

Бушин Игорь Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент,
Кафедра теории и методики спортивных единоборств,
тяжелой атлетики и стрелкового спорта
Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

Умаров Айдамир Азаматович, Магистрант

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА В КАРАТЭ (WKF)

Аннотация. Правила соревнований по каратэ (WKF), позволяют спортсменам использовать широкий арсенал технико-тактических действий. Проведённый анализ технико-тактического арсенала спортсменов высокой квалификации, применяющих отдельные и комбинационные технические действия, позволяет определить модельные технико-тактические характеристики квалифицированного спортсмена и служить ориентиром для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Цель исследования. На основе анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов дисциплины кумитэ определить состав и эффективность технико-тактического арсенала.

Методы исследования: анализ научной литературы, педагогические наблюдения, видеоанализ соревнований высококвалифицированных спортсменов в дисциплине кумитэ, для анализа цифровых данных использовались методы математической статистики.

Ключевые слова: Каратэ, кумитэ, спортсмены высокой квалификации, технико-тактический арсенал, комбинационная техника.

Широкий арсенал технических действий в каратэ включает ударную технику руками и ногами. Однако, ударная техника оценивается по разному. Так, если удар нанесен рукой присуждается оценка ЮКО (1 балл), удар ногой в средний уровень, т.е. выше пояса, ниже шеи, оценивается оценкой ВАЗА-АРИ (2 балла) и удар ногой в верхний уровень (голова) оценивается на ИППОН (3 балла), добивание после бросковой техники может быть оценено только на ИППОН (3 балла). Таким образом, можно отметить высокую ценность ударной техники ног, особенно в верхний уровень и добивания после выполненного броска или подсечки [2].

Проведя видео анализ технико-тактического арсенала, можно констатировать использование спортсменами высокого класса широкого арсенала технических действий, включающих как одиночные атаки, так и комбинационные технические действия, заканчивающиеся эффективным (оцениваемым) ударом.

Используемый арсенал технических действий включает в себя ударную технику рук и ног.

Техника рук:

- «гьяку-дзуки» – удар дальней рукой (в верхний и средний уровень);
- «кидзами-дзуки» – удар дальней рукой (в верхний и средний уровень).

Не зависимо от вариативности атак рукой, оценка за данное действие- «ЮКО» или 1 балл.

Техника ног.

К ударам ногами в средний уровень относятся:

- «маваши-гери чудан»- круговой удар сбоку в средний уровень;
- «маэ-гери чудан»- прямой удар ногой в средний уровень;
- «ёко-гери чудан»- прямой удар ногой в средний уровень;



– «уширо-гери чудан»- прямой удар ногой с разворотом через спину, в средний уровень.

Удары ногами в средний уровень всегда оцениваются на «ВАЗАРИ» или 2 балла.

К ударам ногами в верхний уровень относятся:

– «маваши-гери дзедан»- круговой удар ногой в верхний уровень;

– «ура-маваши-гери дзедан»- обратный круговой удар ногой в верхний уровень;

– «уширо-маваши-гери дзедан»- обратный круговой удар ногой с разворотом через спину, в верхний уровень.

Удары ногами в верхний уровень всегда оцениваются на «ИППОН» или 3 балла.

Зрелищный и эффективный прием – «аши-барай»- подсечка или «наге-ваза»- бросок, с последующим добиванием. При чем оценивается не сам бросок или подсечка, а добивание. Оценка в этом случае – «ИППОН» или 3 балла.

Нами был проведен анализ технико-тактического арсенала спортсменов высокого класса. При этом не учитывались стойки и уровень нанесения ударов – верхний, средний. Также, для нас не имели значение полученные спортсменами оценки. Например, техника ног в верхний уровень или подсечка с последующим добиванием оценивается оценкой иппон (3 балла). Рейтинг составлен по количеству применения той или иной техники представлен на рисунке 1.

При этом, данные технико-тактические действия применялись как одиночные, так и в составе комбинаций.

По результатам педагогических наблюдений выяснили – удары руками составляют чуть менее 61%, удары ногами около 35% от общего количества атакующих действий. Добивание после выполнения бросковой техники мы выделили в рисунке 1, как техника аши-барай (подсечка), составляет 3,7%.

Соревновательная практика показывает, что самой применяемой техникой является удар гьяку-дзуки (прямой удар, дальней от соперника рукой) – 42,7%.

Второе место в нашем рейтинге также прямой удар рукой кидзами-дзуки (удар ближней к сопернику рукой) – 18,4%.

Не смотря на высокую ценность ударов ногами, данная техника применяется реже техники рук [3].

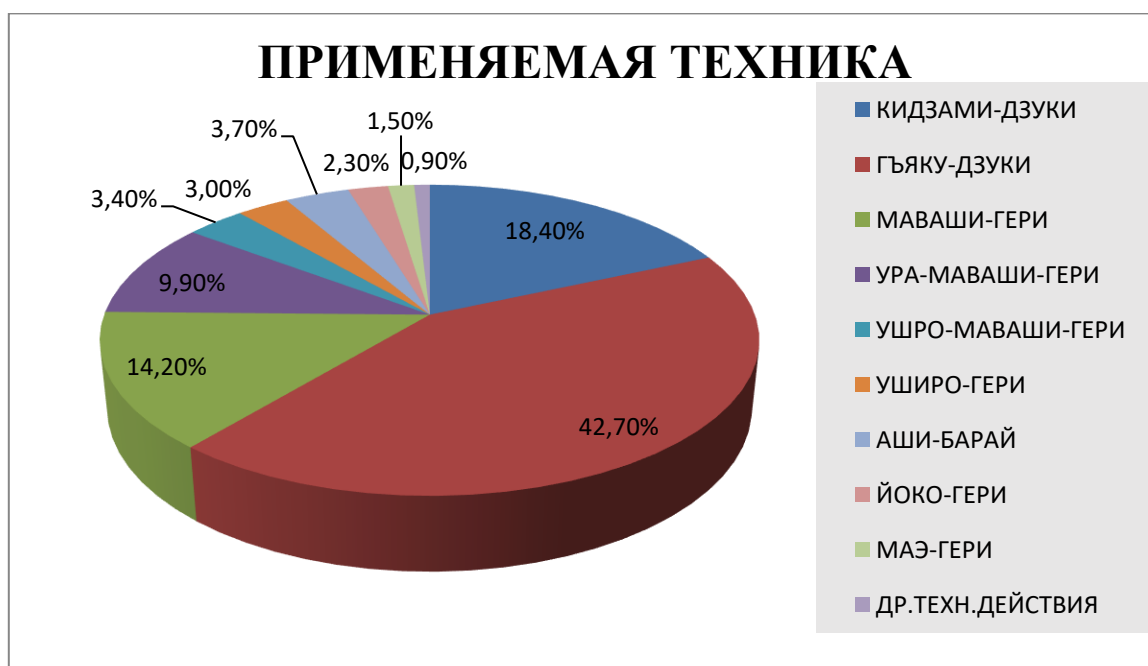


Рисунок 1 – Рейтинг технико-тактических действий в поединках на чемпионатах и первенствах России по каратэ (%)

Самый высокий рейтинг у удара ногой маваши-гери (удар ногой сбоку по восходящей траектории, наносится как в верхний, так и в средний уровень) – 14,2%. Удар ура-маваши-гери (обратный круговой удар) наносится с частотой 9,9%, только в верхний уровень. Уширо-маваши-гери (обратный круговой удар вращаясь через спину), наносился в – 3,4 % случаев. Рейтинг удара уширо-гери – прямой удар с вращением через спину, ещё меньше, 3,0 %. Ашибарай (подсечка) или бросок – с последующим добиванием составляют 3,7%. Техника маэ-гери (прямого удара вперёд) и йоко-гери (прямого удара в сторону) составляет – 1,5% и 2,3% соответственно. Остальные приёмы, которые были применены малое количество раз, мы обобщили, и они составили менее 1%.

Хотелось бы отметить, что базовая (стилевая) техника каратэ имеет значительные отличия от техники, применяемой на соревнованиях. Это объясняется критериями оценки соревновательной техники в виде спорта карате, где нужно нанести максимально быстрый удар рукой или ногой, при этом без контакта или с ограниченным контактом [1].

Также мы провели педагогические наблюдения на предмет сравнения одиночных и комбинационных технических действий. Результаты приведены на рисунке 2.

Комбинационные действия включали те же технические действия что указаны на рисунке 1.

При сравнении эффективности одиночных и комбинационных технических действий не учитывалось количество полученных баллов, а только оценка эффективное действие или нет. Тем не менее, по нашим наблюдениям комбинационные атаки чаще заканчивались получением оценки вазари или иппон (2 или соответственно 3 балла).

Соотношение эффективности составило 23% у комбинационных действий и 13% у одиночных атак. Например, эффективно выполнения подсечка или разрешенный бросок, сам по себе не приносит баллы, оценка дается только за удар, выполненный во время падения или после, что оценивается тремя баллами.

Удары ногами в верхний сектор, за редким исключением выполняются с подготовительными действиями, т.е. включены в комбинацию как завершающая техника и оцениваются также 3 балла.

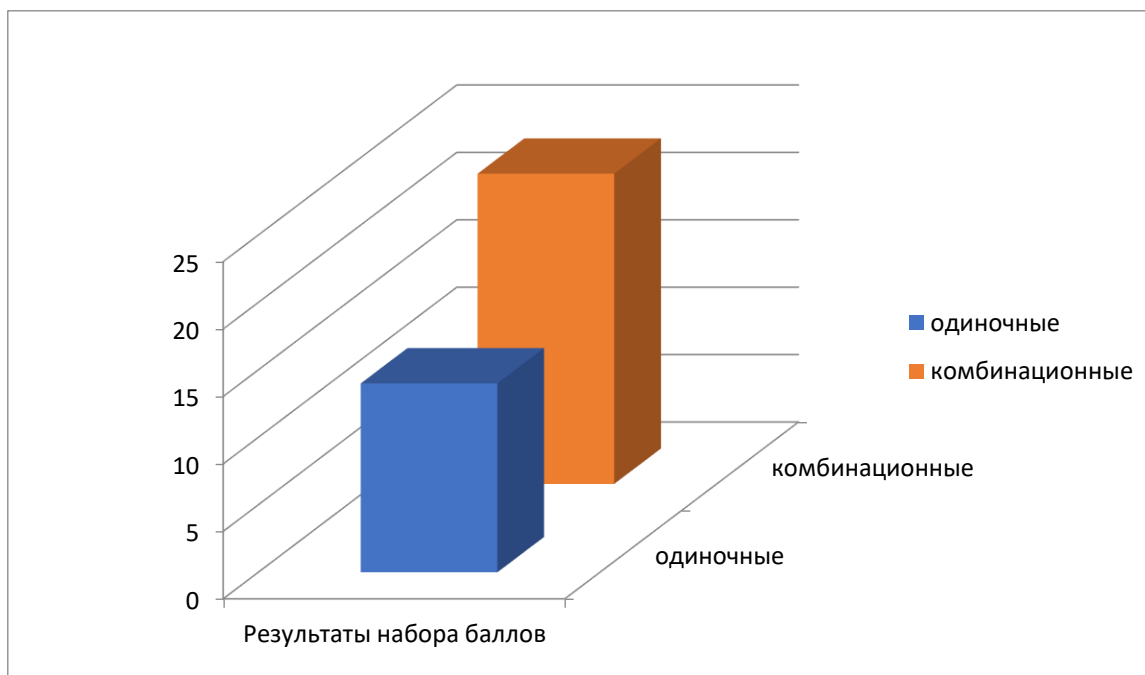


Рисунок 2 –Эффективность одиночных и комбинационных технико-тактических действий в поединках на чемпионатах и первенствах России по каратэ (%)

Уже эти данные свидетельствуют об эффективности применения комбинационной техники.

Выводы

1. Спортсмены высокой квалификации используют широкий арсенал ударной техники руками и ногами, а также бросковую технику. Удары руками составляют около 61%, удары ногами 35% от общего количества атакующих действий. Бросковая техника с последующим добиванием составляет 3,7%.

2. Самой применяемой техникой является удар гьяку-дзуки (прямой удар, дальней от соперника рукой) – 42,7%. На втором месте в нашем рейтинге прямой удар рукой кидзами-дзуки (удар ближней к сопернику рукой) – 18,4%. Среди ударов ногами самый высокий рейтинг у удара ногой маваши-гери (удар ногой сбоку по восходящей траектории, наносится как в верхний, так и в средний уровень) – 14,2% и ура-маваши-гери (обратный круговой удар) наносится с частотой 9,9%. Бросковая техника с последующим добиванием составила 3,7%.

3. Соотношение эффективности у комбинационных действий и у одиночных атак составило 23% и 13% соответственно. Как правило в составе комбинационных действий чаще чем при одиночных атаках включаются высоко оцениваемые техники – удары ногами в средний и верхний уровень и подсечка или бросок с добиванием (2 и 3 балла). При применении одиночной техники чаще применяется ударная техника рук, которая оценивается на 1 балл.

4. Таким образом, можно констатировать наибольшую эффективность применения комбинационных действий, включающих в себя удары ногами и бросковую технику с добиванием

Список литературы:

1. Акопян, А. В. Стратегия многолетней технико-тактической и соревновательной подготовки во всестилевом каратэ / А. В. Акопян, А. А. Шахов // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 2. – С. 17-18. – EDN OYQJQV.

2. Бушин, И. А. Анализ соревновательной надежности выступления в дисциплине ката в каратэ / И. А. Бушин, О. Ю. Захаров // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2025. – № 2. – С. 78-84. – DOI 10.53742/1999-6799/2_2025_78-84. – EDN UARXPX.

3. Макаридин, Д. Н. Технология управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов в каратэ WKF / Д. Н. Макаридин // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 7. – С. 334-345. – EDN PHDUAJ

