

Глебин Алексей Владимирович

аспирант кафедры теории и методики
физического воспитания и спортивной тренировки
Московского городского
педагогического университета

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛИЦ ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ В ФИТНЕС-КЛУБАХ

Аннотация:

В статье представлена методика, которая позволяет занимающимся в фитнес-клубах повысить свою физическую подготовленность и быстро освоить наиболее простые и эффективные технические приемы, используемые в каратэ, и научиться применять их на практике. Учтены факторы, характеризующие мотивацию занимающихся единоборствами в фитнес-клубах, и факторы, характеризующие контингент посетителей фитнес-клубов. В методике представлены следующие разделы: стойки, ударные (блокирующие) поверхности, атакующие и защитные действия, этапы технико-тактической подготовки.

Ключевые слова:

каратэ, фитнес, фитнес-клуб, первый период зрелого возраста, технико-тактическая подготовка.

Glebin Alexey Vladimirovich

PhD student,
Theory and Methodology of
Physical Education and Sport Training Department,
Moscow City Teachers' Training University

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF PEOPLE OF EARLY MATURITY AGE WHO GO IN FOR KARATE IN FITNESS CLUBS

Summary:

The article presents a methodology that allows those who attend fitness clubs to improve their physical fitness, master quickly the most simple and effective karate techniques and learn how to apply them in practice. The methodology takes into account the factors typical for the motivation of people who are engaged in martial arts at fitness clubs and the factors that characterize the contingent of fitness clubs' clients. The methodology includes the following sections: stances, striking (blocking) surfaces, attacking and defensive actions, stages of technical and tactical training.

Keywords:

karate, fitness, fitness club, early maturity age, technical and tactical training.

Принципы методики технико-тактической подготовки лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся каратэ в фитнес-клубах, базируются на мотивационных факторах и факторах, характеризующих контингент посетителей фитнес-клубов, желающих заниматься единоборствами, которые были отражены в статье «Критерии для разработки методики повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах» [1]. К принципам, лежащим в основе методики технико-тактической подготовки лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся каратэ в фитнес-клубах, относятся:

- 1) ограниченное количество используемых технических приемов;
- 2) технические приемы с ярко выраженной прикладной направленностью;
- 3) высокая эффективность технических приемов;
- 4) легкость и простота в освоении технического приема;
- 5) построение тренировочного процесса с ярко выраженной направленностью недопущения любого вида травматизма;
- 6) постоянная вовлеченность тренера в процесс занятия.

Исходя из перечисленных выше принципов, была разработана методика технико-тактической подготовки лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся каратэ в фитнес-клубах. В методике представлены следующие разделы: стойки, ударные (блокирующие) поверхности, атакующие и защитные действия, этапы технико-тактической подготовки.

Стойки

Изучение боевых позиций или стоек, применяемых в каратэ, в рамках предлагаемой нами методики ограничивается использованием свободной позиции «мото-дачи», которая является вариантом стоек «зэнкуцу-дачи», «футо-дачи» [2, с. 39], а также стойками «йой-дачи», «хачиджи-дачи» и «хэйко-дачи». Именно позиция «мото-дачи» является наиболее универсальной, поэтому данная позиция используется во время спортивных спаррингов, так как является наиболее эффективной и простой в применении [3, с. 39]. Учитывая то, что в спортивных состязаниях применяется практически только эта позиция, мы считаем, что отсутствует необходимость в изучении и отработке каких-либо иных стоек, за исключением упомянутых выше стоек «хачиджи-дачи» и «хэйко-дачи», лицами первого периода зрелого возраста, занимающимися в фитнес-клубе. Изучение технических приемов в позиции «хачиджи-дачи» и «хэйко-дачи» представляется нам также

важным, потому что они являются естественными позициями ожидания и имеют прикладной характер, так как в силу их естественности применяются людьми в обыденной жизни, в том числе лицами, которые даже не знакомы с каратэ. И в ситуации, когда необходимо применить тот или иной технический прием, человек часто будет находиться в одной из этих двух позиций. Следовательно, выполнение технического приема будет начинаться в одной из этих двух позиций. Тренеру необходимо узнать у занимающегося, какая из этих двух позиций является для него наиболее естественной, удобной. И в дальнейшем отрабатывать технические действия из выбранной занимающимся стойки. Также в рамках предложенной методики технические приемы отрабатываются из стойки «йой-дачи», так как данная стойка является эффективной позицией ожидания и готовности. Таким образом, в соответствии с предлагаемой нами методикой, технические приемы отрабатываются в позициях: 1) «мото-дачи»; 2) «хачиджи-дачи» или «хэйко-дачи» в зависимости от того, какая из двух стоек более удобна занимающемуся, какая из стоек является для него более естественной; 3) «йой-дачи».

Ударные / блокирующие поверхности

В каратэ используется огромное количество ударных поверхностей. Однако каждую ударную поверхность нужно специально подготавливать и тренировать для эффективного выполнения технического приема. Данный процесс занимает большое количество времени. Подготовка некоторых ударных поверхностей представляется крайне сложной (например, таких, как кончики пальцев или сустав большого пальца), а приемы с применением данных поверхностей не являются более эффективными, чем технические приемы, выполненные с использованием в качестве ударной поверхности кулака либо открытой ладони.

В настоящей методике используются для выполнения технических приемов следующие ударные поверхности: 1) ударные поверхности рук: сейкен, тетсуи, уракен, хиракен, шуто, хайто, хайшу, хиратэ, тейшо, эмпи, ван.

2) ударные поверхности ног: хидза, коши, хайсоку, какато, сокуто, сокутэй.

В рамках настоящей методики при выполнении соответствующих технических приемов ударные (блокирующие) поверхности укрепляются посредством нанесения ударов данной поверхностью в лапы, мягкие мешки. Кроме того, ударная поверхность кулака (сейкен) также тренируется отжиманиями на кулаках от пола. Данное упражнение выполняется на матах, ковриках, для того чтобы не допустить деформации передней части кулака (сейкен). Также возможно выполнять данное упражнение в перчатках, в последнем случае можно выполнять как с использованием мата или коврика, так и на жесткой поверхности. В тренировке на укрепление ударной поверхности «сейкен» важно не только ее укрепление, но и подготовка кисти и запястья к последующей отработке технических приемов каратэ, дабы исключить возможный травматизм при нанесении ударов по тренировочному инвентарю (мешок, лапы). Перед тем как тренировать «сейкен», следует обучить занимающегося правильному формированию кулака [4, с. 13–14].

Атакующие и защитные действия

В блок технических приемов входят наиболее простые в применении и освоении технические приемы, носящие ярко выраженный прикладной характер. При разработке методики технико-тактической подготовки лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся каратэ в фитнес-клубах, была взята за основу техническая база 8, 7, 6 кю (ученических уровней каратэ) [5, с. 157–159]. Описание выполнения приемов изложено в работах М. Накаямы, С.А. Литвинова [6; 7].

В настоящей методике были выбраны следующие атакующие и защитные действия.

Атакующие действия рукой: 1) цуки – удары кулаком, имеющие различные вариации выполнения: чоку-цуки, ой-цуки, каги-цуки, мавашу-цуки, гьяку-цуки, ура-цуки, татэ-цуки, кизами-цуки, маэ-тэ-цуки, нагаси-цуки, агэ-цуки; 2) учи – удары, при выполнении которых плечо выдвигается вперед: тэтцуи-учи, уракэн-учи, шуто-учи, хайшу-учи, тэйшо-учи, хайто-учи; 3) атэ – атакующие действия локтем: маэ-эмпи-атэ, татэ-эмпи-атэ, ёко-эмпи-атэ, уширо-эмпи-атэ.

Атакующие действия ногой: 1) хлесткие (кэагэ) и проникающие (кэкоми) удары маэ-гэри, кин-гэри, мавашу-гэри, ёко-гэри, уширо-гэри, ура-мавашу-гэри; 2) сокрушительные удары коленом (хидза-атэ): маэ-хидза-гэри, мавашу-хидза-гэри.

Защитные действия рукой: 1) рубящие блоки: агэ-укэ, сото-укэ, учи-укэ, гэдан-бараи-укэ, шуто-укэ, хайван-укэ; 2) сметающие блоки: тэ-нагаси-укэ, хайван-нагаси-укэ, тэйшо-укэ, цуками-укэ.

Защитные действия ногой: хидза-укэ, сокуто-осаэ-укэ, сокутэй-осаэ-укэ.

Все названные выше технические приемы являются высокоэффективными и в сумме составляют основной блок технической подготовки каратэ. Сведение количества приемов к минимуму позволяет занимающемуся уделить больше времени изучению и отработке каждого из отобранных для него технических приемов каратэ, что способствует более качественному освоению этих приемов.

Техническая подготовка предусматривает отработку технических приемов по воздуху, на лапах, на мешке, с дополнительными отягощениями и резинками как на месте, так и в движении.

Техническая подготовка включает в себя обучение одиночным атакующим и защитным действиям и комбинационную технику, тренировку в обучающем поединке. Сначала выполняются одиночные технические действия для достижения правильной траектории атакующего или защитного приема и работы задействованных мышц. После достижения занимающимся результатов в освоении одиночного технического действия изучается комбинационная техника, состоящая из двух или трех технических действий (рэн, санбон), на месте и в движении.

При выполнении атакующих и защитных действий обязательна фиксация атакующей и блокирующей части тела с напряжением задействованных в этом приеме мышц (кимэ) [8, с. 59]. При освоении технических приемов следует обращать внимание занимающегося на правильную технику вращения бедер и следить за правильным выполнением данной техники [9]. В процессе обучения после проработки простых комбинаций следует обучение повторным комбинациям, включающим в себя сочетание атакующих и защитных действий на основе двух или трех последовательно выполненных действий [10, с. 60].

Во время проведения занятий следует придавать большое значение технике безопасности [11, с. 152–156].

Этапы технико-тактической подготовки

Технико-тактическая подготовка лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах, осуществляется в несколько этапов. Выделение нескольких этапов подготовки имеет большое практическое значение, и прежде всего потому, что занимающийся может получить представление о том, чего он может добиться за ближайшие 15–20 тренировок, так как обычно в фитнес-клубах клиенты покупают пакеты персональных занятий из 5, 10, 15, 20 занятий и т. д. При наличии заинтересованности в занятиях по заявленному тренером курсу клиент покупает определенное количество тренировок, необходимое для изучения первого этапа. После освоения данного этапа клиент определяет для себя потребность в данных тренировках и в случае заинтересованности, в зависимости от достигнутых результатов, либо продолжает тренировки по первому этапу до достижения положительного результата, либо, если по оценке тренера занимающийся освоил содержание первого этапа, переходит к следующему этапу.

Этап 1. Изучается базовая техника ударов руками: чоку-цуки, ой-цуки, каги-цуки, мавашичуки, гьяку-цуки, ура-цуки; техника блоков: агэ-укэ, сото-укэ, учи-укэ, гэдан-бараи-укэ.

Этап 2. Повторение технических приемов этапа 1. Изучаются: атакующие действия рукой: татэ-цуки, кизами-цуки, маэ-тэ-цуки, нагаси-цуки, агэ-цуки, тэтцуи-учи, уракэн-учи, шуто-учи; атакующие действия ногой: маэ-гэри, кин-гэри, хидза-гэри, мавашигэри (гедан, чудан); блоки: хайван-укэ, тэ-нагаси-укэ, хайван-нагаси-укэ, хидза-укэ. Разбираются возможные экстремальные ситуации, и формируется правильная реакция на них при самообороне [12].

Этап 3. Повторение технических приемов этапов 1, 2. Изучаются: атакующие действия рукой: хайшу-учи, тэйшо-учи, хайто-учи, эмпи атэ (маэ, татэ, еко, уширо); атакующие действия ногой: мавашигэри (чудан, дзедан), ёко-гэри-чудан, уширо-гэри; блоки: тэйшо-укэ, цуками-укэ, сокуто-осаэ-укэ, сокутэй-осаэ-укэ. Проводятся тренировочные спарринги с заявленными техническими приемами.

Этап 4. Повторение технических приемов этапов 1, 2, 3. Изучаются атакующие действия ногой: ура-мавашигэри, еко-гэри-дзедан.

Представленная в настоящей работе методика технико-тактической подготовки лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся каратэ в фитнес-клубах, позволит занимающимся повысить свою физическую подготовленность и быстро освоить наиболее простые и эффективные технические приемы, используемые в каратэ, и научиться применять их на практике.

Ссылки:

1. Глебин А.В. Критерии для разработки методики повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах // Теория и практика общественного развития. 2015. № 14.
2. Литвинов С.А. Каратэ в системе физического воспитания студента : учебное пособие. М., 2013. 192 с.
3. Там же.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. Полный обзор. Т. 1. М., 1998. 142 с.
5. Литвинов С.А. Указ. соч.
6. Там же.
7. Накаяма М. Динамика каратэ. М., 2003. 304 с.
8. Литвинов С.А. Указ. соч.
9. Накаяма М. Динамика каратэ.
10. Литвинов С.А. Указ. соч.
11. Там же.
12. Накаяма М., Донн Д.Ф. Практическое каратэ на улице. М., 1999. 288 с.

References:

1. Glebin, AV 2015, 'The criteria of development of karate training improving the physical fitness of people of early maturity age who attend fitness clubs', *Theory and Practice of Social Development*, no. 14.
2. Litvinov, SA 2013, *Karate in the physical education student: a tutorial*, Moscow, 192 p.
3. Litvinov, SA 2013, *Karate in the physical education student: a tutorial*, Moscow, 192 p.
4. Nakayama, M 1998, *Best Karate. Full view*, vol. 1, Moscow, 142 p.
5. Litvinov, SA 2013, *Karate in the physical education student: a tutorial*, Moscow, 192 p.
6. Litvinov, SA 2013, *Karate in the physical education student: a tutorial*, Moscow, 192 p.
7. Nakayama, M 2003, *Dynamics of Karate*, Moscow, 304 p.
8. Litvinov, SA 2013, *Karate in the physical education student: a tutorial*, Moscow, 192 p.
9. Nakayama, M 2003, *Dynamics of Karate*, Moscow, 304 p.
10. Litvinov, SA 2013, *Karate in the physical education student: a tutorial*, Moscow, 192 p.
11. Litvinov, SA 2013, *Karate in the physical education student: a tutorial*, Moscow, 192 p.
12. Nakayama, M & Donn, FD 1999, *Practical Karate on the street*, Moscow, 288 p.