

Методические рекомендации по освоению техники удара «цуки» в каратэ

Мечетный К.А.

*Государственное бюджетное учреждение Тверской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по видам единоборств»*

Аннотация. Рассматривается методическая рекомендация технической подготовки каратиста, как важная составная часть подготовки спортсмена.

Ключевые слова: техника удара, формирование двигательного навыка.

Основным ударом в каратэ является – цуки. У разных мастеров различное понимание цуки. Цуки это - прямой удар кулаком. Цуки это - быстрый удар, который отражает в себе два принципа каратэ: "В каратэ не нападают первым" и "В каратэ бьют первым". Самый лучший образ удара цуки - это стальной шар, катящийся по вашей руке и проникающий в противника в момент удара.

Удары цуки являются одними из самых сложных ударов в каратэ, имея на первый взгляд не самую сложную технику. Практика показывает, что спортсмены, которые выступают в дисциплине ката на соревнованиях, пытаются делать сильные и быстрые удары цуки, но сталкиваются с большим количеством технических ошибок. Основные из них:

1. неправильная траектория удара;
2. подъем плеч во время удара;
3. нечеткая конечная позиция.

Основными факторами, которые влияют на технику исполнения этого удара, является количество сделанных качественных повторений. При каждом ударе необходимо очень внимательно следить за техникой его исполнения.

Основные моменты в ударе цуки:

- не отводить локоть в сторону от туловища;
- большая часть вращения кулака приходится на последние 10-20 см движения;
- во время всего движения рука расслаблена, и определённое напряжение присутствует лишь к конечной фазе.

Мышцы, используемые при ударах цуки:

- бицепс (двуглавая плеча);
- трицепс (трехглавая плеча);
- дельтовидная;
- большая круглая;
- передняя зубчатая;
- широчайшая спины;

- наружная косая живота;
- большая грудная;
- прямая живота.

Варианты тренировочных упражнений на работу цуки.

Основным методом изучения техники цуки и формирования необходимых двигательных навыков является кихон (ки - энергия, хон - основа).

Кихон - это специальная форма тренировки для изучения и отработки техники без реального партнера.

Посредством кихон техника изучается сначала на месте, затем с различными видами перемещений, в различных стойках и комбинациях, по различным направлениям и траекториям движения. В кихон ученик постоянно находится под психическим воздействием всей группы, поэтому полезнее становиться ближе к центру группы. Методом кихон изучается техника всех уровней. После того, как инструктор продемонстрировал технику и дал соответствующие разъяснения, ученики выполняют ее либо по командам инструктора, либо самостоятельно. Когда ученики доходят до конца Додзё, они либо выполняют технику с отступлением (уширони), либо разворачиваются на 180° (мавате) и, перемещаясь в противоположном направлении, выполняют заданную технику. Одни и те же движения повторяются десятки, а иногда и сотни раз.

1. Встать в стойку Хэйко дачи (ноги на ширине плеч) и поочередно наносить удар Чоку-цуки.
2. Встать в стойку Дзенкуцу-дачи и на месте поочередно наносить удары цуки.
3. В стойке Дзенкуцу- дачи и с шагом вперед удар ои-цуки.



4. В стойке Дзенкуцу- дачи и с шагом вперед удар гьяку-цуки.



5. В стойке дзенкуцу-даци на месте гедан-барай гьяку-цуки.

В момент удара необходимо следить за корпусом (он должен быть ровным на протяжении всего удара), за плечами (они не должны подниматься), за локтями (они не должны уходить с линии удара). Удар наносится расслабленной рукой, напряжение происходит в самом конце удара, после чего снова следует расслабление.

Очень важно отрабатывать удары цуки медленно, чтобы спортсмен мог следить за всеми техническими моментами. Начинающему спортсмену необходимо тратить на медленную работу – 90 % времени, данное на отработку удара цуки. Для спортсменов высокого класса – 20 %. Необходимо помнить, что хорошая сила и скорость при ударе цуки появятся только при технически правильном исполнении этого удара.

Рекомендации для занятий кихон

- Начинайте выполнять каждое изучаемое техническое действие медленно, делая остановки между отдельными его фазами. Когда каждая фаза движения осознана, выполняйте его полностью без пауз. После того, как будет освоена правильная траектория движения, можно постепенно увеличивать скорость.
- Каждое изучаемое техническое действие должно выполняться с заданным видом дыхания. Выполнив техническое действие, расслабьтесь и вдохните. Выполняйте удары с резким выдохом, максимально концентрируя энергию в конце движения (киме).
- Сконцентрируйтесь перед выполнением нового технического действия. Удары и блоки выполняйте с резким и мощным хики-тэ (возвратом) другой рукой.

- После освоения выполнения технического действия на месте, переходимте к его выполнению с перемещениями вперед и назад, а затем по другим направлениям и с различными видами перемещений. Обычно выполняют 5-8 шагов вперед (маэни), затем разворот на 180° и движутся в противоположном направлении и таким образом - заданное количество раз. Следует изучать и отрабатывать технику и с отступлением (уширони).
- Вначале перемещайтесь медленно и плавно, следите за правильностью формы движения. Сохраняйте равновесие, принимая для этого низкие стойки.
- Каждое техническое действие должно исходить из тандена (энергетического центра тела человека). Все тело должно участвовать в движении как одно целое. Не напрягайте плечи, т.к. это вызывает снижение скорости и равновесия.
- Выполняйте техническое действие без всякого предварительного физического движения, «сигнала», результатом которого может стать предупреждение противника о вашем действии. Такими «сигналами» являются все движения, которые не входят в состав технического действия, например: поворот стопы перед началом движения, порывистое дыхание, размах плечом, отведение руки для размаха и т.д. Атака должна быть подобна удару молнии, что, безусловно, трудно выполнить из-за силы инерции, которую надо преодолеть в начале движения.
- На этой стадии изучения каратэ соединяют в одно целое движение удара или блока с движением всего тела (вращение таза, перемещение стоп).
- Каждое базовое техническое действие имеет многофункциональное назначение, и поэтому в той или иной степени играет свою роль в дальнейшем изучении каратэ. Тщательно изучите основной способ разгона ударных конечностей, т.к. без этого невозможно увеличение энергии ваших ударных действий.
- Не смотрите вниз, взгляд должен быть направлен прямо в направлении воображаемого противника.
- В начале изучения технические действия должны выполняться с длительным кимэ (концентрацией).
- Все технические действия надо выполнять по заданным траекториям, с заданной скоростью и с заданным временем и силой кимэ. Каждое техническое действие должно выполняться так, как будто от него зависит ваша жизнь.

- Если вы слишком устали, попросите у инструктора разрешения отдохнуть, это лучше, чем делать вид, что занимаетесь с полной отдачей.
- Относитесь к себе самокритично, не удовлетворяйтесь достигнутым.
- Старайтесь как можно быстрее исправлять обнаруженные ошибки. Способность к самокоррекции - это то, что отличает черные пояса от цветных.
- Самостоятельные занятия полезно проводить перед зеркалом, чтобы видеть ошибки и облегчить их устранение.
- Занимайтесь кихон при каждом удобном случае. Даже десять минут каждый день гораздо полезнее, чем одна утомительная тренировка в неделю.
- Не забывайте о том, что кихон — это лучший путь познания техники каратэ. Не думайте, что напрасно теряете время, даже если тренировка с партнером вам нравится больше.

Использованная литература:

1. С.А. Литвинов, Традиционное каратэ – М, Советский спорт, 2003
2. А.В.Иванов, Г.А.Корзинкин, Каратэ, программа спортивной подготовки – Москва, 2007
3. А.Г.Литвин, В.А.Пономарёв, Физические факторы в системе восстановления работоспособности – Москва, 2012
4. Г.С.Туманян, В.В.Гожин, Техническая подготовка – М, Советский спорт, 2003