



НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ ПОДСЕЧКИ В КАРАТЭ

Ю.И. Усенюк,

МСМК по каратэ, аспирант ТюмГУ

Высокая конкуренция на международной арене, неуклонное повышение тренировочных нагрузок, возрастание динамичности соревновательных поединков выдвигают перед специалистами, работающими в области спортивной тренировки, задачу дальнейшего совершенствования ее средств и методов. Одним из наиболее разнообразных и поэтому сложных для освоения видов единоборства является каратэ, а именно его спортивная версия под эгидой Всемирной Федерации Каратэ (WKF). По правилам соревнований в этом виде спорта разрешено применение ударов ногами и руками, как в корпус, так и голову, а также применение бросков и подсечек. Такое разнообразие технических элементов позволяет успешно выступать спортсменам с различными физическими характеристиками. Конечно, выполнение всех этих элементов в данном виде спорта имеет определённую специфику, так как нужно учитывать, что это бесконтактная версия каратэ и оценка здесь присуждается не только за достижение цели с помощью технического элемента, но и за его форму.

Всю технику в каратэ можно поделить на ударную и бросковую. Бросковую технику в свою очередь тоже можно разграничить: во-первых, это непосредственно **броски**, то есть приёмы, с использованием рук и ног, посредством которых противник из положения стоя переводится в положение лёжа, а во-вторых, **подсечки**, при исполнении которых, в отличие от бросков, в основном используются только ноги.

В данной статье мы рассмотрим технический элемент «**подсечка**». Важность этого приема в каратэ не должна подвергаться сомнению, так как это один из приёмов, с помощью которого можно заработать максимальную оценку «санбон» (три балла). И с увеличением конкуренции в данном виде спорта, зрелищности, в силу того, что каратэ стремится попасть в программу летних Олимпийских Игр, всё большее количество спортсменов старается включить данный элемент в свой технический арсенал. Бесспорно, что «подсечка» является одним из наиболее эффективных технических действий в рассматриваемом нами виде спорта.

«Подсечки» можно классифицировать по выбору момента их выполнения: в атаке; в защите.

Рассмотрим несколько вариантов выполнения данного технического элемента в атаке.

а) Одной из наиболее часто используемых подсечек в атаке, является подсечка, когда соперник выводится из равновесия с помощью **одиночного движения ногой без подготовки**.

Оба бойца находятся в односторонней стойке. Без предварительной подготовки вы выполняете маховое движение на низком уровне дальше от соперника ногой, стараясь жестким движением под пятку выбить его опорную ногу. Успех успешного выполнения подсечки в данном случае зависит от того, насколько быстро будет выполнен сам элемент, и амплитуды движения ноги. Так как выполняется она без предварительной подготовки, то необходимо успеть выполнить движение до того момента, как противник успеет среагировать на него. «Высекать» нужно стараться как можно ближе к пятке, то есть как можно ближе к точке опоры противника, чем выше приходится подсечка, тем труднее вывести его из равновесия. Необходимо обратить внимание, что после того, как вы ударили по ноге соперника, старайтесь не останавливаться, а продолжить движение, вытягивая за собой его ногу, при этом подсечка должна быть направлена в ту сторону, куда направлен носок ступни противника, и вести до тех пор, пока противник не окажется полностью выведен из равновесия и не окажется в положении лёжа.

б) Другим вариантом выполнения подсечки может являться тот случай, когда **подсечка** выполняется **после предварительно выполненных обманных движений руками**.

В данном случае приём должен быть предварительно подготовлен. Выполняющий данный элемент спортсмен должен начать выполнять удары руками в голову соперника, тем самым отвлекая его внимание и создавая предпосылки к тому, чтобы он акцентировал свои защитные действия на верхнем уровне и ослабил внимание по отношению к нижнему уровню. В тот момент, когда соперник начинает закрывать голову и уходить назад от ударов, необходимо произвести высекающее движение под дальнюю ногу соперника, то есть стараться завести свою ногу как можно дальше. Здесь необходимо уделить большое внимание именно обманным действиям. Старайтесь выполнять атакующие движения руками наиболее приближённо к реальности, чтобы соперник поверил в вашу атаку. При этом старайтесь наносить удары как можно жестче и приближайтесь к сопернику с наибольшей скоростью и потенциалом, чтобы он не смог провести встречное движение, и тем самым ему оставалось только двигаться назад, и в тот момент, когда он начнет переступать ногами, необходимо выполнить подсечку. И если вы правильно подготовили атаку, то для того, чтобы соперник потерял равновесие и упал, не потребуются больших усилий. При движении назад атакуемый спортсмен просто не может держать уверенно равновесие, и если вы правильно выполните движение ногой и постараетесь «высечь» его под самую пятку, то противник уже под действием своего движения и своей инерции начнёт терять равновесие. После этого останется только не упустить момент и как можно быстрее среагировать на его падение для того, чтобы провести добивание.

в) Предыдущие варианты **подсечки** относились к тем ситуациям, когда данный технический элемент выполняется «первым номером», то есть в атаке. Ещё одной вариацией данного приёма является **подсечка встречным движением**. Одним из отличий этого способа является то, что элемент выполняется ближней к сопернику ногой. Данный вид подсечки достаточно сложен для исполнения. Основная задача состоит в том, чтобы поймать момент начала атаки противника и среагировать на его движение. Этот технический элемент можно использовать против одиночной длинной атаки рукой. В тот момент, когда атакующий спортсмен начинает атаку и его нога оказывается в воздухе, вам необходимо подцепить её своей ближней ногой под пятку, не позволяя при этом его ноге опуститься, и потянуть на себя. Противник, не найдя опоры таким образом потеряет равновесие. И даже в том случае если он не потеряет равновесие пол-

ностью и не окажется на полу, а упадет, например, на колено, то всё-равно будет возможность провести добивание и заработать оценку «нихон». При выполнении данного технического действия необходимо обратить внимание на то, чтобы не пропустить атакующее движение соперника. Для этого нужно при выполнении подсечки самому набирать дистанцию от него, не забывая про блокирование руки и тащить ногу за собой. Ступня должна быть согнута таким образом, чтобы нога имела форму своеобразного «крюка», и этот «крюк» должен тащить ногу атакующего спортсмена до тех пор, пока тот не потеряет равновесие. Несмотря на всю сложность данного технического элемента, он является достаточно эффективным и в то же время эффективным для того, чтобы держать противника в своеобразном напряжении, так как у спортсмена будут возникать некоторые сомнения при выполнении атакующего действия в поединке.

Можно говорить о том, что умение использовать различные виды подсечек дает спортсмену большое преимущество против его соперника. Ведь зная то, что на любое атакующее действие можно ожидать контратаку, а при работе в защите необходимо уделять внимание всем уровням, от верхнего до нижнего, спортсмен может начать терять уверенность, что, в свою очередь, дает огромное преимущество и уверенность его противнику. В данной статье нами были рассмотрены лишь некоторые виды подсечек, которые являются лишь малой частью подобных технических элементов, применяемых спортсменами. Такое разнообразие даёт возможность оставаться каратэ одним из наименее предсказуемых видов спорта. Кроме того, это позволяет каратэ стать основой для огромного количества теоретических трудов и исследований в данной области.



СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В КАРАТЭ WKF

(функциональный аспект)

Д.Н. Макаридин,
кандидат педагогических наук, доцент,
Тюменский государственный
университет, Тюмень

Как большинство областей человеческой деятельности, сфера спорта характеризуется исключительно интенсивным развитием и непрекращающимся ростом спортивных достижений. Это служит конкретным отражением одного из самых существенных и наименее изученных социальных явлений – нарастания темпов, ускорения общественного прогресса [1].

Для спортивной деятельности характерна противоречивость интенсификации ее развития. С одной стороны, резко возросли и продолжают повышаться параметры задаваемых нагрузок, что приводит к значительным тратам времени на тренировки и восстановление, угрозе энергетического истощения, усиливается антропогенное и не всегда положительное воздействие человека на природу, а через нее и на себя, совершенствуется управленческое, материально-техническое, кадровое, финансовое, научно-методическое и медицинское обеспечение в сфере спорта. С другой стороны, прирост максимальных индивидуальных результатов и достижений мирового уровня дается со все большим трудом, наблюдается замедленно возрастающая тенденция в повышении максимальной спортивной результативности [6].

Разрешение противоречия между замедлением темпов прироста максимальных спортивных достижений и значительным увеличением затрат времени и средств на обеспечение постоянного их повышения представляется возможным в первую очередь путем оптимизации управления тренировочным процессом [7].

Совершенствование управления спортивной тренировкой во многом определено ее системным представлением, исследованием и практическим построением с учетом общих закономерностей индивидуальной фенотипической адаптацией организма к среде. Актуальность проблемы возрастает в связи с непрерывно повышающимися требованиями к функциональным возможностям и психической готовности спортсменов продолжительное время систематически выполнять предельные тренировочные и соревновательные нагрузки при необходимости сохранения резервов здоровья как обязательного условия стабильной демонстрации высоких спортивных результатов. Существует и все более отчетливо проявляется коренное противоречие между постоянно возрастающими требованиями к организму спортсменов, диктуемыми тенденцией к росту мировых достижений, обострением конкуренции в крупнейших соревнованиях, и данными природой предельными возможностями человека, полноценная реализация которых во многом ограничена конкретными социально-экономическими условиями, разработанностью теоретико-методических основ спортивной тренировки и т.д. Сложность рассматриваемой проблемы становится более очевидной, если обоснование к построению тренировочных программ подразумевает не столько выполнение в основном направленных на максимум задаваемых нагрузок, что характерно для сегодняшнего дня, сколько получение запрограммированных тренировочных эффектов [7, 8].

Разрешение данных противоречий может быть снято на путях целостного рассмотрения системы «организм-среда» в виде задаваемых нагрузок с определенным тренирующим потенциалом и вызываемых ими реальных тренировочных эффектов с целью объективного описания, измерения, оценки этой системы и внедрения полученных результатов в процесс управления спортивной тренировкой. При этом должна учитываться, во-первых, нелинейность реальных процессов, в том числе и при проявлении отношения «воздействие-эффект» в структурах годичной и многолетней подготовки, в условиях естественного и стимулированного спортивной тренировкой морфофункционального развития организма. Наблюдается следующая закономерность: чем выше тренированность и текущее функциональное состояние, тем больше и направленнее требуется воздействие для получения необходимого тренировочного эффекта.

В спортивной тренировке необходимо соответствие задаваемых нагрузок наследственно обусловленной предрасположенности организма к конкретной двигательной деятельности. Иначе говоря, речь идет о взаимодействии той