

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

НИЖЕГОРОДЦЕВ ИВАН ГРИГОРЬЕВИЧ
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Методика тактической подготовки каратистов 15-16 лет

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

27.05.25

(дата, подпись)

Руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

20.05.2025

(дата, подпись)

Дата защиты 17.06.2025

Обучающийся Нижегородцев И.Г.

(фамилия, инициалы)

20.05.2025

(дата, подпись)

Оценка

отлично

Красноярск 2025

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ	5
1.1. Общее состояние вопроса.....	5
1.2. Классификация тактики боя.	13
1.3. Тактика маневренной атаки.....	20
1.4. Контратакующая тактика.....	23
1.5. Формы, методы воздействия на противника и стили ведения поединка.	25
1.6. Стратегия каратиста высокой квалификации в процессе соревновательной подготовки.....	37
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.	42
2.1. Организация исследований.	42
2.2. Методы исследований.....	43
ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАРАТИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....	44
3.1. Экспериментальная методика тактической подготовки в каратэ.	47
3.2. Результаты педагогического эксперимента.....	51
ВЫВОДЫ	55
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	59

ВВЕДЕНИЕ

Всевозрастающая конкуренция и рост популярности на российских и международных соревнованиях по каратэ требуют дальнейшего изучения тактической подготовки боя.

Тактика боя является важным показателем спортивного мастерства в единоборствах. Тактическая подготовка в современных условиях требует проведения теоретического обобщения накопленного опыта и проведения экспериментальных исследований.

Актуальность. Разнообразное сочетание всех физических и психологических способностей спортсменов, разнообразие технических действий в арсенале каждого бойца предполагает всевозможные варианты использования технических средств, своих сил и средств для достижения назначенной цели. Поэтому построение классификации тактики, которая возможно упорядочила бы процесс тактической подготовки, весьма труден. Изначально оно требует упорядоченности понятий, взаимосвязанных с тактикой, во времени и по рангам важности. Особо важное место занимает степень разработанности данной проблемы. По тактике борьбы наибольшее число работ принадлежит А.Н. Ленцу, который подмечал, что до сих пор полной классификации тактики борьбы еще нет и это негативно сказывается на качестве методики преподавания [12, с. 60-65].

Как показывает анализ соревновательной деятельности, российские каратисты в большей степени уступают иностранным именно в тактической подготовленности. Отдельные публикации и имеющиеся в данное время практические рекомендации не находят решения в полной мере задач современной подготовки каратистов различной квалификации. Тактика ведения боя и соревнований нуждаются в проведении дополнительных экспериментальных и теоретических исследований.

Данное обстоятельство и стало причиной выбора темы дипломной работы.

Объект исследования: тренировочный процесс в каратэ.

Предмет исследования: совершенствование тактической подготовленности каратистов 15-16 лет.

Цель исследования. Повышение уровня тактической подготовленности каратистов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что процесс спортивной подготовки каратистов 15-16 лет на этапе углубленной спортивной специализации, построенный с учетом предложений разработанной нами методики, вызовет более значимое повышение уровня их тактической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние вопроса о проблеме тактической подготовки в каратэ;
2. Разработать экспериментальную методику тактической подготовки каратистов на этапе углубленной спортивной специализации;
3. Проверить эффективность разработанной методики в ходе педагогического эксперимента.

Научная новизна: впервые в тренировочный процесс МБОУ ДОД ДЮСШ №4 была внедрена экспериментальная методика тактической подготовки, которая позволила повысить уровень тактической подготовленности каратистов 15-16 лет.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

1.1. Общее состояние вопроса.

Спортивные результаты в программно-циклических видах спорта достигаются путем использования качества опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих энергетических систем организма. Эти системы в процессе спортивных тренировок подвергаются адаптации к нагрузкам, что называют их воспитанием и обучением.

В программных, сложнокоординационных видах спорта на передний план выходят координационные способности и качество обучения сложным движениям.

К ситуационным видам спорта (игры, единоборства) ко всему перечисленному добавляются значительные требования к скорости оценки информации, поступающей извне, к способности правильно воспринимать постоянно меняющиеся события, предпринимать нужные решения и быстро их выполнять. Для всего этого требуются значительные умственные способности, хорошая обученность и высокая помехоустойчивость всех систем организма, в особенности психологическая.

Вследствие всего выше сказанного, за этапом базовой технической подготовки (отработка блоков, ударов «в воздух» - без партнера), за счет которого усваивается координация технических действий, следует этап обучения целесообразному использованию приобретенной техники, зависящей от особенностей меняющихся кинематических и динамических ситуаций в поединке. В нашем случае имеются в виду:

1. меняющиеся условия взаимоположений (расстояния между ударной конечностью и точкой наносимого удара);
2. направления перемещения «мишени» и их скорость;
3. степень контактной защищенности (блоки, подставки);
4. скорость и вариативность ударов противника и др.

При встрече двух единоборцев противопоставляются:

- технические умения обоих;
- их физические возможности реализовывать эти умения с максимальной точностью, быстротой и длительностью;
- умения тактически эффективно использовать свои возможности и нейтрализовать в этом противника.

Степень целесообразности использования всего спектра технических действий на основе физических и психических возможностей, используемых спортсменом, с учетом арсенала противника составляют понятие тактики.

Так как спорту свойственно практически повторять ситуации военно-коммерческого конфликта (Ю. А. Воронин и др., 1964), тактика в спорте, с момента подготовки к соревнованиям заканчивается непосредственно соперничеством, также как и в военной стратегии, оперативной деятельности и тактике на уровне непосредственного исполнения.

Тактика выступлений, встреч, боев занимает важное место во всех видах спорта. Чем выше неопределенность в будущих действиях, тем большую роль играет тактика в благоприятном исходе встречи и тем выше становится роль предварительной обученности тактическим действиям в разных ситуациях боя.

Разнообразие ситуаций, предполагаемых единоборствами, определяет увеличение латентного периода реакции спортсменов (увеличение времени восприятия информации и «выдачи» решения), а быстротечность ситуации требует его уменьшения. Помимо этого, конфликтность поединка возможно приведет к искажению в оценке обстановки боя.

Чтобы сократить время на решение задач и повысить помехоустойчивость действий бойца, необходимо заблаговременно предугадывать и

тренировать более вероятные тактико-технические ситуации и ответные реакции на них.

Чем больше технических действий содержит вид спорта, тем важнее в нем изучать тактику их применения и тем меньше можно загружать обеспечивающие вегетативные системы организма для того, чтобы косвенно

поднять социальную выносливость бойца. Естественно, что это возможно при наилучшей программе технико-тактической подготовки и её совершенном практическом освоении [1, с. 15].

Тактика каратэ в некотором виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое применение технических, физических и волевых способностей с учетом сложившейся ситуации и особенностей противника с целью победы в схватке и в соревнованиях.

Понятие «тактика» охватывает все более или менее рациональные способы ведения поединка, которые отвечают поставленному плану достижения цели и замыслу. Тактика каратиста охватывает такие способы ведения поединка, которые будут позволять реализовывать с наибольшей эффективностью свои способности (физические, психические, технические) и с наименьшими потерями преодолеть сопротивление соперника [12, с. 60].

Основа спортивно-тактического мастерства – это тактические знания, умения, навыки и способности тактического мышления.

Тактические знания спортсмена подразумевают научно-практические сведения о принципах и целесообразных формах тактики, выработанных в каратэ, тенденциях их развития, правилах применения и условиях, при которых они оказываются наиболее эффективными, а также обобщенная информация о реальных и потенциальных спортивных соперниках (их сильных и слабых сторонах, излюбленной тактике, особенностях подготовки и т. д.). От широты и глубины таких знаний во многом зависят целесообразность, основательность и гибкость тактических замыслов и планов спортсмена.

В практическом применении имеют место тактические знания, в виде тактических умений и навыков, развивающиеся в результате обучения умственным операциям и двигательным действиям, формирующим основу спортивной тактики. Например, умения и навыки выработки тактических замыслов, планов, обработки информации, оценки соревновательной ситуации и принятие решения, и двигательные умения и навыки, нужные для удачного решения тактических задач в процессе поединков.

Наряду с развитием тактических знаний, умений и навыков формируется тактическое мышление. Основные способности его выражаются в качествах спортсменов быстро воспринять, оценить, выделить и переработать информацию, необходимую для решения тактических задач в поединках, предугадывать действия противника и исход соревновательных ситуаций, а самое важное – быстро находить среди всевозможных вариантов решений такое, которое вероятнее всего привело бы к успеху. Особенно велика роль быстрого тактического мышления в каратэ, что чаще всего и является решающим фактором победы.

Средствами тактики являются действия спортсмена, носящие строго определенную двигательную структуру и проявляют уровень ее физических способностей. В каратэ к средствам тактики относят стойки, передвижение, дистанцию, перенос массы тела с ноги на ногу, смены темпа, атаки, защиты, контратаки и др.

К способу тактики относят организационные действия спортсмена и команды, характеризующиеся применением различных комбинаций и приемов (контрприемов).

Форма тактики – это определенная совокупность разнообразно организованной деятельности спортсмена и команды. Форма тактики взаимосвязана с характером соревновательной борьбы. Она различается на групповую и командную формы тактических действий, зависит от применения для нападения или защиты. Также форма тактики бывает активной и пассивной. Пассивная тактика – преднамеренная отдача инициативы противнику. Активная тактика – это принуждение противника на действия, выгодные для себя.

Тактическая подготовка сводится к систематическому и обоснованному применению технических действий для решения определенных спортивных задач.

Обучаться спортивной тактике необходимо в неотделимой связи с изучением техники каратэ. Для этого необходимо постоянное осложнение

ситуаций, характерных для каратэ, формирование способности работать осознанно в самых сложных условиях спортивного поединка, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Первичным для тактики является общий тактический замысел – принцип ведения поединка, сформированный до встречи с противником в качестве главной линии организации действий и осиливание сопротивления соперника на пути к достижению цели. Тактический замысел в каратэ зачастую основывается на стремлениях навязывать сопернику невыгодную для него манеру ведения поединка.

Практическое исполнение тактической подготовленности предусматривает выполнение следующих задач: создание единых представлений о поединке; выстраивание индивидуального стиля ведения соревновательного поединка; решительные и своевременные воплощения принятых решений, благодаря целесообразным приемам и действиям, с учетом противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др. Исполнение тактического плана действий означает подавление противника и навязывание своей воли. Следовательно, вся воля, упорство и настойчивость бойца должна направляться на преодоление возникающих в ходе поединка осложнений и препятствий, на навязывание противнику своей тактики.

Тактически квалифицированный ученик должен уметь рационально применять полученные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на тренировках по каратэ нужно исходить из того, что тактика занимает одно место с техникой.

Понятие «тактика» охватывает три раздела:

- 1) тактика выполнения технических действий;
- 2) тактика ведения боя;
- 3) тактика выступления в соревнованиях.

К своеобразным средствам и методам тактической подготовки в каратэ относятся тактические формы осуществления специально подготовленных и

соревновательных упражнений (тактические упражнения). От других тренировочных упражнений они отличаются тем, что:

- установка при выполнении этих упражнений ориентирована в большей степени на решение тактических задач;
- в упражнениях фактически имитируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивного поединка;
- в отдельных случаях имитируются и внешние условия соревнований.

В каратэ средствами тактики принято считать дистанцию, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смены темпа, атаки, защиты, контратаки, и собственно тактические средства: разведка боем, маневрирование, угроза, маскировка, вызов, ложные действия, сковывание.

Разведка боем необходима для определения сильных и слабых сторон соперника в тактико-техническом плане, определения его физической, психической и волевой подготовки [34, с. 15].

Маневрирование – это осмысленное передвижение по татами для решения тактических задач. Главная задача маневрирования – подобрать правильную дистанцию для атаки и выйти на ударную позицию [37, с. 190].

Угроза – это имитация активных действий, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или бездействовать. Угроза заставляет противника применять оборонительную тактику и затрудняет контроль последующих действий атакующего, а также собственных действий [34, с. 15].

Маскировка – тактическое действие спортсмена, которое направлено на скрытие от соперника своих истинных намерений, затрудняет разведку и вводит его в заблуждение, дает ложное представление о своей подготовленности [37, с. 192].

Вызов – тактическое действие, которое провоцирует атакующим у атакуемого выполнение конкретных действий. Для исполнения вызова используются открытые стойки, умышленное раскрытие, демонстрации усталости [37, с. 74].

Ложные действия – это приемы, контрприемы и другие действия, не доделываемые атакующим до конца и побуждающие атакуемого всякий раз защищаться. Ложные действия атакуемого провоцируют на активные действия, что позволяет проводить контратаки.

Сковывание – тактическое действие спортсмена, ограничивающее свободу действий противника.

При подготовке к соревнованиям методика тактической подготовки предоставляет более полное имитирование тех единых форм тактики, которые необходимо будет использовать в данном противоборстве. Цель имитирования – попробовать разработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше похожих на условия предстоящего соревнования.

Обусловленность активных действий, охарактеризовывающих тактическое поведение каратиста в поединке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.

Наступательная тактика характеризуется высокой активностью спортсмена. Он ведет бой, уверенно атакуя соперника, применяя большое множество технических средств, изощренных тактических маневров. Наступательную тактику подразделяют на тактику непрерывных атак (поединок проходит в высоком темпе, при неизменном обострении ситуации) и тактику эпизодических атак (атаки проводятся невзначай, через отдельные интервалы).

Контратакующая тактика предусматривает поединок на встречных и ответных контратаках, с употреблением выигрышных моментов, создаваемых при активных действиях со стороны противника.

Оборонительная (выжидательная) тактика рекомендует каратисту сосредоточивать готовность на защиту, не проявлять активность в схватке и предпринимать попытки атаковать противника только тогда, когда тот допускает ошибку. Такая тактика может привести к поражению.

Разносторонняя тактика – обладание всеми видами тактики и умение разумно их применять в различных ситуациях боя.

В спортивном поединке оба противника нацелены на победу, и, конечно, в течение единоборства один из них должен оказаться в наилучшем положении, чем другой. По достижении выигрышного положения на любом этапе схватки, никогда не нужно расценивать исход встречи решенным. До остановки поединка судьей, боец должен находиться в состоянии готовности, быть внимательным, сосредотачиваться, не теряться на всякие неожиданности. Держа во внимании, что в проигрышном положении соперник всегда старается мобилизовать и использовать любую вероятность для нападения, боец должен быть крайне внимателен, чтобы атака противника не оказалась для него неожиданной. В проигрышном положении следует стимулировать свои действия для перехвата инициативы, используя слабые места противника, выявленные в его защите.

Каратист, правильно построивший свою тактику в соревнованиях, может полностью осуществить свои возможности, чтобы достичь наилучших результатов.

В преддверии своего выступления спортсмен вместе с тренером планирует цели и задачи участия в соревнованиях. После взвешивания, жеребьевки, получения информации о числе участников и присвоенных им номерам в турнирной таблице, можно определить примерное количество кругов, понадобившегося для занятия определенного места в турнире; понять, с кем придется вступить в бой в первых двух схватках. На основании полученной информации спортсмен конкретизирует цели и задачи своего нахождения на соревнованиях, продумывает план их осуществления. Конечно, предстоящие в предварительном плане расчеты варьируются в зависимости от сложившейся в ходе соревнований обстановки.

В командных соревнованиях для каждой встречи тренер заблаговременно формирует предварительный тактический план. Для этого ему необходимо тщательно проанализировать состав команды соперников,

заранее рассчитав возможные результаты в отдельных боях и конечный результат команды. Сообщая об этом коллективу, тренер определяет задачу для команды и каждого спортсмена.

Практика соревнований может быть школой тактического мастерства спортсмена, если каждое выступление будет тщательно анализироваться с применением объективных оценок тактических ошибок и определенных выводов по первоочередным задачам тактической подготовки. [34, с. 16]

1.2. Классификация тактики боя.

«Тактика» исторически является понятием военным, поэтому изучим этот термин с военной точки зрения. Тактика по-военному – передвижение силами и средствами в ходе поединка для достижения необходимого результата. Средствами тактики является воздействие на соперника (живая сила с её оружием, артиллерия, танки, авиация), под силами - количество этих средств.

В спорте под силами понимаются физические и волевые способности, которые реализуют характерные спортивные действия. Средствами называют весь спектр технических действий в конкретном виде спорта. Поэтому тактика – это рациональное и искусное применение необходимых технических, физических и волевых качеств бойца, учитывая особенности соперника в определенной боевой ситуации, с целью выигрыша в схватке или во всем турнире (соревнованиях). Для полного проявления своих технических, физических и волевых способностей каратисту необходимо скрыть самые уязвимые места в своей подготовленности, необходимо заранее (ещё до выхода на татами) спланировать свои действия в предстоящем поединке, чтобы достичь высшего результата в схватке.

Разнообразие сочетаний всех физических, психических качеств и технических действий двух бойцов определяет в арсенале каждого бойца еще большее количество допустимых вариантов использования технических средств, передвижений своими силами и средствами для выполнения данной

цели. В результате этого построение классификации тактики боя весьма сложно, поэтому необходимо организовать процесс тактической подготовки. Этот процесс тактической подготовки предполагает изначальное распределение понятий, взаимосвязанных с тактикой, со временем и рангом значимости.

Чаще всего смешивают тактику поведения на соревнованиях, экономию своих сил до боя и даже до соревнований с тактикой использования технических средств и применения своих сил, зависящих от сил и средств противника.

По-моему мнению, вышеизложенное относится к стратегии подготовки и выступлений в годовом календарном плане, отдельном соревновании.

Соотносить тактику и стратегию с поведением будущих противников к классификации тактических действий каратэ - значит некорректно ставить вопрос.

Изученные понятия тактики и стратегии относятся к психологии взаимоотношений, косвенно влияющие на результат поединка (то есть к косвенным видам подготовки к соревнованию). Их уместно было бы отнести к обособленному разделу: поведение спортсмена на соревнованиях.

Для последовательного осознания всего комплекса мероприятий по тактическому обеспечению выполнения своих умений и функциональных возможностей в соревновательных поединках, разумно начать ознакомление с этим вопросом на уровне решения задач тактики поединка. На первоначальном этапе реализации задач каратисту необходимо выбрать стратегию общих фоновых действий, главное направление, позволяющее выполнить частные задачи и весь план в целом. На втором этапе следует уделить внимание рассмотрению вопроса о разработке преимущественных исходных положений (кинематических ситуации), связанных с навязыванием и сохранением превосходства в намеченном исходном положении (боевая поза, взаимная стойка, принцип маневрирования). Третий этап реализации тактических задач поединка связан с выбором целей, выжиданием удобной динамической

ситуации или созданием удобной динамической ситуации для ударов (таблица 1).

Наряду с вышесказанным решаются вопросы обороны от предполагаемых атак соперника.

Таблица 1

Уровни решения тактических задач в бою.

Силы бойцов	Маневр силами и средствами	Средства бойцов
Антропометрические данные	Стратегический уровень боя	Начальные технические действия: 1. выбор стойки и дистанции; 2. занятие боевых поз; 3. маневр туловищем; 4. передвижения
Физические качества	Разведка сил и средств противника	Основные технические действия: • прямые удары рукой, ногой; • прямые удары дальней рукой, ногой; • боковые удары ближней рукой, ногой; • боковые удары дальней рукой, ногой; • удары сверху ближней рукой, ногой; • удары сверху дальней рукой, ногой; • задние обратные удары ближней рукой, ногой • задние обратные удары дальней рукой, ногой; • защита маневром туловищем и по татами; • контактная защита (блоки, подставки, отбивы);
Сенсомоторные качества	Учет своих сил и средств. Оценка обстановки	
Интеллектуальные качества.	Принятие решения: • какими методами воздействовать на противника; • в каком стиле вести бой	
Нервно-типологические особенности	Темп боя	
	Методы маскировки своих сил и средств	

		• ответные удары рукой, ногой; • встречные удары рукой, ногой
Психические качества	Методы психологического воздействия (подавление, активация)	Вспомогательные технические действия: • атакующие финты руками; • атакующие финты ногами; • атакующие финты туловищем
	Использование косвенных факторов	

Оперативный уровень боя.

Обеспечение преимущественного исходного положения.

1. Занятие выгодной позиции (стойки, боевой позиции), обеспечивающей:

- 1. устойчивость при атаке;
- 2. эффективность ударов;
- 3. способность осуществлять маневренную и контактную защиту.

2. Соблюдение запланированной дистанции, позволяющей:

- эффективно реализовывать запланированную атаку;
- обеспечивать защиту.

3. Осуществление запланированного маневра относительно противника с целью:

- 1. выхода на атаку;
- 2. обеспечения защиты.

Каких предварительных действий противника не допустить:

- пресечение передвижения относительно себя;
- навязывания ближнего боя (если это не выгодно).

Тактический уровень боя.

Тактика комбинирования атакующей техники.

Тактика комбинирования контратакующей техники.

По очередности тактической реализации в бою и в ходе подготовки к соревновательной деятельности все вышеперечисленные мыслительные и двигательные действия должны быть представлены в такой последовательности:

- Атакующие технико-тактические действия.
- Контратакующие технико-тактические действия.

- Методы воздействия на противника.
- Стили ведения боя.
- Стратегия подготовки к соревнованиям.

Атакующие технико-тактические действия включают в себя:

1. Удары от маневра по татами;
2. Удары от маневра туловищем;
3. Удары от маневра туловищем и по татами;
4. Комбинации ударов;
5. Серии ударов.

Контратакующие технико-тактические действия включают в себя:

1. Ответные удары после маневренной защиты;
2. Ответные удары после контактной защиты;
3. Встречные удары совместно с защитой

Методы воздействия на противника включают в себя блоки:

1. Действий на нейтрализацию противника;
2. Действия на активизацию противника;
3. Действий на изматывание противника;
4. Действий на подавление противника;
5. Действий на обыгрывание противника.

Стили ведения боя обобщенно включают в себя:

1. Программированный (прямолинейный и комбинированный);
2. Ситуационный (активный и пассивный).

Уровень спортивной тактики зависит, прежде всего, от уровня тренированности и технической подготовки каратиста, по этому невозможно отделять, а наоборот, необходимо говорить о технико-тактической составляющей тренировки, когда главными средствами развития являются физические упражнения. В каратэ важен не только уровень, но и многообразие техник, отработанных в различных условиях, потому что они являются

основным "строительным материалом", из которого создается гибкая и эффективная тактика боя. [2, с. 12]

Тактическая подготовка каратиста - один из наиболее сложных вопросов, и в древних школах Окинавы она считалась одним из величайших секретов. Как правило, ученикам преподавалось пять основных вариантов тактики боя (фусегу унё):

1. Сэн но сэн ("Подавливать" противника). Наиболее "агрессивная" тактика, заключающаяся в непрерывном нападении на ошеломленного противника сериями разрушительных ударов.

2. Сэн ("Прерывать атаку" противника). Эта тактика рассчитана на элемент неожиданности. Чтобы ее использовать, необходимо действовать очень точно. Атаку противника прерывают на полпути, используя техники, не позволяющие противнику завершить его действия.

3. Го но сэн ("Уклонение" от противника). В этом случае обороняющийся позволяет нападающему действовать совершенно свободно, но, используя внезапный поворот или уклон, изменяет естественное направление атаки и уходит с "линии удара". После этого следует мгновенная и мощная контратака.

4. Ато но сэн ("Управление" противником). "Управление" означает искусное "провоцирование" атаки и применение четвертого принципа самообороны, то есть управление энергией атакующего. Эта тактика особенно характерна для стилей Окинавы китайского происхождения. Обороняющийся позволяет нападающему выполнить его атаку и способствует движению противника в нужном направлении.

5. Содзю но сэн ("Контролирование" противника). Тактика "контроля" основана на сохранении гармонии между противниками. Особенно ярко она прослеживается во "внутренних" китайских стилях кунфу (например, тайцзицюань). Нарушение гармонии приводит к нарушению равновесия противника и делает его уязвимым для атаки. В других единоборствах это ожидание провала, ошибки соперника.

Опыт древних мастеров Окинавы был серьезно переосмыслен в наши дни. Классическим учебником по технике и тактике спортивных поединков (кумитэ) стала книга Масатоси Накоямы, выдающегося мастера стиля Сётокан и ученика Гитина Фунакоси, - "Лучшее каратэ". Третий и четвертый тома этой книги целиком посвящены кумитэ и являются "настольными" для нескольких поколений мастеров.

Далее сначала указаны условные "типы противников", а затем рекомендуемая тактика боя, ведущая к победе:

- ***Противник физически сильнее, медлительнее, меньшего роста, технически одного уровня.*** Активная защита - уклоны, уходы. Атака проводится с максимальной скоростью.
- ***Противник выше ростом и большего веса, технически одного уровня.*** Бой на короткой дистанции. Настроиться активную защиту уклонами и нырками. Провоцировать противника на удар.
- ***Противник ниже ростом, меньшего веса и быстрее, технически одного уровня.*** Удары без финтов, при случае серия жестких ударов. Финты для раскрытия блоков. Завершающие удары в голову, подсечки и подхваты.
- ***Противник плохо видит, физически и технически одного уровня.*** Провоцировать его на удары.
- ***Противник пассивно защищается, не атакует.*** Атака в момент неустойчивого равновесия, удары с финтами.
- ***Противник активно защищается, не атакует.*** Провоцировать удары.
- ***Противник атакует без финтов, часто повторяется.*** Активная защита блокированием и контратакой.
- ***Противник атакует без финтов, наносит беспорядочные частые серии ударов.*** Активная защита встречными ударами ног. Жесткий удар в момент неустойчивого равновесия. Удары с финтами. Киай. Смена ритма в надежной стойке.

- ***Противник наносит удары с финтами.*** Останавливать удар в зародыше при его первом обозначении. Киай. Смена ритма и стойки, встречные удары. Серии ударов с финтами. Вынуждать его к защите.
- ***Противник выжидает удара, технически слабее.*** Провоцировать его на удар.
- ***Противник атакует в основном ногами, в чем он технически сильнее.*** Вынуждать его к ближнему бою, то есть использовать техники рук.
- ***Противник атакует в основном руками.*** Вынуждать его к бою на средней и дальней дистанции, то есть использовать техники ног. [3, с. 127]

1.3. Тактика маневренной атаки.

Тактика использования стато-кинематической ситуации.

Первыми технико-тактическими действиями в ударных единоборствах являются:

1. Выбор «мишени» (куда бить?);
2. Выбор «оружия» (чем бить?);
3. Выбор способа воздействия (как бить?).

Ведущую роль в выборе «мишени», «оружия» и способе его применения играют стато-кинематические условия, возникающие при формировании взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость.

В бою, как правило, формируются две взаимных стойки:

1. Одноименная, когда оба бойца занимают левостороннюю или правостороннюю стойку;
2. Разноименная, когда один боец стоит в левосторонней, а другой - в правосторонней стойке;

Эти взаимные положения определяют:

1. Расстояния между ударной конечностью и «мишенью»;
2. Углы атаки;
3. Необходимые перемещения для выхода на оптимальную атаку.

Варианты использования техники ударов руками при различных взаимных стойках в проекции на горизонтальную плоскость.

В связи с необходимостью соблюдения принципа «фронтальности» при атаке головы и туловища противника, особенности взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость предопределяет алгоритм эффективности удара.

Так, при одноименной взаимной стойке атакующему выгодно использовать прямой удар ближней рукой. При разноименной взаимной стойке атакующему выгодно использовать прямой удар дальней рукой.

Варианты использования техники ударов ногами при различных взаимных стойках в проекции на горизонтальную плоскость.

Поскольку удары ногами разрешаются в голову, имеется арсенал техники ударов ногами в каратэ. При фланговых и диагональных ударах ногами в туловище эффект оказывается незначительным, поскольку направление удара совпадает с осью между стопами противника и вывести его из равновесия трудно. Отсюда: принцип «фронтальности» ударов ногами целесообразно соблюдать. При фланговых и диагональных ударах ногами в голову высока вероятность эффективной защиты, которую необходимо будет прорывать путем сложного комбинирования техники ударов. Поэтому оптимальным является соблюдение принципа «фронтальности» и при ударах ногами в голову. Для этого целесообразно овладеть алгоритмом кинематически оптимальной техники для условий различных взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость. Причем тип и вид удара не имеет значения. Важно нанесение удара дальней или ближней ногой. [1, с. 9]

Тактика использования маневра.

В тактике ударных единоборств значительное место занимает маневр относительно противника, используемый для собственного выхода на атаку,

или для провоцирования противника к перемещению, приводящему его в невыгодное положение.

Однако длительное собственное маневрирование относительно противника может быть использовано им для нанесения ударов в момент передвижения и, соответственно, при ослабленной способности к оптимальной защите. [1, с. 12]

Комбинации ударов.

Мерилом высокого технического мастерства бойца является его умение атаковать сериями ударов. Удары, составляющие серию, должны чередоваться в различных сочетаниях. Каждая атака проводится как целостное действие, имеющее начало и конец. Любая атака строится по фазам: подготовка, ведущий (первый) удар, развитие атаки серией ударов и выход из нее. Для того, чтобы действовать уверенно, следует разучивать и совершенствовать каждую атаку по этим фазам.

Комбинации серийных ударов ногами требуют более высокой технической подготовленности. При проведении ударов ногами площадь опоры атакующего ограничивается площадью одной стопы. Поэтому для перехода от одного удара к другому необходимо обеспечить динамическое сохранение равновесия. При этом следует учитывать индивидуальную ритмическую структуру при перестановке опор между ударами.

Также матричный набор комбинаций из ударов ногами следует корректировать с учетом разности кинематических ситуаций при формировании взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость.

Серийные удары с точки зрения техники их выполнения рассматриваются как сочетания повторных и двойных ударов.

Трехударные серии:

1. повторный удар + одиночный удар (акцентированный);
2. двойной удар + одиночный удар (акцентированный);

3. одиночный удар (акцентированный) + двойной удар.

Четырехударные серии:

1. повторный удар + двойной удар;
2. двойной удар + двойной удар;
3. три удара + одиночный удар (акцентированный).

Следует отметить, что по временным интервалам соединение одиночных ударов в повторные, двойные и серийные могут различаться.

В учебно-тренировочном процессе необходимо строго учитывать закономерности соединения приемов в атакующие действие. Так, при обучении одиночным ударам и совершенствовании в них надо изучать и совершенствовать структуру ударных движений, а при обучении повторным, двойным и серийным ударам и совершенствовании в них главное внимание следует обращать на соединение ударов в единое действие. [1, с. 17]

1.4. Контратакующая тактика.

Наиболее важным в становлении технико-тактического мастерства является освоение раздела контратакующих действий. Высокотехническое каратэ характеризуется не столько ударной техникой, сколько способностью избегать ударов противника и наносить ответные и встречные удары.

Данные педагогических наблюдений за ведением боя свидетельствуют о том, что в деятельности квалифицированных каратистов атака, защита и контратака постоянно комбинируются. Боец, владеющий только одним видом боя, не может рассчитывать на стабильную успешность. Боец каратэ, ориентирующийся на атакующую деятельность, должен обеспечить ее защитой. Любая защита должна сопровождаться контрударами. Только тогда она будет прочной и надежной. Защищаться без контрударов – значит постоянно подвергаться атакам противника. Конечно, значительную роль в формировании такой способности играет качество простой скорости, однако простая природная скорость бойца может обеспечить только простое защитное

реагирование, но не адекватный ответ и тем более встречный удар. Для этого необходимо быстро воспринять информацию, проанализировать, выбрать оптимальный вариант реагирования, или сформировать «модель потребного будущего», по Н.А. Бернштейну (1991), и реализовать ее в ответном или встречном ударе. Такое время называется латентным (отставленным) периодом реакции спортсмена.

На татами, где скорость удара исчисляется сотыми долями секунды и нет времени даже на выбор уже заранее подготовленных ответов, возможно только автоматизированное реагирование заранее отработанными условными рефлексам. Но для того чтобы это автоматизированное реагирование сработало, необходимо иметь вначале перечень оптимальных ответных действий на возникновение наиболее вероятных ситуаций. Затем, отработав технику их осуществления, необходимо долго и целеустремленно тренировать свои сенсомоторные механизмы в переключении с одной ответной программы на другую в условиях скоротечной смены ситуаций.

Для этого необходимо усвоить нижеизлагаемый технико-тактический раздел, который представлен вариантами ответных действий в типовых ситуациях боя. Естественно, что этот перечень далеко не полон, но его изучение и отработка и дальнейшее самостоятельное развитие идеи позволит его расширить. Однако следует иметь в виду, что беспредельное расширение индивидуального технико-тактического комплекса увеличит перечень возможных ответов, что увеличит время поиска оптимального решения и, соответственно, время ответной реакции. Поэтому необходимо работать над тем, чтобы ваши ответные действия были как можно более сужены, но в тоже время эффективно отвечали на все возможные атаки противника. Для этого необходимо иметь весь комплекс атакующих действий противника и, используя его как перечень типовых сигналов, разработать унифицированные ответные действия, позволяющие в ответ на комплексы сходных атакующих действий реагировать типовыми унифицированными ответными действиями.

Комплекс контратакующих технико-тактических действий включает в себя:

1. ответные удары после защитного маневра;
2. ответные удары после контактной защиты;
3. встречные удары;
4. удары от превентивной защиты.

Вопрос организации ответных ударов ногами от защиты маневром против ударов ногами в каратэ весьма сложен. Дело в том, что маневр туловищем и по татами занимает ровно столько времени, сколько необходимо атакующему противнику для стабилизации после неудавшегося удара. Таким образом, ответный удар встретит квалифицированную защиту. [1, с. 19]

Тактика ближнего боя.

Ближний бой как таковой в каратэ используется реже. Это связано с низким оцениванием ударов с небольшого расстояния, так как спортсмену трудно выполнить динамику и достаточную мощь, по сравнению с ударами на большой дистанции. Ближним боем следует называть положение в плотную (клинч). Положение клинча (вплотную) следует изучить и отработать действия в нем, поскольку из него следует выходить самостоятельно и желательно с нанесением ударов на отходе. Иначе это сделает противник.

Запланированные действия в ближнем бою могут содержать следующие элементы:

1. вход в клинч;
2. обхват;
3. отталкивание;
4. удар ногой (рукой). [1, с. 21]

1.5. Формы, методы воздействия на противника и стили ведения поединка.

Общие вопросы.

В параграфах 1.1.-1.5. рассмотрены общие вопросы тактики ведения боя, классификации тактических действий в спортивном поединке, варианты

тактического использования атакующей техники, пассивной и активной защиты. Однако техника исполнения приема и тактика его использования в меняющихся ситуациях поединка зависят не только от качества технико-тактической обученности, но и от вегетативных, сенсомоторных и интеллектуальных функциональных качеств каратистов.

В данной главе учебный материал будет посвящен комплексированию технико-тактического арсенала с индивидуальными функциональными возможностями бойцов, включая физическую подготовленность, морфологические, психофизиологические и чисто психические особенности. При этом будут использоваться такие термины, как: формы ведения боя, методы воздействия на противника, стили. Каждый из этих терминов зачастую используется в слишком широком диапазоне, что приводит к смешению некоторых принципиальных понятий, затрудняет их систематизацию и негативно влияет на взаимопонимание в педагогическом процессе.

Так, например, имеется ряд смешанных понятий в различных областях деятельности человека. Рассмотрим их интерпретацию в приложении к педагогике:

- метод- способ достижения чего-либо;
- манера- способ что-либо делать, особенность поведения;
- форма- внешнее проявление чего-либо;
- стиль- общность образа, совокупность приемов какой-либо деятельности, метод.

Естественно, что при таком положении в педагогической терминологии необходимо более четко определиться в границах использования того или иного термина.

Примем термин «форма» в качестве обозначения более общих проявлений деятельности (особенности усвоения знаний и умений в форме урока, самостоятельных знаний, лекции, беседы т т.д.),

Термин «метод» примем для обозначения более дифференцированных способов осуществления какой-либо задачи (метод развития чего-либо, метод воздействия на кого-либо).

Под термином «стиль» (то же, что и манера) примем сочетание внешних проявлений деятельности, связанных с технической оснащённостью и функциональными возможностями.

Итак, в области тактики боя существуют три формы: разведывательная, наступательная и оборонительная.

Разведывательная форма боя как средство получения данных о противнике при составлении плана боя является самостоятельной. При подготовке наступательных или оборонительных действий она служит вспомогательной формой.

Наступательная форма боя – активная форма борьбы с противником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оборонительная форма боя является формой защиты от захватившего инициативу противника, при этом она может быть самостоятельным и вспомогательным звеном, сопутствуя развитию наступления.

В классификации техники каратэ среди начальных действий обозначено такое понятие, как дистанция, за которым кроется массив технико-тактических действий, включающих в себя своеобразие технического арсенала и тактику его реализации в зависимости от технической вооружённости и функциональных возможностей.

Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом предопределяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств спортсменов в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

От расстояния между партнерами зависит время нанесения ударов и принятия защит. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар

доходит до цели и тем труднее защищаться от него. И наоборот: чем длиннее дистанция, тем легче бойцу защищаться от ударов соперника.

Для каждой дистанции есть лимит времени, определяющий возможность защиты от ударов. Так, у бойца на дальней дистанции лучшие условия для защиты, чем на средней, а на средней – лучшие, чем на ближней.

Хотя времени для выполнения действий на дальней дистанции больше, чем на средней, оно исчисляется все же долями секунды. Поэтому защищающиеся от удара должны иметь достаточно быструю реакцию и движения, чтобы вовремя реагировать на действия противника, даже находясь на дальней дистанции.

Лимит времени на разных дистанциях определяет выбор соответствующей тактики, техники, требует различного уровня развития быстроты реакции и мышления, быстроты и координации движений, внимания и других качеств.

На дальней дистанции бойцу всегда труднее начинать атаку, чем на средней, так как, находясь вне сферы ударов, противник относительно легко воспринимает начальные движения и успевает отреагировать на них защитой. Чтобы атака и контратака были для противника неожиданными, боец, готовя удар, должен отвлечь его внимание постоянной сменой дистанций и ложными действиями.

Для боя на дальней дистанции характерны свои особенности. Находясь в выпрямленной стойке, боец легко передвигается по татами на носках (ноги прямые, расставлены широко) и всегда готов быстро и непринужденно перейти от атаки к контратаке, меняя виды передвижения и расстояния до противника. Боец дальнего боя пользуется главным образом прямыми ударами, сочетая легкие, отвлекающие удары со стремительными и резкими, и применяет преимущественно защиты шагами назад и в сторону, используя и различные защиты с помощью подставок. Умение пользоваться финтами в сочетании с прямыми ударами и виртуозным передвижением – характерные черты представителя боя на дальней дистанции.

Бой на средней дистанции является либо развитием атакующих или контратакующих действий, либо определенным способом боевых действий, входящим в тактическую задачу бойца или свойственным его индивидуальной манере боя. На средней дистанции бой может развиваться, если противник не оказывает сопротивления, которое может помешать развитию боя, или если он активно противодействует нападающему.

В случае если противник не дает возможности развивать действия на средней дистанции, происходит острый встречный бой, в котором наступающий должен бороться за инициативу и моральное превосходство. В таком поединке обычно сочетаются атаки и защиты от контратак противника и контратаки на контратаки противника.

Бой на ближней дистанции ведется, когда бойцы находятся почти вплотную друг к другу или когда они соприкасаются в сгруппированной стойке. Тактическая задача на ближней дистанции – занять удобное для ударов по туловищу и голове положение, нанести концентрированный удар, либо утомить противника несколькими ударами или сковать его удары.

Ведение боя на ближней дистанции требует от бойца, кроме высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться и чувствовать своего партнера, а также большой специальной выносливости и стойкости. [33, с. 39]

Как говорилось в главе 1.2, несмотря на иерархическую классификационную структуру тактики боя, согласно которой он начинается с разведки противника, оценки сил и средств обоих противников и т.д., в конечном итоге победу приносят технико-тактические действия, состоящие из принятия стоек, боевых позиций, ударов, пассивной и активной маневренной и контактной защиты.

Методы воздействия на противника.

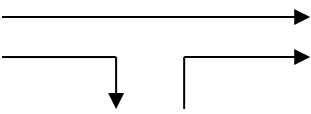
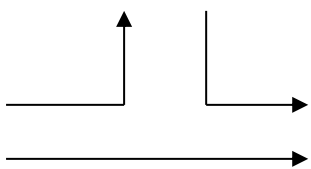
Но, кроме них, имеются более конкретные приемы воздействия на противника с использованием различных факторов, влияющих на достижение

победы. Этот комплекс воздействий можно назвать методами воздействия на противника, чему следует специально обучаться.

Наличие приведенной выше классификации тактики боя и зависимость реализации этой техники и тактики от функций организма, обеспечивающего все эти действия энергетикой, дает основание предложить классификацию методов комплексного воздействия на противника с учетом арсенала техники и имеющихся сил и средств для ее реализации (таблица 2)

Таблица 2

Методы воздействия на противника.

Нейтрализовать: • непрерывными атаками • опережением • маневром туловищем • маневром по татами • контактной защитой • сменой поз • боем вплотную • угрозами	 При необходимости измотать: - непрерывными атаками - угрозами - качественной защитой	Подавить: • непрерывной имитацией атаки • силой ударов • скоростью ударов • скоростью ответной реакции • сериями ударов • атаками с упреждающими отбивами • комбинационным боем • выносливостью
Активизировать: 1. имитацией пассивности 2. провоцирующей стойкой 3. провоцирующим маневром туловищем 4. провоцирующим передвижением по татами 5. провоцирующей позой 6. ложной атакой		Обыграть: 7. «ответами» в защите 8. встречами в защите 9. используя неудачные движения противника 10. используя восстановление позы 11. за счет индивидуальной скорости ответной реакции

Как видно из содержания таблицы, каждый метод воздействия на противника может быть реализован за счет использования функциональных возможностей. Например, реализация метода подавления зависит от меры проявления скорости, силы, выносливости и качества техники, экономящей трату функциональных ресурсов. Методы обыгрывания обеспечиваются технико-тактической обученностью и качеством сенсомоторики.

Стили ведения поединка.

В зависимости от особенностей принятой в стране школы каратэ, а также от индивидуальности спортсмена, его телосложения, физического развития, темперамента, воли, двигательных возможностей и т.д. у бойца формируется свой, присущий только ему индивидуальный стиль (манера) ведения боя, а следовательно, и индивидуальная тактика.

В зависимости от стиля ведения боя и от того, на каких преимущественно дистанциях он проходит, поединок носит активно наступательный или позиционный (активно оборонительный) характер.

Активно наступательная тактика характерно для большинства бойцов. Ее отличительные черты: движение вперед, захват инициативы с частым выходом на ударную дистанцию и с проведением атакующих или контратакующих действий. Бой ведется преимущественно на дальней и средней дистанциях. На дальней дистанции проводятся маневрирование и отдельные удары. Бойцы, придерживающиеся активно наступательной тактики ведения боя, наряду с атакующими часто проводят встречные и ответные удары (тактика сильного удара и темпа).

Для позиционной тактики характерно маневрирование бойца на дальней защитной дистанции с целью ее сохранения. Если бойцу навязывают бой на средней дистанции, он применяет комбинированные защиты или входит в «клинч». Атаки и контратаки проводятся без развития боя на средней и ближней дистанциях с обязательным последующим возвращением на дальнюю

дистанцию. В случае перехвата противником атаки боец защищается контратакой или применяет «клинч», после которого уходит на дальнюю дистанцию. Позиционная тактика основана на использовании ошибок противника при его активных действиях и вызовах его на эти действия (игровая манера боя) и свойственна преимущественно каратистам контратакующей манеры ведения боя.

Активно наступательная тактика может привести к формированию как искусного, так и силового стиля каратэ.

Искусные бойцы отличаются отточенной техникой и расчетливой тактикой. У представителей силового каратэ преимущественно развиты стойкость и выносливость. Их тактика однообразна и выражается в стремлении подавить противника темпом, непрерывными атаками или резкими ударами, а также обманными ударами. Им свойственно пренебрежение защитой. Они редко становятся победителями крупных соревнований, так как затрачивают много энергии и к концу турнира не выдерживают созданного ими же напряжения в боях.

Однако такие бойцы – опасные противники. Спортсменам, встречающимся с ними, нужно тщательно разрабатывать свою тактику и овладевать такой техникой и таким уровнем физической подготовки, чтобы суметь противостоять энергии и напору бойца.

Анализ соревновательных боев многих каратистов показывает, что описанные основные виды тактики у различных спортсменов проявляется по-разному. Бой каждого из них отличается своеобразием, индивидуальными особенностями. Ниже приведены примеры тактических действий против каратистов различных манер ведения боя.

Бой против каратиста – «темповика».

В соревнованиях часто встречаются бойцы, активно идущие на сближение с противником, действующие в быстром темпе на средней дистанции сериями ударов и старающиеся выиграть бой за счет нанесения

большого количества ударов. Они предлагают с начала поединка высокий, непосильный для противника темп, постепенно снижая его к концу встречи.

Тактика бойца в поединке с таким противником состоит в том, чтобы сохранить свои силы до конца боя и набрать очки в то время, где противник предлагает невысокий темп. Там, где темп непосилен, бойцу следует стараться не проиграть или проиграть минимально, утомляя противника своими действиями на несвойственной для него дистанции. Действия бойца в данном случае заключается в быстром, разнообразном и широком маневрировании преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами и блоками, с помощью которых спортсмен избегает ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боец стремится не задерживаться на дистанции противника и после каждой атаки или контратаки выходит на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми ударами в сочетании с защитой – в основном уклонами и отклонами, иногда подставками, немедленно отходя после ударов, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной для него дистанции.

Бой против каратиста, напористо атакующего сильными ударами.

Хорошо физически подготовленные бойцы, обладающие сильными и резкими ударами, могут предложить сопернику тактику «быстрого старта», стараясь с первых же секунд боя ошеломить его, нанести сильный удар и добиться быстрой победы.

Тактика бойца, направленная против напористо атакующего противника, наносящего сильные, размашистые удары и рассчитывающего на быстрый успех, состоит в том, чтобы переждать шквал ударов соперника, утомить и деморализовать его и только затем самому перейти к решительным действиям. Для этого боец, защищаясь от частых ударов и сочетая защиты с отходами назад и в стороны (что заставляет противника промахиваться и наносить удары по воздуху), наносит удары во время отходов и встречными ударами останавливает атаку противника. Если боец не успевает уйти от стремительных

атак противника, он парирует его удары подставками (отбиванием) или входит в «КЛИНЧ».

Бой против технически искусного каратиста.

Многие технически подготовленные бойцы предпочитают атаковать с дальней дистанции и немедленно после атаки отходить от противника на ту же дистанцию. Такие бойцы обычно умело маневрируют и дезориентируют противника, легко и быстро передвигаясь в различных направлениях и меняя дистанции. Разносторонний в техническом отношении боец, сочетая финты и легкие удары с быстрыми и неожиданными атаками, часто пользуется для этого резким изменением темпа действий. Например, с относительно медленного темпа переходит на стремительный, захватывая противника врасплох. Такой боец после проведения своей атаки или контратаки не задерживается возле противника, а мгновенно уходит на дальнюю дистанцию. Если же он не успевает уйти от атак или контратак противника, то защищается блоками или применяет «КЛИНЧ».

Тактика ведения боя против такого бойца заключается в том, чтобы нейтрализовать его, лишить преимущества в быстроте маневра, навязать несвойственную ему среднюю дистанцию.

С этой целью каратисты используют: активное сближение с попутными защитами; разнообразные передвижения; быстрые ответные контратаки; встречные опережающие удары; ближний бой.

Бой против каратиста, предпочитающего контратаки.

Бойцы, строящие бой на контратаках, - одни из самых искусных, так как, обладая высокой быстротой, они умело вызывают противника на атаки и немедленно прерывают эти атаки защитой и контратакой.

Тактика ведения боя против таких бойцов заключается в том, чтобы вынудить их вести бой в не свойственной им манере и на непривычной для них дистанции.

Для этого применяют вызовы – ложные атаки и открытия с последующей контратакой, развиваемой на дальней и средней дистанциях; попутные защиты,

сопровождающие атакующие действия, - сближение, атаки и контратаки; сочетание ударов и защит во время развития атак и контратак; неожиданные атаки (с быстрым передвижением вперед и последующим развитием); ближний бой. Опытный боец сумеет заставить противника атаковать, то есть вынудить его действовать в несвойственной ему манере, а затем прервет атаку резкой и быстрой встречной и ответной контратакой, добиваясь успеха.

Бой против каратиста комбинационного боя – универсала.

Наиболее разнообразна тактика бойцов, применяющих комбинационный бой. Это могут быть бойцы как с сильным ударом, так и без него, но все они выигрывают бои за счет достижения большого преимущества в очках. Такие бойцы уверенно действуют на всех дистанциях, хорошо маневрируют и умело пользуются всеми боевыми средствами, сочетая различные тактические установки – обыгрывание и сильный удар, темп с ударом и др.

Именно комбинационный бой выявляет мастерство каратиста, позволяющее ему противостоять любому виду тактики и умело решать самые разнообразные тактические задачи, возникающие в ходе поединка.

Основная тактическая задача каратиста, ведущего поединок с противником, применяющим комбинационный бой, выяснение особенностей боя, то есть излюбленной дистанции, применяемых приемов, дистанции для решающего удара, с тем, чтобы противопоставить противнику также комбинационную манеру ведения боя, но направленную на нейтрализацию и сковывание его основных действий. Важно также навязать противнику несвойственный ему темп.

Действия в данном случае зависят от особенностей противника и его боевой манеры. Боец может использовать все основные виды тактики. Если он обладает, кроме того, еще и сильным ударом, надо страховаться от возможного удара и вести бой на дистанции, с которой противнику трудно нанести его, причем изменять ее в те моменты, когда противник намеревается нанести сильный удар.

Выше были отмечены лишь основные, наиболее часто встречающиеся разновидности тактики. В боевой практике их значительно больше, но в своей

основе они всегда в большей или меньшей степени приближаются к описанному. Однако бойцы пользуются различными видами тактики по-разному. Очень редко можно встретить бойца, который с начала и до конца действует в одной и той же манере. В ходе боя под влиянием обстановки и из-за необходимости противодействовать противнику боец часто изменяет привычную ему манеру ведения боя и тактику, находит новые боевые средства для того, чтобы поставить противника в затруднительное положение, самому выйти из сложной ситуации или приспособиться к изменениям в тактике противника.

Таким образом, учитывая факт того, что каждый человек имеет индивидуальные морфологические, физические, сенсомоторные, нервно-типологические, психологические особенности, манера ведения поединка (стиль) будет предопределяться именно ими.

Итак, особенности ведения поединка в зависимости от качества обучения и функциональных особенностей формируют индивидуальные стили боя, которых может быть больше, чем обозначено в тексте выше, и даже больше, чем в предлагаемой ниже таблице 3 [2, с. 11].

Таблица 3

Возможные стили ведения боя

Программированный			
Прямолинейный		Комбинационный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий
Силовой	Силовой	Темповик	По татами
Скоростно-силовой	Скоростной	Спуртовик	Туловищем
			Позами
			Сменой серий атак
Ситуационный			
Активный		Пассивный	
Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Закрытый
Встречный бой	Передвижением	Маневренно-активная защита (вызов на активность)	Контактно-активная защита (вызов на ближний бой)
Темповой бой	Стойками		
	Позами		

1.6. Стратегия каратиста высокой квалификации в процессе соревновательной подготовки.

Не вдаваясь в детали, целесообразно классифицировать во времени мероприятия, относящиеся к стратегии подготовки бойцов в олимпийском цикле, спортивном году, к определенному соревнованию (таблица 4).

Таблица 4

Стратегическая подготовки бойцов

Мероприятия по тактическому обеспечению выступлений в олимпийском цикле, году, соревновании, бою.		
Стратегическая разведка вероятных противников и команд в целом.		Анализ своих сил и средств.
	Оценка обстановки	
	Принятие решения	
Маскировка сил и средств	Содержание всех видов подготовки	Маневр силами и средствами
	Принятие решение	
	Техническая	
	Тактическая	
	Физическая	
	психологическая	

Какие данные о себе и о противнике должны интересовать бойца (и тренера)? Это силы и средства, свои и противника, то, что в состоянии реализовать тот и другой боец в условиях соревновательного поединка.

Традиционно принято в начале оценивать физические качества противника. Затем устанавливается арсенал его технических действий. Но чем богаче техника вида единоборства, тем целесообразней придерживаться обратной схемы.

Принимая во внимание, с одной стороны, многообразие и порой бессистемность перечней качеств, необходимых для деятельности спортсмена,

которые приводятся в литературе по отбору в ситуационных видах спорта (единоборства), а с другой стороны – требования к специфической деятельности каратистов и необходимость некоторого упрощения понятий, к «силам» целесообразно отнести следующие качества.

1. Антропометрические данные:

а) рост, длина частей тела, распределение центров масс в частях тела, расположение общего центра тяжести.

б) гибкость – обеспечивает большую амплитуду движений, что позволяет увеличить биомеханические параметры защитно-атакующих действий, свести на нет атакующие действия и защиту противника.

2. Физические качества:

а) Сила – основа осуществления любого действия по перемещению себя, своих конечностей в пространстве (зависит от физиологического поперечника мышц, от способности к одновременному включению большего числа мышечных волокон, от способности нейтрализовать мышцы-антагонисты);

б) Быстрота – обеспечивает возможность опередить противника в простых движениях, не дать ему реально среагировать на атакующее действие (зависит от силы, от исключения в работе мышц-антагонистов, качества нервных проводящих путей, а в многосуставном движении – от согласованности включения мышечных волокон и групп);

в) Выносливость – обеспечивает способность полноценно реализовать технические умения в любом темпе, в течение всей схватки, всего соревнования, зависит от силы, толщины жировой прослойки в мышцах, адаптивных качеств сердечнососудистой системы, адаптивных способностей вегетативной и эндокринной систем, качества хемообмена, умения экономить энергию).

3. Сенсомоторные качества

Для обеспечения оптимальных результатов вышеперечисленных качеств недостаточно. В каратэ необходимо определить (почувствовать), когда можно проводить удар, среагировать на атакующее или контратакующее действие

противника. Эта деятельность обеспечивается более сложными механизмами управления – сенсомоторными. Использование этих механизмов в переработке внешней и внутренней информации, организация наиболее рационального ответного движения обеспечивает каратисту ловкость. Другими словами, ловкость – это способность быстро организовывать движения адекватно меняющейся ситуации. В каратэ ловкость зависит:

- а) От способности сохранять устойчивость статически или динамически;
- б) От уровня сенсорных порогов;
- в) От скорости простой реакции;
- г) От скорости сложной реакции (способности быстро выбирать нужное действие и осуществлять его);
- д) От способности моделировать движения в незнакомых ситуациях;
- е) От способности «чувствовать» предстоящие действия (рецептивная антиципация).

4. Интеллектуальные качества.

Необходимость осмысленного маневра, прогнозирования возможных действий противника, маскировки предстоящих действий требуют в бою находчивости (способности быстро находить решения в сложных ситуациях).

Находчивость зависит:

- а) От скорости мышления;
- б) От прочности памяти;
- в) От логичности мышления;
- г) От способности предвидеть;
- д) От способности к творчеству.

5. Нервно-типологические и психические качества.

Вышеназванные качества в конфликтных, стрессовых ситуациях реализуются по-разному – в зависимости от типа нервной системы:

- а) Силы нервных процессов (сильный, слабый);
- б) Подвижности нервных процессов (подвижный, инертный);
- в) Способности длительное время находиться в состоянии возбуждения.

От психических качеств, которые совместно с определенной подготовкой формируют следующие волевые способности:

- а) Выдержку;
- б) Смелость;
- в) Решительность;
- г) Настойчивость и т.д.

При разведке сил противника тренер и спортсмен имеют возможность пользоваться только такими косвенными показателями, как поведение противника на соревнованиях вообще, манера контактирования с будущими противниками и т.д. Такие показатели сходны с анкетными методами тестирования в психологии, но необходимо дальнейшее развитие визуальных методов тестирования всех перечисленных качеств противника.

При разведке технического арсенала противника и учете своих технических возможностей следует определяться с учетом приведенной выше модели технико-тактической деятельности.

Кроме установленного преимущественного арсенала атаки и защиты, определяются характеры подготовленных действий к проведению основных приемов, возможности комбинаций приемов.

На основе данных о физических и психических качествах, о техническом арсенале бойца и его возможных противников составляются их интегральные модели с учетом возможных изменений к заключительному году олимпийского цикла. В соответствии с ними каратисту ставятся задачи по развитию или поддержанию определенных физических качеств, по обогащению арсенала основных технических действий или по аранжировке имеющихся приемов различными начальными и вспомогательными техническими действиями. Все эти мероприятия должны обеспечить оптимальное проявление своих физических данных, своего технического арсенала и до минимума свести проявления их противником.

Таким образом, основополагающим звеном, определяющим круг всех стратегических, оперативных и тактических задач в каратэ, является

формализованная модель тактики боя. На ее принципах строится план выступления на определенных соревнованиях, стратегия спортивного года, олимпийского цикла, включая сюда вопросы долговременной технической, функциональной подготовки, маскировки своих сил и средств и т. д. [35, с. 69]

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. Организация исследований.

Исследование было организовано в четыре этапа:

I этап был посвящен теоретическому обоснованию исследования, изучению и анализу учебно-методической литературы. Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемых вопросов, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся содержания и методики тактической подготовки в каратэ. Так же на этом этапе происходило наблюдение за тренировочным процессом различных тренеров по каратэ и личном опыте.

На *II этапе* было проведено анкетирование (январь-март 2024 г.), в котором приняли участие 70 человек..

Основной целью *III этапа* была разработка экспериментальной методики тактической подготовки в каратэ (апрель-август 2024 г.).

На *IV этапе* был проведен основной педагогический эксперимент (3 сентября 2024 г. – 28 декабря 2024 г.), целью которого стало непосредственное внедрение разработанной нами методики тактической подготовки.

Для проведения эксперимента были отобраны две группы - контрольная и экспериментальная по 10 юношей в возрасте 15-16 лет.

В *экспериментальной группе* на занятиях применялась экспериментальная методика тактической подготовки.

В *контрольной группе* занятия проводились без внесения изменений в учебно-тренировочный процесс.

Эксперимент проводился в городе Красноярске с привлечением тренеров МБОУ ДОД ДЮСШ №4 Подхвятилина М. А. (экспериментальная группа) и МБОУ ДОД ДЮСШ №1 Варфоломеева А. В. (контрольная группа).

И на *V этапе* происходила обработка полученных данных и оформление дипломной работы (январь 2023-ноябрь 2024г.).

2.2. Методы исследований.

1. Анализ литературных источников – этот метод был использован для изучения интересующих нас вопросов о тактической подготовке в единоборствах.

2. Анкетирование – сбор мнения респондентов по тем или иным вопросам посредством заполнения анкет. Мы выявляли особенности тренировочного процесса в каратэ.

3. Педагогический эксперимент – это запланированное вмешательство исследователя в процесс изучаемого явления. Педагогический эксперимент был направлен на повышение уровня тактической подготовленности каратистов.

4. Контрольные упражнения – использовались с целью определения эффективности влияния предложенных нами методов. В качестве контрольных нами были использованы следующие показатели:

1. Определение эффективности атакующих и защитных действий (коэффициент атаки и защиты).

2. Соотношение выигранных учебно-тренировочных поединков между контрольной и экспериментальной группой по круговой системе.

5. Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАРАТИСТОВ 15-16 ЛЕТ

3.1. Выявление особенностей тренировочного процесса в каратэ

В период с января по март 2024 г. года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняло участие 70 респондентов. Респондентами были юноши 15-16 лет, занимающиеся каратэ. Анкетирование было направлено на определения особенностей тренировочного процесса в каратэ. Анкетные данные показали следующие результаты.

Юные каратисты в большинстве случаев используют отводящие блоки на соревнованиях, что составляет 55% (рисунок 1).

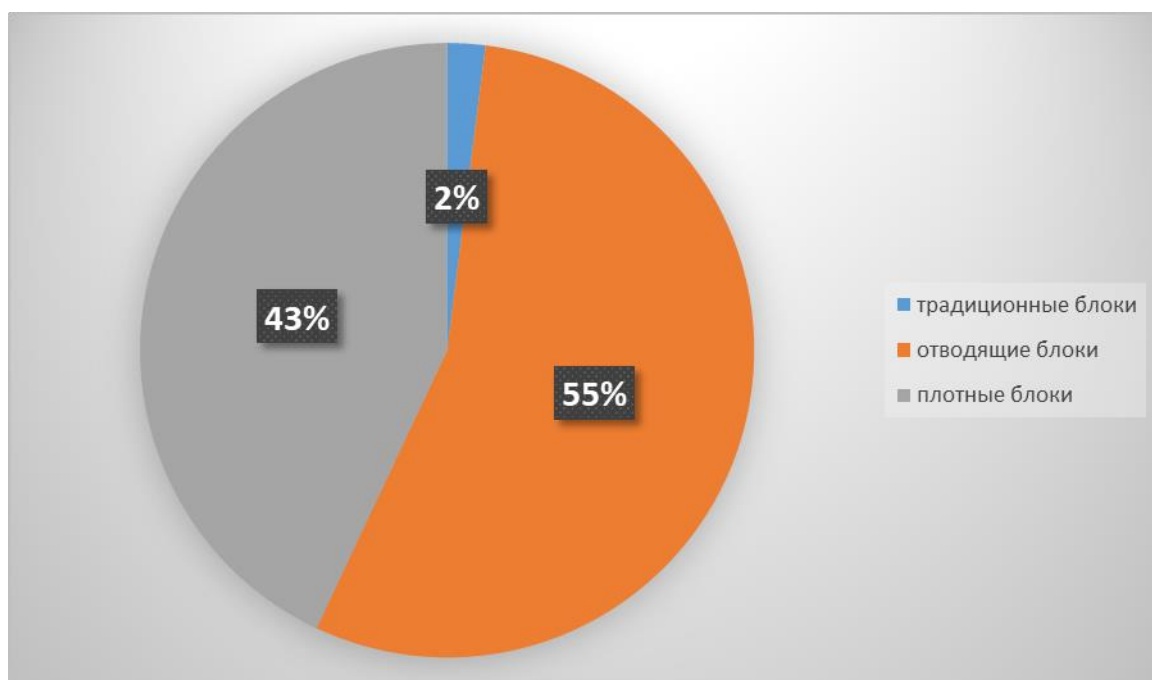


Рис. 1. Использование блоков в соревновательных поединках по карате.

51% опрошенных указали на то, что используют смешанные уходы, 33% используют плотные уходы и 16% частичные уходы (рисунок 2).

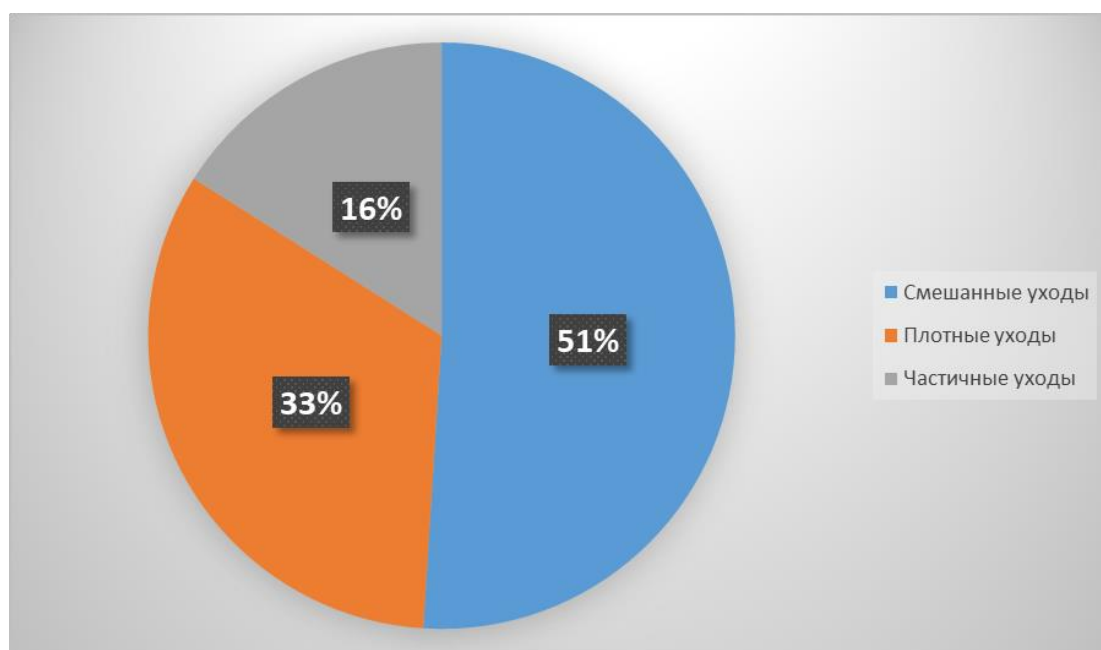


Рис. 2. Применение уходов от ударов в процессе соревновательных поединков.

Большая часть опрошенных, 86%, указали на то, что им нравится отрабатывать все удары ногами (рисунок 3).

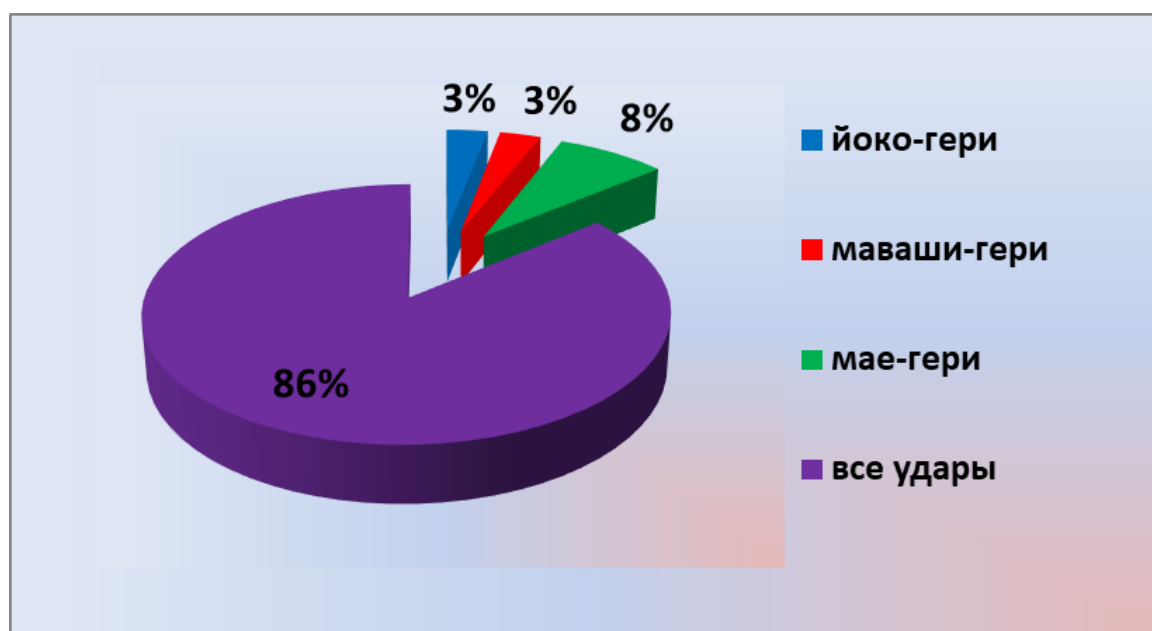


Рисунок 3. Удары ногами, которым отдают наибольшее предпочтение юноши.

Таким образом, по итогам анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Полученные данные анкетирования о различиях показателей тактического и оперативного мышления, уровней технико-тактической подготовленности, результатов соревнований юных каратистов позволяет говорить о том, что традиционные методики обучения технико-тактическим действиям не дают существенного прироста уровня технико-тактической подготовленности единоборцев.

2. По субъективным ответам респондентов ясно, что обучение ударным техникам и применение разработанных игровых заданий на занятиях карате с детьми школьного возраста имеет положительный результат. Это позволяет достигнуть наиболее эффективных результатов в данном виде единоборства в последствие, что необходимо учитывать.

С помощью подвижных игр возможно дисциплинировать юных бойцов, сплотить их коллективный дух, а также усовершенствовать их физическую подготовленность.

Соответственно, при обучении детей ударным техникам в карате представляется рациональным разработать комплекс игр, направленных на повышение эффективности обучения. Подбор игр необходимо производить с учетом возрастных особенностей спортсменов. Кроме этого, во внимание необходимо принимать и гендерные признаки учащихся. Это позволит достигнуть оптимальных результатов в ходе обучения ударным техникам. Рациональным будет разработка игр на каждый учебный год в целях формирования интереса у юных спортсменов к занятиям, а также постижению чего-то нового. При соблюдении данных рекомендаций, игровой метод станет основным средством повышения эффективности ударов в карате.

3.1. Экспериментальная методика тактической подготовки в каратэ.

Итак, мы выявили высокую актуальность проблемы нашего исследования и необходимость разработки теории тактической подготовки в каратэ.

В рамках дипломного исследования решить такую задачу практически невозможно, но мы попытались на основе опыта МБОУ ДОД ДЮСШ №1, МБОУ ДОД ДЮСШ № 4 г. Красноярска и собственного практического опыта разработать экспериментальную методику тактической подготовки в каратэ.

Для начала мы попытались классифицировать тактические действия в поединке по правилам каратэ.

1. Подготовительные действия:

- **разведывательные действия** с целью выявления реакции и технико-тактического арсенала соперника (пробные удары, серии ударов и др.);
- **обманные действия** с целью вызвать конкретные действия соперника и использовать их для своей атаки (показ удара рукой, а нанесение ногой и наоборот; показ удара в голову, а нанесение в корпус; показ пассивного поведения с переходом к активным действиям и др.);
- **маневренные действия** с целью создания благоприятных пространственно-временных условий для своей атаки (выгодное местоположение на татами; удобное положение тела для нанесения того или иного удара и др.). Это *маневр на дистанции* (удержание нужной); *фронтальный маневр* (сокращение дистанции); *фланговый маневр* (смещение в сторону от соперника с атакой или контратакой).

2. Наступательные действия:

- атака — бывает одиночной, повторной, руками, ногами, комбинированная и т.п.;

- контратака – бывает ответной, встречной, опережающей.

3. Оборонительные действия:

- блокировка;
- защиты туловищем;
- отход назад;
- фланговое смещение.

Данная классификация и позволила нам разработать экспериментальную методику.

Основными **формами тактической подготовки** в рамках учебно-тренировочного процесса мы определили:

- тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью);
- тренировка с условным противником (груши, лапы);
- тренировка с партнером (работа по заданию, условные и вольные спарринги);
- соревнования.

Кроме общепедагогических методов (наглядные, словесные, практические) использовали следующие **специфические методы физического воспитания**:

- при обучении и закреплении – расчлененный (сложные действия) и целостный (достаточно простые действия);
- при совершенствовании - игровой, соревновательный, повторный методы;
- проблемный.

Основное **средство тактической подготовки** – упражнения. Мы поделили их на 3 большие группы:

1) упражнения, направленные на создание определенной ситуации, для проведения того или иного приема (например, вызов противника на определенный удар с тем, чтобы ответить или нанести встречный удар);

2) упражнения, направленные на изучение стандартных боевых ситуаций и противопоставление адекватных боевых действий (например, один атакует ударами руками и полукруговыми ударами ногами, другой применяет оборонительные действия на дальней дистанции: маневрирование, шаги в стороны, встречные удары и т. д.);

3) упражнения, направленные на совершенствование умения распознать противника, разгадать его план и быстро принять правильное решение, реализовать и изменить его в случае необходимости (одному из партнеров дается задание на определенные действия, другой должен разгадать задание и противопоставить эффективные контрмеры).

Методические принципы обучения тактике боя относятся к сфере "главных секретов" во многих школах каратэ. Изучение опыта ведущих японских и европейских школ каратэ позволяет рекомендовать следующую экспериментальную методику тактической подготовки обучения каратиста.

1. Первоначальное обучение применению тактических приемов в боевой обстановке проводится без противника (бой с "тенью").

- Удар кизами-дзуки (прямой удар ближней рукой) на месте 20 раз
- Удар гяку-дзуки (прямой удар дальней рукой) на месте 20 раз
- Удар Ой-дзуки (прямой удар рукой с шагом) 20 раз
- Удары кизами-дзуки и гяку-дзуки в перемещении йори-аши (на скачке вперед) по 20 раз
- Удар ногой маэ-гэри тюдан (прямой удар ногой в живот) 20 раз
- Удар ногой мавашигэри дзедан (боковой удар ногой в голову) 20 раз
- Удар ногой йокогэри (прямой удар ребром ноги с разворотом на опоре в живот) 20 раз
- Удар ногой уширогэри (прямой удар пятки ноги с разворотом в живот) 20 раз

2. Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном.

- Удар Ой-дзуки (прямой удар рукой с шагом) 10 раз

- Удары кизами- дзуки и гяку- дзуки в перемещении йори-аши (на скачке вперед) по 10 раз
- Удар ногой маэ - гэри тюдан (прямой удар ногой в живот) 10 раз
- Удар ногой маваши-гэри дзедан (боковой удар ногой в голову) 10 раз
- Удар ногой йоко-гэри (прямой удар ребром ноги с разворотом на опоре в живот) 10 раз
- Удар ногой уширо-гэри (прямой удар пятки ноги с разворотом в живот) 10 раз

3. Упражнения с "активным" партнером, который:

- только перемещается, но не защищается (по 3 минуты);
- защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов (по 3 минуты);
- защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки (по 3 минуты);
- атакует без финтов, например, наносит серию ударов маэ – гэри (по 3 минуты);
- атакует с финтами, например, финт гяку - дзуки, а потом реальный удар ёко – гэри (по 3 минуты).

4. Тренировка в спортивных поединках (кумитэ сий):

- "обусловленный" поединок, то есть техника нападения и защиты заранее оговариваются. Нападающий – условленный любой обманный удар и реальный удар гяку-дзуки тюдан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками и контратака гяку-дзуки тюдан;
- "управляемый" поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов "управляемых" поединков:
 - а) Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной).

Нападающий - маэ - гэри тюдан, обороняющийся - маваси - гэри дзёдан, нападающий маваси - гэри тюдан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее.

б) Поединок с заранее установленными задачами, то есть нападение любое, но с определенным заданием, оборона то же самое. Нападающему дается установка на удар после трех финтов, обороняющемуся - установка на активную защиту блокированием.

•кумитэ в виде легкого тренировочного боя (ни нападающий, ни обороняющийся ничем не ограничиваются). И в этом случае используется несколько видов кумитэ:

а) кумитэ с "установкой", то есть поединок для отработки определенной техники. Такой поединок является одним из вариантов дзю ипон кумитэ (заранее оговоренные удары руками и ногами, а также защита от них), по 2 минуты;

б) кумитэ без "установки", то есть свободный поединок в свободном темпе (дзю-кумитэ), по 2 минуты, со сменой партнера дважды;

в) дзю-кумитэ со своим тренером (2 минуты, один раз в неделю);

г) кумитэ сiaisai, то есть выступление в соревнованиях. [32, с. 67]

3.2. Результаты педагогического эксперимента.

Оценка изменений тактической подготовленности исследуемых групп производилась с помощью следующих тестов:

1. Определение эффективности атакующих и защитных действий (коэффициент атаки и защиты).

2. Соотношение выигранных учебно-тренировочных поединков между контрольной и экспериментальной группой по круговой системе.

Нами были получены следующие результаты:

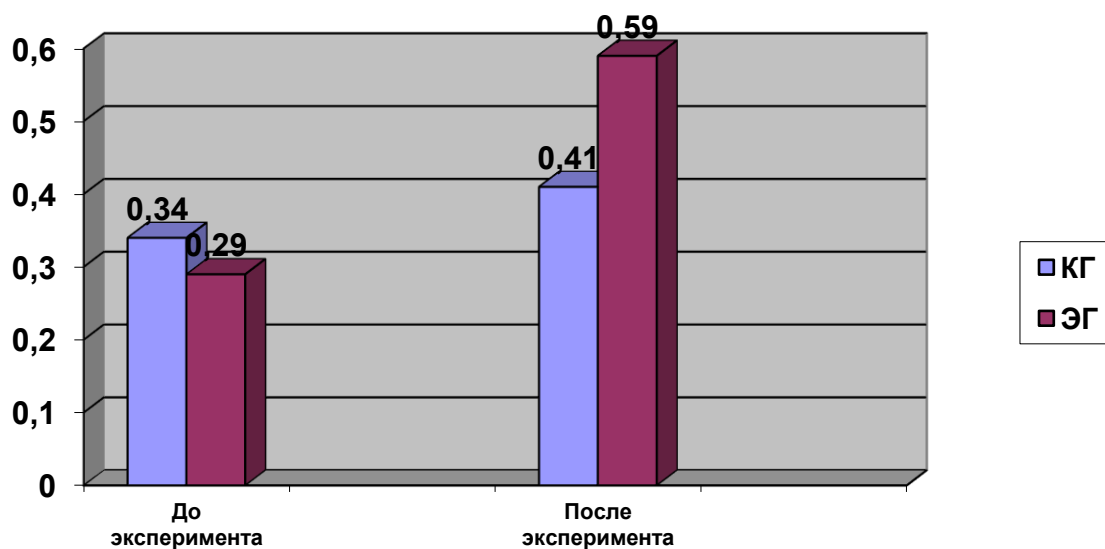


Рисунок 4. Коэффициент атаки (эффективность атакующих действий)

В контрольной группе прирост эффективности атакующих действий за период эксперимента составил 17% , а в экспериментальной – 51%.

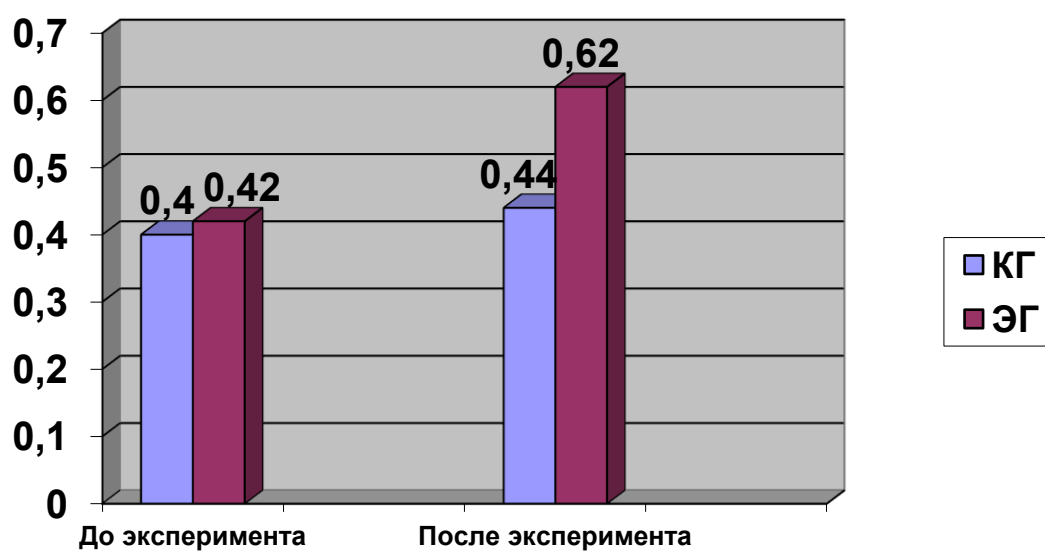


Рисунок 5. Коэффициент защиты (эффективность защитных действий)

В контрольной группе прирост эффективности защитных действий за период эксперимента составил 9% , а в экспериментальной – 32%.

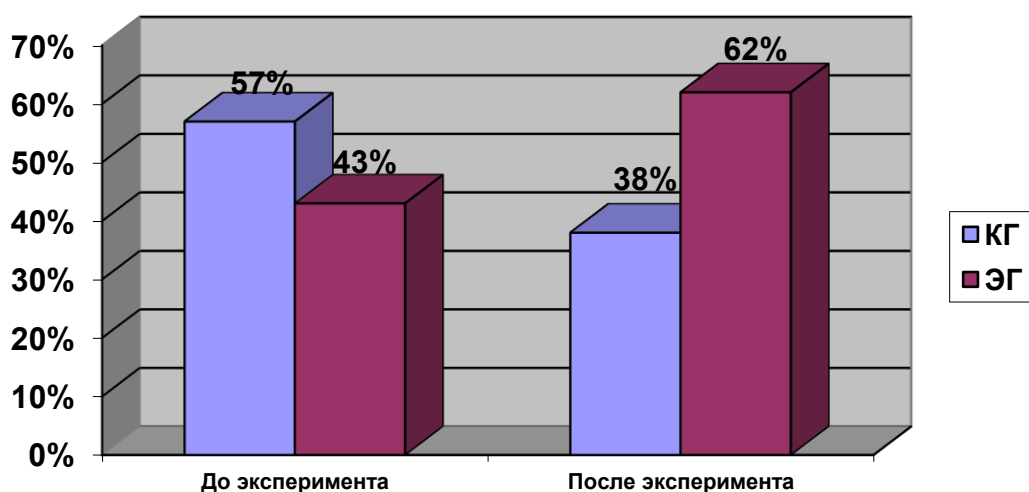


Рисунок 6. Учебно-тренировочные поединки между контрольной и экспериментальной группами

До эксперимента соотношение выигранных поединков составляло 43%-57% в пользу контрольной группы, а по окончании эксперимента 38%-62% в пользу экспериментальной группы.

Таблица 5

Динамика тактической подготовленности в контрольной группе до и после педагогического эксперимента

	До эксперимента (баллы) $x_1 \pm m_1$	После эксперимента (баллы) $x_2 \pm m_2$	t	P
Коэффициент атаки	0,34 $\pm$ 0,09	0,41 $\pm$ 0,11	1,18	> 0,05
Коэффициент защиты	0,4 $\pm$ 0,12	0,44 $\pm$ 0,08	0,94	> 0,05

Таблица 6

Динамика тактической подготовленности в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента (баллы) $x_1 \pm m_1$	После эксперимента (баллы) $x_2 \pm m_2$	t	P
Коэффициент атаки	0,29 $\pm$ 0,086	0,59 $\pm$ 0,097	2,88	< 0,01
Коэффициент защиты	0,42 $\pm$ 0,1	0,6 $\pm$ 0,13	3,42	< 0,01

Выводы по эксперименту

За период педагогического эксперимента произошли следующие изменения уровня тактической подготовленности в исследуемых группах:

- в контрольной группе отмечены достоверные положительные изменения коэффициента атаки (17%); в экспериментальной группе отмечены высокие положительные изменения коэффициента атаки (51%) и значительные положительные изменения коэффициента защиты (32%);
- до эксперимента соотношение выигранных поединков составляло 43%-57% в пользу контрольной группы, а по окончании эксперимента 38%-62% в пользу экспериментальной группы.

ВЫВОДЫ

На основании анализа материала, полученного в ходе исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что проблема тактической подготовки в каратэ остается недостаточно изученной и требует дальнейшего обоснования.

2. Установлено, что экспериментальная методика, основанная на формировании разработанного нами комплекса взаимосвязанных тактических действий, способствует значительному повышению уровня тактической подготовленности каратистов 15-16 лет.

3. Предложенная нами экспериментальная методика тактической подготовки позволила улучшить показатели от 32 до 51% в экспериментальной группе, тогда как у испытуемых контрольной группы динамика этих показателей составила от 9 до 17%.

4. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность разработанной нами методики совершенствования тактической подготовленности в каратэ для юношей 15-16 лет.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Накаяма М., Донн Ф. Дрэгер Практическое каратэ. Перевод В.И. Коломаров. 1998. – Научно-издательский центр «Ладомир», 1998.
2. Заяшников С.В. Техника каратэ. – Каунас, КОПА, 1990. – 68 с.
3. Накаяма М. Динамика каратэ Пер. с англ. А. Куликова. – М.:ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 304 с.
4. Агаджанян Н.А., Шаратура М. Биоритм, спорт, здоровье. – М.: «Физкультура и спорт», 1989. – 208 с.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: «Физкультура и спорт», 1988. – 208 с.
6. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Изд. «Физкультура, образование, наука». – 1996 - № 1. – С. 3-53.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии – М.: «Физкультура и спорт», 1991. – 288 с.
8. Болтиков Ю.В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореф. Дис. канд. пед. наук – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.
9. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // теор. и пр. ФК. – 1997. - № 2. – С. 21-26, 39-42.
- 10.Воронин Ю.А. О математизации исследований в спорте на примере борьбы САМБО / Ю.А. Воронин, С.В. Магеровский, О.М. Сердюк, А.Б. Калядин, Ю.Я. Кисилев, М.Т. Данилин // Вопросы физического воспитания студентов. – Л.: ЛГУ, 1964. – С. 61-105.
11. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов – Краснодар, 1995. - 182 с.
12. Демин В.А., Пилюян Р.А., Седлов В.С. Деятельностный анализ борцовского поединка // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: 1979. – С. 60-65.

13. Джемгаров Т.Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений // В кн.: Психология физического воспитания и спорта. – М.: ФИС. 1979. С. 34-41.
14. Дильман М.В. Большие биологические часы – М.: «Знание», 1986.
15. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // В кн.: Психология и современный спорт. – М.: ФИС, 1973. – С. 121-143.
16. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – М.: ФИС. 1986. – 110 с.
17. Колесов А.И. Тенденция использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта / А.И. Колесов, В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, В.А. Орлов // Теор. и практ. ФК, 1977, №11. – с. 25-29.
18. Лях В.И. О классификации координационных способностей. // Теория и практика ФК. – 1987. - №7. – с. 28-30.
19. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры – 1990. - №3. с. 15-18.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: - ФИС, 1991. - 543 с.
21. Матвеев Л.П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1969. - №4. с. 49-53.
22. Наталов Г.Г. Теория физического воспитания – Алма-Ата: Казахский ИФК, 1976. – 62 с.
23. Наталов Г.Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в РФ. // Хрестоматия, том 1. – Краснодар, 2005. – 221 с.
24. Ожегов С.И. Словарь русского языка – М.: «Советская энциклопедия», 1972. – 750 с.
25. Реушкин В. Биологические ритмы и возможности приспособления // «Наука и жизнь». – М.:, 1982. — С. 82—85.
26. Розенблат В.В. Проблема утомления – М.: Медицина, 1961. – 220 с.

27. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар, книжное издание, 1988. – 142 с.
28. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995. – 103 с.
29. Сычев А. Г. Экспресс-оценка функциональных состояний организма человека в норме и патологии по данным динамики омега-потенциала: Методические рекомендации для тренеров и врачей. – Краснодар: КубГУ, 1982. – 43 с.
30. Саликов А.А. Пути повышения эффективности обучения ударным единоборствам в системе учебных заведений МВД Российской Федерации: Дисс. канд. пед. наук – Краснодар, 1998. – 180 с.
31. ТРАДИЦИОННОЕ КАРАТЭ. Международные правила соревнований (ITKF). – Кировоград. – 115 с.
32. Сушков Ю.А., Сушков В.А., Мансуров М.Ф., Гараев Г.С., Сергеев Н.Ю., Баратов М.Н. Каратэ для чемпионов. ВЫПУСК 4. Тактика поединка (кумите). 112 основных комбинаций в рисунках и схемах. Техника уклонов. Товарищество «уральское дело». – Минск, 1988. – 88 с.
33. Сушков Ю.А., Сушков В.А., Мансуров М.Ф., Гараев Г.С., Сергеев Н.Ю., Баратов М.Н. Каратэ для чемпионов. ВЫПУСК 5. Кумите — стратегия атаки. 115 основных комбинаций в рисунках и схемах. Товарищество «уральское дело». – Минск, 1991. – 61 с.
34. Каштанов Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ. - Ростов на Дону, 2007. – 237 с.
35. Невзоров В.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник.- Феникс, 2006. – 480 с.
36. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. С. 15 - 16.
37. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Практические рекомендации каратистам

1. В бою с противником разного роста и манеры ведения боя старайтесь придерживаться следующих советов:

а) встречаясь с высоким противником, держитесь к нему поближе, чтобы он не смог использовать свои более длинные руки и ноги, а вы смогли наносить серии коротких, сильных ударов;

б) при встрече с низким каратистом: держитесь подальше от края татами, выводите противника из равновесия нанося удары. Будьте готовы нанести удар другой рукой при попытке противника сблизиться с вами; если противник вышел на ближнюю дистанцию, то войдите в клинч или разорвите дистанцию;

в) спаррингуя с противником, ведущим на татами драку, хладнокровно ожидайте его нападения, а когда он сближается, наносите ему сильные удары в голову; постоянно уходите от него, заставляя его начинать атаку с дальней дистанции;

г) при встрече с медленным, но сильным противником: постоянно перемещайтесь по кругу, вынуждая его двигаться за вами и не давая ему возможности сохранять устойчивое положение; не атакуйте его, пока он не потерял равновесие или не начал двигаться в попытке нанести удар; атакуйте очень быстро и также быстро уходите на дальнюю дистанцию.

2. Учитесь применять клинч (ближний бой) для того, чтобы восстановиться, прийти в себя после сильного удара. Кроме того контратакующие действия имеют выраженную связь с показателями тактики ведения боя: умение вести бой с "левшой", умение навязывать свою тактику ведения боя, выраженность тактики "Игровика", сформированность тактики подготовительных действий. При этом следует отметить, что выраженность оборонительной тактики боя не связана с показателем контратакующих действий. Можно предположительно сказать, что оборонительная тактика в каратэ не всегда строится за счет применения контратакующих действий.

3. Если противник сильно бьет левой рукой или ногой, то уходите от его ударов влево, если сильно бьет правой рукой или ногой, то уходите вправо. Старайтесь наносить удары без замаха, не отводя руки перед ударом, чтобы противник не заметил подготовки удара и не смог к нему подготовиться.

4. Если вы придерживаетесь определенной манеры ведения боя, которая приносит вам успех, не изменяйте ее и не проводите никаких экспериментов. Если ваша манера ведения боя недостаточно результативна, пробуйте различные стили ведения боя, пока не найдете тот стиль, который обеспечивает вам успех. Внимательно изучайте своего противника, стараясь обнаружить его слабые места, любимые удары и приемы. Ведите бой продуманно, планомерно, все время контролируя свои действия. Сами контратакующие действия, также имеют достоверную связь со спортивным результатом. Это свидетельствует о том, что применение контратакующих действий является в целом эффективным с точки зрения определяющих уровень спортивного мастерства каратиста данной возрастной группы. С другой стороны контратакующие действия связаны с другими показателями деятельности, например с активностью атакующих действий ударами руками при надежности нанесения ударов руками, объемом эффективной техники ударов руками.

5. Старайтесь бить сильно, потому что один хороший удар может легко изменить исход боя, не бейте, пока не окажитесь на расстоянии удара, чтобы не тратить зря энергию и не открываться под удары противника. Если даже вы сильно проигрываете, старайтесь нанести этот решающий сильный удар. Максимально развивайте и тренируйте мышцы ног, шеи, плеч, предплечий и живота, обращая особое внимание на развитие слабейшей руки. [36, с. 92]