

ТОНОЯН Вадим Хоренович – мастер спорта РФ по восточным боевым искусствам, аспирант кафедры физического воспитания Московского государственного областного университета (105005, Россия, г. Москва, ул. Радио, 10; brabus1990@mail.ru)

НЕМЧИНОВ Николай Николаевич – д.мед.н., президент Российской академии каратэ-до Шотокан, Национальной федерации каратэ-до Фудокан-Шотокан, 8 дан, Ханиши

ТОНОЯН Хорен Аветисович, д.пед.н., член-кор. РАЕН, профессор кафедры физического воспитания Московского государственного университета технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ) (109004, Россия, г. Москва, ул. Земляной Вал, 73; professor-tonoyan@mail.ru)

ПРОВЕДЕНИЕ БРОСКОВ В СПОРТИВНОМ КАРАТЭ

Аннотация. Авторы рассматривают тему в общем контексте задач государственной молодежной политики в области физкультуры и спорта. Анализ отечественных и зарубежных литературных источников позволил эффективно оценить бросковую технику в арсенале каратистов и существенно расширить тактические возможности ведения боя. Результаты проведенных исследований позволяют максимально точно определить роль бросков для достижения максимально быстрой победы.

Ключевые слова: броски в спортивных единоборствах, бросковая техника в спортивном каратэ, эффективность бросков, завершающий удар, атакующий удар, оцениваемые действия

В настоящее время приобщение подрастающего поколения к ценностям здорового и активного образа жизни, развитие спорта является глобальной, продуманной стратегией в сфере молодежной и образовательной политики. Президент России В.В. Путин считает, что занятие спортом должно стать в России модным трендом для молодых людей и для всех возрастов вообще. Такое мнение он высказал на встрече с членами Ассоциации студенческих спортивных клубов (АССК) России¹.

Одним из наиболее популярных и массовых видов спорта являются боевые единоборства. Боевые искусства в СССР были под запретом, возможно, из-за опасений, что многие любители, получив поверхностные знания, начнут не к месту их применять. Сегодня для молодого поколения России традиционные восточные боевые искусства представляют большой интерес. В Российской Федерации восточные единоборства уверенно проложили себе дорогу, став частью как большого, так и массового спорта. Гармоничное сочетание физического и духовного начал в человеке как основа философии и практики восточных боевых искусств, целостный взгляд на человека и окружающую действительность, создание гармонии в самом человеке и в окружающем мире – вот факторы, способствующие огромному росту интереса к этим видам спорта.

Среди восточных боевых искусств особое место занимает спортивное каратэ, которое в настоящее время претендует на включение в программу летних Олимпийских игр. На современном этапе развития спортивного каратэ актуальной задачей является подготовка высококвалифицированных мастеров для сборной команды России. Среди многочисленных технических элементов немаловажную роль в спортивном каратэ играют броски, а многофункциональность и точность выполнения этих технических элементов позволяет быстро решить ход поединка. Броски в арсенале каратистов существенно расширяют тактические возможности ведения боя. Проведение бросков в спортивном каратэ является одним из средств повышения эффективности боя и его зрелищности. Так, ведущий специалист в области каратэ-до Ю.Л. Орлов рассматривая значение бросков, подробно раскрыл их место в технико-тактическом арсенале каратистов: «В серьезной литературе по каратэ-до имеются ссылки на старых мастеров, которые рекомендовали классическую схему контратаки: защита – удар – бросок – завершающий поражающий удар. В спортивном каратэ бросок с последующим точным завершающим ударом не оставляет

¹ Путин: спорт должен стать для молодежи модным трендом. 23 октября 2014 г. Доступ: <http://www.vesti.ru/doc.html?id=206847>

ни у судей, ни у зрителей никаких сомнений в победе в данной схватке спортсмена, выполнявшего эту комбинацию, и по правилам соревнований приносит ему иппон (полное очко). Во время падения и в первые мгновения после него соперник ошеломлен и не способен эффективно защищаться, что дает его противнику возможность прицельно и провести точный концентрированный удар в незащищенную зону. К тому же спортсмен, раз «попавший на бросок» и проиграв очко, начинает остерегаться своего противника, ожидая проведения второго броска, что дает тому тактическое и психологическое преимущество [Орлов 1999].

Цель исследования – обосновать эффективность бросковой техники в спортивном каратэ и их многофункциональное значение для победы. В прикладном каратэ броски имеют еще большее значение: во-первых, сам бросок на землю или на пол потрясает противника, а во-вторых, тело, лежащее на жесткой поверхности, при нанесении удара не амортизирует, при этом резко возрастает возможность поражения и быстрого завершения боевой схватки.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что броски в каратэ-до, не являясь основным способом достижения победы, как, например, в дзюдо или самбо, служат средством создания благоприятной ситуации для нанесения завершающего удара. В этом заключается смысл применения бросков как в спортивном, так и в реальном бою, их роль в технике каратэ-до и основное отличие от бросков в борьбе.

Специфику бросков в спортивном каратэ определяют правила соревнований. Вот что сказано в них о применении бросков:

- атака, проведенная в момент, когда соперник потерял равновесие в результате действий атакующего, оценивается как иппон;

- если захват и последующее техническое действие или захват с последующим выведением из равновесия или броском и завершающим техническим действием выполняется непрерывно как единое целое, то техническое действие оценивается;

- запрещены опасные броски, могущие повлечь за собой травму соперника;

- запрещены захваты и удержания противника без обозначения ударов.

Мы видим, что для выполнения оцениваемого технического действия с использованием броска и завершающего удара необходимо соблюсти ряд определенных правил. Рассмотрим их.

В борьбе, например в дзюдо или самбо, соперники сблизаются вплотную, крепко захватывают друг друга за одежду, а затем уже ищут пути для проведения какого-либо броска или другого технического действия (перевода, сваливания и т.д.). В каратэ-до такой метод невозможен, т.к. на ваше явное стремление сократить дистанцию для осуществления захвата противник может ответить ударом и получить оценку вадза-ари (пол-очка) или иппон (очко). Даже если вы успели выполнить захват одежды, то эффективно защититься от его удара в таком положении будет очень трудно.

В спортивном каратэ захват пальцами за одежду выполняется довольно редко (из-за ограничений правил соревнований, см. выше). Если для проведения броска используются руки, то различные по характеру действия – давление, подхватывание и т.д. – в основном выполняются открытой кистью, предплечьем или локтевым сгибом.

В карате атакующий спортсмен начинает проведение броска с более дальней дистанции, чем в борьбе, и маскирует его каким-либо атакующим действием (обычно рукой). Если же вы находитесь в роли защищаемого, то атакующий сам сокращает дистанцию, и обычно бросок выполняется сразу же после защиты или защиты и контратакующего удара. Если осуществляется захват, то он выполняется в фазе движения, непосредственно предшествующей началу броска, или одновременно с ним.

Броски в каратэ до выполняются скорее не за счет большого физического усилия, сопровождаемого крепким захватом за одежду, а благодаря приложению даже небольшого усилия, но в нужном месте и в нужное время. Здесь следует использовать динамику противника, тонко чувствуя момент его наименьшей устойчивости, зачастую нарушая ее не прямыми, а косвенными действиями – маневрированием, финтами, ложными атаками и т.д.

После проведения броска необходимо сохранить устойчивое положение и выполнить завершающий удар рукой или ногой. В противном случае сам бросок и все предшествующие действия не имеют смысла. При выполнении броска необходимо стремиться занять такую позицию по отношению к сопернику, чтобы не дать ему возможность схватить вас за одежду и увлечь за собой на пол.

В спортивном каратэ при проведении бросков с большой амплитудой, например ко-сото-гари (задняя подсечка) или аси-сукуи-агэ (бросок подъемом ноги), необходимо подстраховать соперника, придерживая его за руку или за ногу, но так, чтобы не помешать самому себе выполнить завершающий удар. При выполнении броска с большой амплитудой без страховки спортсмен предупреждается (хансоку-чуй) или дисквалифицируется (хансоку) за нарушение правил соревнований.

Захват и бросок выполняются непрерывно, как одно целое движение. Завершающий удар производится в течение 1–2 секунд после броска, но не позже. Эта пауза допускается, чтобы дать спортсмену возможность точнее прицелиться, но вся комбинация логически едина. Если попытка проведения броска не удалась, спортсмен обязан прекратить дальнейшее удержание противника и перейти к другим действиям (разорвать дистанцию, продолжить атаку и т.д.). При попытке выполнить повторный бросок, стараясь рывком за одежду вывести соперника из равновесия, спортсмену делается замечание или предупреждение.

В прикладном каратэ специфика бросков определяется постоянной реальной угрозой со стороны противника, часто вооруженного. Здесь чаще применяются захваты пальцами за одежду, особенно за руку с оружием, сопровождаемые одновременным ошеломляющим ударом и последующим броском и завершающим поражающим ударом. Причиной падения могут также быть болевые воздействия на суставы. Таковы основные особенности, отличающие броски в спортивном каратэ от бросков в борьбе [Орлов 1999].

По статистическим данным, бросок подсечками — один из самых применяемых приемов в соревновательных поединках. Он легок по применению и скоротечен, что позволяет проводить с его помощью несколько реальных атак как в одной схватке, так и в одной комбинации.

На способы рефлексивного обыгрывания противника при проведении действий нападения и обороны указывают такие специалисты в борьбе, как А.Н. Ленц и О.Б. Малков [Ленц 1963; 1967; Малков 1990]. Анализ литературных источников позволяет сделать заключение, что основные причины достижения успеха сводятся к биомеханическим закономерностям конфликтного взаимодействия единоборцев, вопросы тактических причин достижения успеха подробно не рассматриваются.

Из сказанного выше можно сделать следующие выводы:

1) бросковая техника — одно из самых применяемых и оцениваемых технических действий в соревновательных поединках;

2) броски в спортивном каратэ не являются единственным способом достижения победы, а служат средством создания благоприятной ситуации для нанесения завершающего удара;

3) заключительный успех поединка сводится к биомеханическим закономерностям конфликтного взаимодействия единоборцев.

Список литературы

Ленц А.Н. 1963. Основы построения комбинаций в борьбе и их разновидности. — *Пути совершенствования в спортивной борьбе*. М. С. 149-161.

Ленц А.Н. 1967. *Тактика в спортивной борьбе*. М.: Физкультура и спорт. 152 с.

Малков О.Б. 1990. *Игровой метод обучения конфликтному взаимодействию в спортивной борьбе*. — М.: ГЦОЛИФК. 48 с.

Орлов Ю.Л. 1999. Роль и специфика бросков в спортивном каратэ как средства повышения эффективности боя и зрелищности. — *Теория и практика физической культуры*. № 2. С. 34–36.

TONOYAN Vadim Khorenovich, Master of sports of the Russian Federation for the Eastern martial arts, postgraduate student of the Chair of Physical Education, Moscow State Regional University (Radio St, 10a, Moscow, Russia, 105005; brabus1990@mail.ru)

NEMCHINOV Nikolay Nikolaeovich, Dr.Sci.(Med.), President of the Russian Academy of Shotokan karate, and the National Federation Shotokan-Fudokan karate, 8th Dan Hanshi

TONOYAN Khoren Avetisovich, Dr.Sci.(Ped.), Corresponding Member of the Russian Academy of Natural Sciences, Professor of the Chair of Physical Education, Moscow State University of Technologies and Management named after K.G. Razumovskiy (73, Zemljanoj Val St, Moscow, Russia, 109004; professor-tonoyan@mail.ru)

THROWS IN SPORT KARATE

Abstract. *The authors examine the subject in the general context of the tasks of the state youth policy in the field of physical culture and sports. The analysis of literature has allowed effectively evaluating throwing techniques in the arsenal of karate and significantly expanding tactical possibilities of fighting. The results of the research allow determining accurately the role of throws in achieving the fastest possible victory.*

Keywords: *throws in combat sports, throwing techniques in sports karate, effectiveness of throws, shot, attacker hit, evaluated action*