4. Тактична майстерність обумовлена двома факторами:

- а) індивідуальними типологічними особливостями каратеки
- б) методикою навчання та тренування, яка відповідає індивідуальним особливостям каратеки.

Тактичну діяльність можна поділити на стилі:

- позиційно-атакуючий стиль:

- а) безперервні прямолінійні атаки
- б) обманні атаки, які переходять в дійсні

- маневрово-атакуючий стиль: атаці передують маневри, включають атаки з фінтами та пастками. Приділяють значну увагу підготовлюючим діям. Атака на різних рівнях.

- маневрово-оборонний стиль: намагаються досягти тактичного перехоплення ініціативи та дистанції, легко пристосовуються до бійців інших стилів, переключаються з одних дій на інші.

- позиційно-оборонний стиль: перевагу віддають контратакуючим діям та оборонним діям. Поєдинок будують на очікуванні конкретних дій противника, стараючись передбачити його дії.

#### Тактика спортивної боротьби

- це розділ методики навчання, спрямований на формування навичок своєчасного вибору та ефективного використання доступних для атлета і дозволених правилами засобів досягнення перемоги в поєдинку та змаганнях.

Тактика - виконання прийому (контр....)

- тактика ведення поєдинку

- тактика участі в змаганнях

Ката - допоміжні - учнівські - майстерські

Базові положення по освоєнню техніко-тактичних прийомів:

1. Відповідність прийому, що вивчається, індивідуальним особливостям каратеки.
2. Вивчення прийому у взаємозв'язку різними варіантами підготовки та при ініціативі самого каратеки.
3. Довготривале та цілеспрямоване шліфування прийому в різних видах куміте з постійним аналізом тих ситуацій, в яких він реалізується.

Таблиця 1. Характеристика та особливості діяльності каратек позиційно-атакуючого стилю. Способи ведення боротьби з ними.

Характеристики каратеки	Особливості діяльності в куміте	Способи протидії ведення куміте
Намагаються постійно атакувати, агресивні, пресингують.	Віддають перевагу наперед запланованим технічним діям. Атаки носять переважно комбінаційний характер. Діапазон атак обмежений.	Не давати можливості підготувати та розпочати атаку: а) постійною загрозою контратаки б) обманними та реальними атаками в) широко використовувати аші-бараі, щоб зруйнувати камає суперника г) використовувати двосто-ронні атаки
Ініціативні в оволодінні дистанцією.	Більшість атак розпочинають з дальньої дистанції з глибоким входом (Цукі-аші, йорі-аші, аюмі-аші, окурі-аші) з дією на руку (Сюрі-те) або ногу (Аші-бараі) суперника.	Несподівано зближатись або розривати дистанцію, використовувати «дзвіночки», щоб зруйнувати атаку. Приховано володіти дистанцією.
Діють «від себе». Погано переключаються від одних дій на інші.	Час підготовки зведено до min. Добре вибирають лінію атаки. Погано переключаються на перехоплення контратаки.	Контратакувати: - назустріч - на останній рух - з дією на руку або ногу - з фінтом.

Таблиця 2. Маневрово-атакуючий стиль

Характеристики каратеки	Особливості діяльності в куміте	Способи протидії ведення куміте
Схильні до атаки.	Віддають перевагу заплано-вано-експронтним атакам. Арсенал атак різноманітний.	Не давати змоги діяти у звичній манері: а) обмежити діапазон атак і заставити діяти в обороні б) викликати на контратаки в) використовувати сюрі-те та аші-бараі.
Постійно маневрують, для захоплення оперативного простору. Намагаються заволодіти руховою та дистанційною ініціативою.	Схильні вести дистанційну гру, при цьому велике значення віддають техніці пересувань. Швидко скоро-чують відстань. Чудово відчують ритм.	Намагаться перехопити ініціативу: - обмежити маневр за рахунок дистанційного пресингу - не вступати в дистанційну гру - викликати або спровокувати не певні технічні дії
Швидко і адекватно переключаються в бойовій ситуації поєдинку.	Велику увагу приділяють підготовчим діям. Добре переключаються з однієї атаки на іншу, гірше на перехоплення контратак.	Віддавати перевагу різним способам протидії: - простим і складним атакам - широко використовувати фінти та пастки - використовувати аші-бараі та кидкову техніку.

Таблиця 3. Маневрово-захисний стиль.

Характеристики каратеки	Особливості діяльності в куміте	Способи протидії ведення куміте
Схильні до маневру. Ретельно вибираються засоби нападу та оборони.	Віддають перевагу заплано-ваним та заплановано-експронтним діям, в	Протиставити більш високу техніко-тактичну підготовку.

	рівній мірі використовують засоби оборони та нападу.	
Прагнуть до тактичного захоплення ініціативи та дистанції.	Дії нападу і оборони базуються на варіативних засобах підготовки. Ініціатива носить прихований характер.	Намагались діяти в руйнівній манері, не даючи орієнтуватись в бойовій ситуації. Поєднувати дистанційний та часовий пресінг з вичікувальною тактикою.
Легко пристосовуватися до суперників інших стилів і переключають від одних дій до інших.	Надають велику увагу підготовчим діям. В залежності від дій суперника їх дії носять вибіркового характеру.	Використовувати підготовчі дії суперника в своїх цілях. При атаці швидко міняти техніку рук та ніг, а також рівень атаки.

Таблиця 4. Позиційно-захисний стиль.

Характеристики каратеки	Особливості діяльності в куміте	Способи протидії ведення куміте
Будують поєдинок на вичікуванні активних дій суперника. В основному використовують захисні та контратакуючі дії.	Віддають перевагу запланованим та експонтним діям. Добре діють назустріч. Атакують у випадку крайньої необхідності (дефіцит часу, менше татамі і т.д.).	Не давати працювати у звичній манері. Заставляти атакувати: - вести позиційну боротьбу - постійно контролювати дистанцію - використовувати дистанційний пресінг витіснити за межу татамі («дзвіночки», фінти і т.д.).
Не ініціативні в побудові куміте. Діють «від оборони». Маневр не глибокий.	Добре відчують дистанцію. Стараються будувати куміте на використанні помилок суперника. Робота ніг при пересуваннях мінімальна.	Широко використовувати принцип Каемі-куміте із застосуванням обманливих рухів. Особливо активізувати діяльність другої половини бою.

Діють «від суперника». Добре переключаються при використанні засобів проти-дій атакам. «Активний» захист.	Ретельно готують свої дії. Миттєво використовують технічні помилки. Добре переключаються від захисних дій на контратаку, гірше на атаку. Використовують сюрі-те і аші-бараі для руйнування кінцевої атаки суперника.	Намагались переграти їх в тактичній грі. Використовувати комбінаційну техніку із широким використанням фінтів.
---	--	--

### Методика тактичної підготовки в карате.

Приналежність спортивного карате-до до єдиноборств, ставить тактичну підготовку на чільне місце в процесі підготовки спортсменів до змагань. Особливо це важливо в такому розділі програми як куміте, де два спортсмени опираючись на свою тактико-технічну підготовку намагаються отримати перемогу і показати найкращий результат на змаганнях. Для навчання тактиці дій слід використовувати найрізноманітніші засоби і методи підготовки, хоча найважливішими залишаються практичні засоби і методи, а словесні і наочні є тільки допоміжними.

Основною формою практичних методів тактичної підготовки в куміте є моделювання діяльності спортсмена під час поединку. Тут існує чітка система використання спеціальних методів, які моделюють специфічну діяльність каратеки під час куміте. До них належить тренування без суперника, тренування з умовним суперником, тренування з партнером, тренування з суперником.

Метод тренування без суперника є основним на початковому етапі оволодіння тактичною дією. Він використовується для вивчення основ техніки дії, навчання їх активному і свідомому аналізу. Завдяки цьому методу каротека має можливість ознайомитись з технічним прийомом не як з проявом “голої техніки”, а як з результатом певної діяльності в куміте. Основними засобами тренування є виконання пересувань в певних стійках та



положеннях, виконання різних атакуючих та захисних прийомів їх різноманітні сполучення.

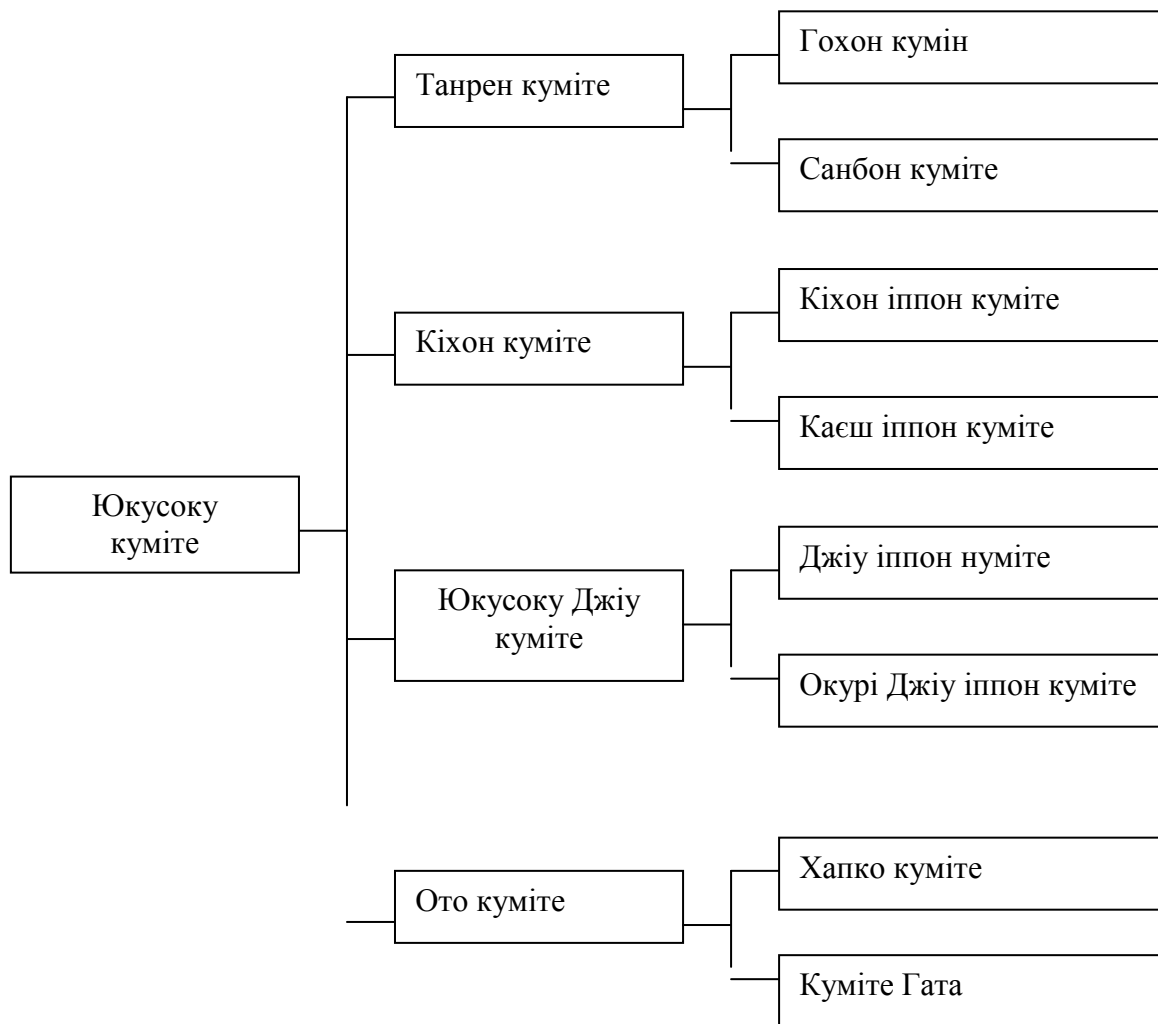
Традиційно основною формою тренування без суперника в карате-до були формальні комплекси “Ката”, основним завданням яких є формування та вдосконалення певних тактико-технічних дій в поєдинку з декількома суперниками, та виконання Кіхон-вадза при якому вдосконалюється техніка прийомів.

Метод тренування з умовним суперником базується на використанні допоміжних приладів та пристроїв як традиційних для карате-до: різного гатунку маківари, мішки і т.д., так і більш сучасних, або які прийшли з інших видів спорту: різноманітні тренажерні пристрої, моделі умовного суперника з програмним управлінням і т.д. Основним завданням при використанні цього методу є відпрацювання дистанційних, часових, ритмічних характеристик дій, розвиток та вдосконалення зорово-рухового та кінестетичного чуття. Метод можна використовувати для розвитку специфічних якостей в умовах моделювання змагальної діяльності. Зокрема, спортсмен напрацьовує такі якості як відчуття удару рукою або ногою, дозування сили удару особливо в голову, що дуже важливо для карате, напрацьовується скоординованість дій руками та ногами при повно-чіткому виконанні тактико-технічної дії, вдосконалюється її структура.

Метод тренування з партнером є основним для оволодіння тактикою дій в куміте.

Партнер (Торі або Уке) в цьому випадку є активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій. Основні засоби тренування – парні і групові вправи, які відзначаються великою різноманітністю і мають, переважно, техніко-тактичну направленість.

В традиційному карате-до існує чітка структура різних форм роботи з партнером, які входять в окрему групу Юкусоку куміте (куміте за домовленістю):



Виконання прийомів і дій у вправах з партнером створює сприятливі умови для розвитку, вдосконалення та закріплення важливих для спортсменів тактичних якостей – швидкості і точності рухливих реакцій, диференціації дистанційних, часових, м'язево-рухових параметрів, відчуття моменту виконання, Т.-Т. дії, відчуття суперника і т.д. Важливим моментом при використанні методу тренування з партнером є притримання правильної послідовності вивчення різних видів Юкусоку куміте від простіших до складніших форм.

Метод тренування з суперником є найбільш складним і найважливішим в процесі підготовки каратеки до куміте. Основне завдання – це відпрацювання тактики дій, тактичного удосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; вдосконалення вольових якостей;

виховання вміння використовувати свою майстерність в різних тактичних ситуаціях, які створюються на татамі в результаті поєдинку.

Основною формою методу тренування з суперником в традиційному карате-до є Джіу-куміте, яке поділяється на Кйогі-куміте (спортивний поєдинок) та Шіяі-куміте (реальний бій).

Метод тренування з суперником дозволяє вдосконалювати тактику дій в умовах інформаційного і часового дефіциту, просторово-часової невизначеності, швидкозмінних ситуацій на татамі в результаті взаємодії із суперником. При використанні цього методу створюється певний емоційний фон і висока напруженість, що близька до змагальної. Окремим видом вправ при використанні цього методу є Джіу-куміте з обумовленими ситуаціями, де каратека, який виконує роль суперника, діє в межах чітко визначених тренером завдань, а також окремих змагальних ситуацій, тренувальні і змагальні куміте і т.д.

На різних етапах багаторічної підготовки і в різні періоди тренувального макроциклу вдосконаленню тактичної майстерності приділяють різну увагу. Найбільша вона на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли каратека показує найкращі результати в куміте. При цьому найчастіше використовуються такі види куміте як Джіу-Іппон-куміте, Каєші-куміте, Окурі-куміте, Джіу-куміте та ін. Широко використовується різноманітне обладнання та пристрої для вдосконалення Т.-Т.-П. каратеки. Велику увагу приділяють моделюванню змагань по куміте з різними правилами Сьобу-Іппон, Сьобу-санбон і т.д., із врахуванням специфіки правил цих змагань. На етапі спеціалізованої базової підготовки вдосконалюють, в основному, базові, основні компоненти тактичної підготовки. При цьому використовуються різноманітна робота на снарядах, відпрацьовуються різні види Юкусоку-куміте, Кіхон-Іппон-куміте, Джіу-Іппон-куміте і т.д., каратека ознайомлюється із Джіу-куміте. На першому і другому етапах багаторічної підготовки тактики вдосконалення, стосується,

головним чином теоретичної і практичної підготовки. При цьому основними методами є:

- метод тренування без суперника: вдосконалення Кіхон-вадза з використанням атакуючих та захисних дій руками та ногами. Вивчення та вдосконалення базових ката (Тейкйоке I-III, Хайяни I-V), при цьому обов'язковою умовою є пояснення Бункай ката.

- метод тренування з умовним суперником: відпрацювання ударів руками та ногами які вивчаються на маківарі, мішках, лапах, поясах і т.д. для розвитку специфічних для куміте якостей.

- метод тренування з партнером: основною формою роботи є вивчення і відпрацювання основних видів Танрен куміте: Гохон-куміте, Санбон-куміте та Кіхон-куміте: Кіхон-Іппон-куміте, Каєші-Іппон-куміте.

- метод тренування з суперником: зведений до мінімуму. Основною формою є підвідні, ігрові вправи, які близькі до змагальних.

Найбільший обсяг Т.п. в макроциклі припадає на кінець підготовчого і на змагальний період. На першому етапі підготовчого періоду вдосконалюють окремі компоненти тактики. Робота значно посилюється на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань, на фоні використання ударних мікроциклів. Рівень технічної майстерності, фізичної та психічної підготовленості, який сформувався до цього етапу і дозволяє перейти до відпрацювання тактики в її найбільшому наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності в індивідуальному або командному куміте.

## АНОТАЦІЯ

Основи тактики карате: **лекція** з дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту – Спортивно-педагогічне вдосконалення.

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Карате», рівень вищої освіти «бакалавр» (для студентів 1 курсу факультетів Фізичної культури і спорту та Педагогічної освіти), кафедра Фехтування, боксу та національних одноборств, Богдан І. О. 2018. Basics karate tactics. Lecture on discipline «Theory and methodics of the chosen sport - Sports and pedagogical improvement (karate)». Bohdan Ihor.