

УДК 159.9

Методика обучения защитным действиям в каратэ юношей 14-16 лет**Коробейников Павел Владимирович**

Кандидат педагогических наук,
Московский государственный областной университет,
105005, Российская Федерация, Москва, ул. Радио, 10-а;
e-mail: hedin07@bk.ru

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема обучения юных каратистов защитным техническим приемам. Данный раздел технико-тактических действий является важным звеном для подготовки спортсменов к соревнованиям по контактному каратэ. В статье раскрыты факторы, обуславливающие необходимость акцентировать особое внимание на обучении и совершенствовании защитной техники в старшем подростковом возрасте. Разработаны специальные комплексы упражнений, направленные на совершенствование защиты уходом и комбинированной защиты. Автором выделены следующие разделы обучения защитной техники, необходимым юным каратистам на разных этапах спортивной подготовки: защита от ударов руками; защита от ударов ногами в корпус и голову; защита от ударов по ногам (лоукиков) и подсечек. В статье подробно описаны различные способы защиты с указанием положительных и отрицательных сторон конкретного технического приема. Рассматривается обучение простым способам защиты, основанным на уходах назад и предназначенным для новичков, и разучивание более сложных способов защиты с переходом в контратаку для более опытных спортсменов. Приведены примеры типичных ошибок, характерных для юных каратистов при выполнении защитных приемов. Доказано положительное влияние упражнений, формирующих скоростные качества на эффективность защитной техники.

Для цитирования в научных исследованиях

Коробейников П.В. Методика обучения защитным действиям в каратэ юношей 14-16 лет // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 5А. С. 44-51.

Ключевые слова

Каратэ, спортсмены, подготовка, обучение, педагогика.

Введение

В настоящее время в России наблюдается рост популярности занятий восточными единоборствами, в том числе каратэ [Акопян, Панков, 2012, 33; Вещиков, 2016, 61]. Именно потому возникает необходимость разработки новых методик, направленных на совершенствование учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки [Коробейников, 2013, 8].

Победа в соревновательном поединке достигается при правильном переходе от атакующих действий к защитным, и наоборот [Атилов, Глебов, 2002, 72; Захаров, Карасев, Сафонов, 1994, 40]. Именно потому важнейшей задачей спортсмена является не только умение наносить точные и жесткие удары, но и эффективно защищаться от атак соперника [Кочергин, 2011, 4]. Надежная организация защиты в бою дает возможность избежать проигрышных положений, нейтрализовать очевидное преимущество соперника, значительно снизить травматизм и отсеивать занимающихся, повышать интерес к занятиям [Степанов, 2004, 22].

На сегодняшний день многие тренеры акцентируют внимание на обучение атакующим приемам, при этом недостаточно времени уделяя оборонительным навыкам у своих подопечных. В результате спортсмены совершают систематические ошибки при переходе от атакующих действий к оборонительным, что отрицательно сказывается на спортивных результатах и здоровье занимающихся на последующих этапах спортивной подготовки [Шоршоров, 2001, 5].

В возрасте 14-16 лет у каратиста происходит значительный прирост силовых способностей, вследствие чего увеличивается сила удара и возрастает число нокаутов на соревнованиях. Поэтому для повышения эффективности тренировочного процесса на данном этапе спортивной подготовки тренерам необходимо уделять повышенное внимание совершенствованию защитных действий. Востребованность методических разработок для формирования защитных навыков у каратистов 14-16 лет обуславливает актуальность нашего исследования.

Основная часть

Цель исследования – разработать и обосновать методику обучения защитным технико-тактическим действиям в Ашихара каратэ у занимающихся 14-16 лет.

Исходя из цели исследования, нами были поставлены следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы обучения защитным технико-тактическим действиям в практике спортивной тренировки каратэ.
2. Разработать методику обучения защитным действиям для юных каратистов 14-16 лет.
3. Оценить эффективность разработанной методики обучения защитным действиям каратистов 14-16 лет.

В качестве методов исследования использовались: анализ литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент тестирование и методы математической статистики.

Анализ литературы выявил, что на сегодняшний день существует несколько классификаций защитных приемов в каратэ. Большинство специалистов разделяют защиту на простую и комбинированную. К простой форме защиты следует отнести одиночные технико-тактические действия. К ним можно отнести нырки, уклоны, блоки, уходы и др. Отличительной особенностью простой защиты является то, что она позволяет каратисту выполнять контратакующие действия.

Комбинированная защита включает в себя два и более технико-тактических действия [Мисакян, 2008, 81]. В большинстве случаев данная форма сочетает в себе защиту подставками и отбивами с защитой при помощи уклонов и уходов. В то же время специалисты отмечают, что при комбинированной форме защиты достаточно сложно, а зачастую невозможно проводить встречные удары, поэтому при выполнении контратак спортсмены вынуждены ограничиваться выполнением ответных ударов.

Организация исследования. Исследования проводились на базе московского областного центра Ашихара каратэ, в котором принимали участие юные каратисты возраста 14-16 лет в количестве 30 человек. В исследовании принимали участие две группы – контрольная и экспериментальная. В каждой группе было по 15 юношей. Исследование проходило в течение года. Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут. В рамках проводимого исследования была оценена общая и специальная физическая, а также соревновательная подготовленность обучающихся 14-16 лет.

Контрольная группа занималась по методике тренировки с акцентом на развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Защитные действия ограничивались блокированием и уклонами от ударов.

Экспериментальная группа занималась на учебно-тренировочных занятиях по разработанной нами методике с использованием комплексов упражнений, направленных на совершенствование защитных технико-тактических действий. Акцент делался на защиту уходом и комбинированную защиту, в отличие от контрольной группы к минимуму сводилось блокирование ударов, так как основная задача заключалась в том, чтобы удар соперника не доходил даже до блока. Большое внимание уделяли развитию скоростных способностей, ловкости и скоростной выносливости, поскольку данные физические качества позволяют осуществлять непрерывное перемещение по рингу в высоком темпе с изменением направления и ритма.

Нами были разработаны следующие комплексы упражнений.

Защитные действия от ударов руками.

Перемещения вокруг соперника по рингу с постоянными легкими джебами (прямыми ударами передней рукой). Такая тактика ведения боя очень мешает начинать атаки руками, поскольку соперник не может приблизиться на среднюю дистанцию. Джеб в каратэ чаще всего выполняют в солнечное сплетение, чтобы сбить дыхание и остановить атаку. Стоит отметить, что джебами можно бить навстречу и упреждать атаки соперника, т.е. наносить удар в тот момент, когда вы чувствуете, что вас будут атаковать.

Перемещения по кругу вокруг соперника в одну сторону с резкой сменой направления движения. Цель данного упражнения – запутать соперника и вывести его из равновесия. При идеальном варианте спортсмен оказывается сбоку или за спиной своего оппонента, после чего может беспрепятственно контратаковать, пользуясь тем, что соперник, находясь спиной или боком, не сможет вовремя увидеть удар и отразить его. Более того, если соперник выведен из равновесия, то он не сможет акцентировано атаковать [Коробейников, 2012, 31]. Подобная тактика направлена не только на защиту от самой атаки, но и на упреждение атакующего действия (задача не отразить удар, а не дать этому удару состояться).

Защита при помощи ложного действия (финта). Спортсмен показывает сопернику, что собирается сместиться в сторону или вперед, а сам делает шаг или короткий подшаг в противоположную сторону. Соперник либо остановит атаку, либо сместится в неправильном направлении.

Защита уклонами и нырками в углу ринга с последующим выполнением клинча. Задача спортсмена – сохранить правильную боевую стойку и не вставать на прямые ноги. Такое положение позволяет уклоняться от ударов при помощи работы корпусом. Выждав удобный момент необходимо нырком уйти из угла или сократить дистанцию, войти в клинч, тем самым не дать работать сопернику.

Защита отходом назад. Используется против серии ударов.

Защита подставка предплечий с последующим сокращением дистанции. Данный прием хорош против серии ударов, но мы не рекомендуем долго находиться в подобном положении, поскольку отдача ударов все равно будет чувствоваться и существует риск не увидеть какой-либо удар. Поэтому необходимо максимально быстро сократить дистанцию и войти в клинч, либо выполнить нырок с контратакой боковым ударом.

Отбив удара с уходом в сторону. Подобная техника позволяет гасить атаки соперника в самом начале и уходить с линии ударов.

Техника защиты от ударов ногами в корпус и голову.

Хайкик и мидлстик являются весьма распространенными ударами ногами в контактном каратэ. Стоит отметить, что удар ногой значительно сильнее удара рукой, поэтому техника блокирования далеко не всегда может привести к успеху. Защитные действия от подобных ударов лучше всего выполнять уходом, а если нет такой возможности, то осуществлять блок нужно вместе у отклоном в сторону или подшагом вперед, чтобы погасить силу удара. Необходимо помнить, что удары ногой наносятся с более далекой дистанции, нежели удары рукой, поэтому техника защиты при помощи джебов здесь не работает.

Защита от хайкиков (круговых ударов ногами в голову) уходом назад с последующим смещением в сторону. Защищающийся спортсмен выполняет уход назад, пропуская ногу соперника мимо себя, после чего моментально смещается в сторону с линии атаки. Если спортсмен не сместится в сторону, то за первым хайкиком может последовать второй удар.

Защита от хайкиков при помощи сокращения дистанции с одновременным выполнением двойного блока. Основная задача спортсмена –

вовремя увидеть начало атаки соперника и выполнить шаг или короткий подшаг вперед с двойным блоком руками. (Руки скрещены у головы в области виска, дальняя рука снаружи).

Защита от мидлстик. Особое внимание следует уделять защите от левого мидлстика, который пробивается в область печени. Защищаться лучше всего от подобного удара при помощи подставки локтя, хотя некоторые спортсмены ставят двойной блок локтем и коленом.

Защита от прямых ударов ногами. К прямым ударам относится удар ногой вперед (фронткик) и вертушка по печени (наиболее сильный удар в единоборствах). Эти удары опасно блокировать подставкой, оставаясь на месте: как показывает практика – нога при подобных атакующих действиях часто проходит ниже блока и попадает в живот. Наиболее эффективная защита от подобных ударов – комбинированная, состоящая из отбива удара в сторону и ухода в противоположную сторону и назад. Иногда от вертушки по печени можно защититься при помощи ухода в сторону и вперед. В этом случае защищающийся спортсмен окажется за спиной своего оппонента. Однако для выполнения подобного элемента нужно предвидеть подобную атаку соперника, а таким качеством обладают далеко не все спортсмены.

Защита от круговых вертушек и рубящих ударов ногой сверху. Мы рекомендуем наиболее безопасный способ защиты от вышеназванных ударов – простой уход назад. По нашему мнению, такие удары не следует блокировать руками – поставить полноценный блок вряд ли удастся, а риск выбить палец или кисть весьма велик. От вертушки можно защищаться нырком,

но только в том случае, если спортсмен уверен, что против него выполняется именно круговая вертушка, а не вертушка с прямым ударом (вертушка по печени, от которой надо уходить в сторону, а не нырять вниз). Другой способ защиты от круговой вертушки – смещение вперед и в сторону – по ходу движения удара соперника. В случае успешного выполнения этого приема спортсмен может легко провести эффективную контратаку и заработать баллы. Однако такой способ защиты мы не рекомендуем использовать, так как в случае малейшей неточности или небольшого опоздания при выполнении приема спортсмен пропустит очень сильный и опасный удар в область головы.

Защита от рубящего удара ногой сверху предполагает своевременный уход назад. Ни в коем случае нельзя выполнять нырки или наклоняться вниз, поскольку в этом случае удар будет еще сильнее, а заблокировать руками летящую сверху пятку соперника практически невозможно.

Защита от лоукиков (круговых ударов ногой в область бедра) и подсечек

Защита при помощи блока голенью (щит). Данный способ защиты от лоукиков наиболее распространен среди ударных единоборств. Защищающийся спортсмен поднимает ногу, согнутую в коленном суставе вверх и разворачивает наружу, если атака идет во внешнюю сторону бедра, либо разворачивает ногу во внутрь, если удар направлен во внутреннюю сторону бедра. Однако при таком способе защиты юноши нередко испытывают болевые ощущения. Поэтому мы рекомендуем в момент принятия удара на блок выполнить легкое движение голенью назад, а потом отталкивающее движение вперед. Такая техника позволяет амортизировать удар и снижает риск получения ушибов.

При выполнении блока голенью существуют некоторые ошибки, которые делают занимающиеся. Первая ошибка заключается в слишком высоком выносе колена. Такое выполнение защитного действия может привести к тому, что спортсмен рискует получить подсечку как под одну ногу, так и под две ноги. Опытный оппонент может трансформировать лоукик в подсечку, направив свою ногу под блок (под слишком высоко вынесенную ногу спортсмена). Вторая ошибка заключается в том, что спортсмен выносит колено вперед, а не вперед-в сторону. В результате блок не будет полноценным, и нога соперника может попасть в намеченную цель.

Защита от лоукиков подшагом вперед. Такую технику может осуществить достаточно опытный спортсмен с хорошим видением боя и чувством дистанции. Смысл упражнения заключается в том, чтобы в момент удара выполнить короткий подшаг вперед. В этом случае вся энергия удара пройдет мимо вас, а оппонент может быть выведен из равновесия.

Защита от лоукиков уходом назад разножкой. Такая техника может использоваться для защиты от внутреннего лоукика, выполняемого по передней ноге. В момент удара спортсмен выполняет разножку, меняя ноги местами и смещаясь назад, пропуская ногу соперника мимо себя. Стоит отметить, что защищаться разножкой от внешнего лоукика не следует.

Некоторые специалисты выделяют защиту от лоукика прыжком вверх. Спортсмен подпрыгивает вверх, вынося колени вверх. Однако мы не рекомендуем применять подобную технику, так как опытный соперник может зацепить ноги спортсмена и выполнить подсечку.

Защита от подсечек. Наиболее простой способ защиты от подсечки – уход назад. Однако во время поединка не всегда имеется такая возможность. Мы рассмотрим случай, когда у спортсмена нет возможности уйти от приема и он вынужден принимать подсечку на себя. Чаще всего подсечка выполняется по передней ноге. Для того чтобы не упасть, нужно выполнить следующие действия: переместить центр тяжести на переднюю ногу, ни в коем случае не наклоняя корпус вперед. Для этого нужно слегка подсесть на переднее колено и максимально

напрячь переднюю ногу (особенно икроножные мышцы). В этом случае подсечка не сможет сбить спортсмена и вывести из равновесия. Однако корпус должен быть прямой. Если спортсмен наклонит туловище вперед, то его центр тяжести сместится и оппоненту будет намного легче выполнить подсечку.

Защита стопингом. Под стопингом подразумевается вынос прямой ноги наподобие фронткика, который направлен в бедро соперника. Такое движение не является ударом, его цель – не дать сопернику провести атаку лоукиком.

Результаты исследования уровня физической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ тестирования общей и специальной физической подготовленности у спортсменов в конце исследования (n=30)

№	Название теста	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)	Достоверность различий (P)
		X±δ	X±δ	
1	бег на 30 м (с.)	4,9±0,2	5,1±0,4	P<0,05
2	челночный бег 3x10 м. (с.)	7,4±1	8,2±1,4	P<0,05
3	Бег 3000 м. (мин./ с)	14,10±1,3	14,50±2,1	P<0,05
4	Прыжок в длину с места (см)	201±14	204±15	P>0,05
5	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на кулаках (кол-во раз)	52±6	48±8	P>0,05

Примечание: ЭГ- экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, P – вероятность ошибки различий по T-критерию Стьюдента.

Анализируя таблицу 1 можно сделать вывод, что в тестах на быстроту, ловкость и выносливость экспериментальная группа достоверно превзошла контрольную. В тестировании силовых способностей достоверных различий выявлено не было.

Для оценки уровня выполнения защитных действий были проведены контрольные схватки между соперниками обеих групп. Соперник подбирался в соответствии с весовой категорией. В таблице 2 отражены результаты эффективности защитных действий у спортсменов.

Таблица 2 – Оценка эффективности защитных действий у спортсменов

Группы	Среднее число выброшенных ударов в начале эксперимента	Среднее число точных ударов в начале эксперимента	Точность ударов в начале эксперимента (%)	Среднее число выброшенных ударов в конце эксперимента	Среднее число точных ударов в конце эксперимента	Точность ударов в конце эксперимента (%)
ЭГ	74	15	20%	83	20	24%
КГ	78	16	20,5%	82	7	8%

Исходя из таблицы 2, можно сделать вывод, что атакующий потенциал спортсменов обеих групп примерно одинаковый как в начале года, так и в конце года. Об этом свидетельствует количество выброшенных ударов. Стоит отметить, что в конце эксперимента обе группы стали наносить в среднем больше ударов, чем в начале. Это свидетельствует об их росте спортивного мастерства. При этом точность ударов экспериментальной группы увеличивается, а точность ударов контрольной группы падает более чем в два раза. К концу года эффективность атак экспериментальной группы составляет 24%, а контрольной всего 8%. Это говорит о том, что спортсмены экспериментальной группы существенно расширили и улучшили свои защитные навыки. Если каратисты контрольной группы в основном принимали удары на блок, то каратисты экспериментальной группы активно использовали уходы, работу корпусом и

перемещения. Преимущество в быстроте и выносливости позволило спортсменам экспериментальной группы постоянно смещаться в сторону от ударов и быстро подходить на нужную для себя дистанцию или уходить с линии атаки. Преимущество в ловкости позволило более эффективно осуществлять ложные движения и работу корпусом.

Заключение

Результаты исследования подтверждают эффективность разработанной методики с акцентом на отработку техники уходов и постоянных быстрых перемещений и целесообразность использования ее в секциях Ашихара каратэ.

Библиография

1. Акопян А.О., Панков В.А. О распределении тренировочных средств на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки в спортивных единоборствах // Вестник спортивной науки. 2012. № 6. С. 32-34.
2. Атилов А., Глебов Е. Кик-Боксинг: Лоу-Кик. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 560 с.
3. Вещиков Ф.А. Функциональная подготовка спортсменов во вестилевом каратэ // Сборник трудов всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании». М., 2016. С. 61-64.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В. Сафонов А.А. Рукопашный бой: Самоучитель. М.: Культура и традиции. 1994. 240 с.
5. Коробейников П.В. Методика развития координационных способностей на занятиях Ашихара каратэ у детей 7-9 лет // Перспективы науки. 2012. № 8. С. 28-32.
6. Коробейников П.В. Технология обучения навыкам спортивного единоборства Ашихара каратэ детей 7-9 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2013. 25 с.
7. Кочергин А.Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: автореф. дис. ...канд. пед. наук. СПб., 2011. 26 с.
8. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2008. 400 с.
9. Степанов С.В. Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ (стиль киокушинкай): автореф. дис. ... докт. пед. наук. Екатеринбург, 2004. 44 с.
10. Шоршоров С.А. Содержание обучения манерам ведения боя в кекусинкай каратэ: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2001. 17 с.

Methods of teaching the protective action karate among 14-16 years old boys

Pavel V. Korobeinikov

PhD in Pedagogy,
Moscow State Regional University,
105005, 10A, Radio st., Moscow, Russian Federation;
e-mail: hedin07@bk.ru

Abstract

This scientific article deals with the problem of training young karate protective techniques. This section of technical and tactical actions is an important link for the preparation of athletes for competitions in contact karate. The article reveals the factors that determine the need to focus on the training and improvement of protective equipment in older adolescence. Developed special sets of exercises aimed at improving the protection of care and combined protection. The author highlights the following sections of the training of protective equipment necessary for young karate at different stages of sports training: protection from punches; protection from kicks to the body and head;

protection from kicks (low-kicks) and sweeps. The article describes in detail the different ways of protection, indicating the positive and negative sides of a particular technique. The training of simple methods of protection, based on going back and intended for beginners, and learning more complex ways of protection with the transition to a counterattack for more experienced athletes. Some examples of the typical mistakes made when performing defensive techniques are given in this paper. The positive impact of exercise, forming speed on the effectiveness of the protective equipment is described by the author of the research.

For citation

Korobeinikov P.V. (2018) Metodika obucheniya zashchitnym deistviyam v karate yunoshei 14-16 let [Methods of teaching the protective action karate among 14-16 years old boys]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8 (5A), pp. 44-51.

Keywords

Karate, athletes, training, teaching, learning, pedagogy.

References

1. Akopyan A.O., Pankov V.A. (2012) O raspredelenii trenirovochnykh sredstv na nachal'nom i trenirovochnom etapakh sportivnoi podgotovki v sportivnykh edinoborstvakh [On the distribution of training tools at the initial and training stages of sports training in combat sports]. *Vestnik sportivnoi nauki* [Bulletin of sports science], 6, pp. 32-34.
2. Atilov A., Glebov E. (2002) *Kik-Boksing: Lou-Kik* [Kick-Boxing: Low-Kick]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
3. Kochergin A.N. (2011) *Integratsiya tekhniko-takticheskoi, fizicheskoi i psikhologicheskoi podgotovki k rukopashnomu boyu. Doct. Dis.* [Integration of technical-tactical, physical and psychological preparation for hand-to-hand combat. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
4. Korobeinikov P.V. (2012) Metodika razvitiya koordinatsionnykh sposobnostei na zanyatiyakh Ashikhara karate u detei 7-9 let [Methods of development of coordination abilities in the classes of Ashihara karate in 7-9 years old children]. *Perspektivy nauki* [Science Perspectives], 8, pp. 28-32.
5. Korobeinikov P.V. (2013) *Tekhnologiya obucheniya navykam sportivnogo edinoborstva Ashikhara karate detei 7-9 let. Doct. Dis.* [Technology training in martial arts skills Ashihara karate among 7-9 years old children]. Moscow.
6. Misakyan M.A. (2008) *Karate Kiokushinkai: Samouchitel'* [Karate Kyokushinkai: Tutorial]. Moscow: FAIR-PRESS Publ.
7. Shorshorov S.A. (2001) *Soderzhanie obucheniya maneram vedeniya boya v kekushinkai karate. Doct. Dis.* [The content of training in combat manners in kekushin karate]. Moscow.
8. Stepanov S.V. (2004) *Teoreticheskie i metodologicheskie osnovaniya mnogoletnei spetsial'noi podgotovki sportsmenov v karate (stil' kiokushinkai). Doct. Dis.* [Theoretical and methodological foundations of many years of special training of athletes in karate (Kyokushin style). Doct. Dis.]. Ekaterinburg.
9. Veshchikov F.A. (2016) Funktsional'naya podgotovka sportsmenov vo vsetilevom karate [Functional training of athletes in the universal style karate]. In: *Sbornik trudov vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Aktual'nye voprosy teorii i praktiki fizicheskogo vospitaniya i sporta v obshchem, dopolnitel'nom i professional'nom fizkul'turnom obrazovanii»* [Collection of works of the All-Russian scientific-practical conference "Actual problems of the theory and practice of physical education and sport in general, additional and professional physical education"]. Moscow.
10. Zakharov E.N., Karasev A.V. Safonov A.A. (1994) *Rukopashnyi boi: Samouchitel'* [Martial arts: Tutorial]. Moscow: Kul'tura i traditsii Publ.