

Анатолий Лозовой: Базовая техника — основа совершенствования в каратэ



Становление техники в каратэ — продолжительный многолетний процесс, длящийся всю спортивную жизнь. Техническому совершенствованию нет пределов.

Однако серьезным тормозом для становления эффективной техники могут стать ошибки начального этапа подготовки, закладки технической базы. Недоработки стартового периода могут закрепиться в привычных ошибках, которые со временем станут слабым звеном, сдерживающим проявление высшего мастерства и подводящим черту под успешной карьерой спортсмена. Проявившись на зрелом этапе подготовки, они потребуют к себе повышенного внимания, возврата к исправлению базовых элементов, а возможно, и изучения техники заново. Как известно, для переучивания техники требуется в разы больше повторений, чем для первичного освоения. Такая перспектива ложится моральным грузом на спортсмена, вынужденного на время выпасть из графика соревнований, потерять темп соревновательного процесса и, вследствие этого, подвергаться риску отстать от соперников.

Поэтому очень важно решить все проблемы технической базы своевременно, не торопиться на этапе ее закладки, сдерживая нетерпение ученика и подавляя свое желание поскорее добиться спортивных результатов.

Становление техники любого атакующего или защитного действия невозможно без капитального решения двух равно значимых и дополняющих друг друга базовых задач: 1) формирование правильной формы изучаемого движения и 2) формирование и укрепление контактных частей данного движения (например, кулак в ударах рука-ми). Эти задачи должны решаться одновременно, и до первичного закрепления навыка надо создать максимально комфортные условия для его понимания и точного воспроизведения, убрать все сбивающие и отвлекающие факторы, порождающие страх и неуверенность. В этот период такими факторами могут стать даже отработка техники с партнером или на снарядах. Работа с партнером, даже в самом легком режиме, переключает внимание с контроля правильности выполнения движений на контроль за партнером и включает подсознательные механизмы самосохранения. Это ведет к скованности и осторожности действий, влияет на параметры движений (форму, амплитуду и т. п.). Работа на тяжелых снарядах также изменяет структуру движения за счет подсознательного страха повредить неподготовленную кисть или стопу.

Поэтому на начальном этапе следует сделать ставку на отработку одиночных действий сначала на месте, затем с места на один шаг и, наконец, в движении в форме кихон. Отработка именно одиночных движений имеет свое обоснование: если навык одиночного действия недостаточно закрепился, то в работе связками новички

часто «смазывают» промежуточные движения, контролируя только завершающее. Это подобно изучению языка: сначала алфавит, а затем уже слова и фразы.

Немного о кихон. Есть два противоположных мнения о его важности: от преувеличения его роли в некоторых традиционных системах, до полного отрицания в спорте. Истина, как всегда, посередине. Кихон, т. е. отработка техники в движении, безусловно нужен и полезен. Тем более, что кихон может быть не только в классических стойках, но и в свободных стойках кумитэ. С точки зрения кумитэ, классический кихон необходимо воспринимать, как средство специальной физической подготовки. Работа в глубоких стойках, максимальная амплитуда движений, форма движений биомеханически наиболее благоприятная для проявления силовой составляющей — все это создает запас по показателям силы, гибкости и т. д., а также дает возможность «проработать» мышечные цепочки, реализующие данную технику. Классический кихон дает идеальную возможность понять, освоить и загнать в мышечную память умение достигать максимальной концентрации в финальной фазе удара или блока, скоординировать направленное напряжение мышц и сфокусировать силу в требуемой точке. Хочу подчеркнуть, что в классическом кихоне сильно преобладает именно силовая составляющая техники, что с позиции кумитэ дает одностороннее воздействие. Поэтому необходимо своевременно переходить на кихон в свободных стойках, более удобных для проявления скоростной составляющей техники. При этом важно сохранить максимальный контроль за формой движения и полной концентрацией в финальной части за счет мышечной памяти, наработанной в классическом кихоне. По моему мнению, оптимальное сочетание силового и скоростного факторов техники удара или блока проявляется при умении спортсмена быть в свободно раскованном состоянии во время движения к цели и максимально концентрированным в финальной фазе — контакте с противником. Именно это чередование контролируемого расслабления и напряжения должно быть освоено в кихоне, выполняемом в режиме кумитэ.

Напомню, все вышесказанное относится к одиночному удару или блоку, выполняемому без партнера. В своей тренировке мы стараемся выдерживать эту генеральную линию, постепенно подкладывая работу в паре и специальную снарядную подготовку.

Стратегию освоения, например, удара рукой можно изложить так.

Начальная стадия предполагает освоение техники удара на месте без партнера, а также параллельную работу по формированию и укреплению контактной поверхности кулака. На этом этапе важно заложить основные параметры техники (форма движения, направленность силы, пути погашения противодействия при контакте и т. п.).

Следующий этап — освоение техники удара в движении (с места, классический кихон). Одновременно вводится заданная парная работа в форме «кумитэ-ваза»: одиночный удар и соответствующий одиночный блок. Задача — «привязать» удар к конкретной зоне тела противника, с другой стороны идет такое же «приложение» блока к конкретной части атакующей руки. Используется также работа на неподвижных легких снарядах (лапы) с целью обучить правильному контакту кулака с целью (нужный угол, оптимальная траектория, правильное формирование кулака и т. п.). Хотя задание выполняется с ограниченной скоростью и силой, одновременно идет постепенное укрепление мышечных цепочек, как формирующих удар, так и гасящих отдачу от снаряда. Итогом этапа должно стать уверенное владение одиночной техникой в классическом передвижении кихон и кумитэ-ваза.

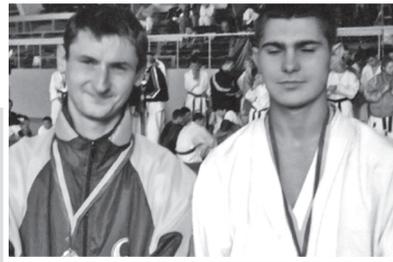
Завершает формирование устойчивого навыка освоение работы связками (рензоку ваза) — сначала комбинирование одного уровня (рука-рука, нога-нога), а затем попеременно руками и ногами. Здесь следует пройти тот же путь, что и одиночной техникой: на месте, с шагом, классический кихон для постановки работы бедер. В это же время одиночный удар осваивается в кумитэ камаэ (кихон и кумитэ-ваза), а также в работе на снарядах скоростно-силовой направленности с постепенным повышением интенсивности. Как итог — завершение освоения техники удара и уверенное владение им в передвижении кумитэ как в кихон, так и в паре.

Степень освоения техники удара должна гарантировать сохранение всех параметров выполнения при использовании в ее различных тактических схемах. Только после этого можно переключается с обучения на технико-тактическую подготовку с использованием усложненных условий тренировки и вариативных методик, требующих спонтанного автоматического реагирования действием.

Благодаря такому подходу к изучению каратэ в «ЖКА Госоку Рю Будо-Украина» многие спортсмены очень быстро прогрессировали. Среди них, например, *Удовиченко Марина, Прыдка Роман, Карпенко Оксана, Ковалев Евгений, Холод Андрей, Овраменко Николай, Гутенко Виталий, Угнич Игорь, Крутов Алексей, Лозовая Екатерина, Кучер Игорь, Бузинная Мария, Бордакова Юлия, Бондаренко Мария, Ухина Анастасия, Лозовая Александра, Колесникова Виктория, Бузинная Анастасия, Куприенко Мария, Подгрушный Андрей, Високос Вячеслав.*



Удовиченко Марина: 1 Дан SKIF, МСУ. Призер чемпионата мира IJKF (1998), Кубка мира IKA (2000). Многократная чемпионка Украины (SKIF). **Прядка Роман:** 2 Дан SKIF, МСУ. Чемпион мира IJKF (1998). Призер кубка мира IKA (2000), чемпионата Европы JKA (1999). Многократный чемпион Украины (SKIF). **Карпенко Оксана:** 3 кю SKIF, КМС. Чемпионка мира IJKF (1998)



Ковалев Евгений: 1 кю IKA, МСУ. Призер чемпионата Европы WAMMCO (2002), чемпион Украины IKA. **Колод Андрей:** 3 кю SKIF, КМС. Чемпион Европы WAMMCO (2002), чемпион Украины SKIF



Кучер Игорь: 2 Дан IKA, МСУ. Призер Кубка мира IKA (2002, 2003, 2005). Чемпион Украины (FSKA, WSKF, IKA)



Гутенко Виталий: 2 Дан IKA, МСУ. Призер чемпионата мира WUKF (2009), кубка мира IKA (2005), чемпионатов Европы WAMMCO (2002), FSKA (2008). Многократный чемпион Украины (WAMMCO, FSKA, WSKF, IKA). **Угнич Игорь:** 2 Дан IKA, МСМК, сборная Украины (2000—2010). Победитель чемпионата мира WUKF (2009), кубка мира IKA (2005), чемпионатов Европы WAMMCO (2002), IJF (2007), FSKA (2008). Призер чемпионатов Европы IKA (2007), WUKF (2009, 2010). Многократный чемпион Украины (SKIF, JKA, WAMMCO, IKA, FSKA, IJF, WSKF, WKF, WUKF). Чемпион Польши IKA (2006). **Крутов Алексей:** 2 Дан IKA, КМС. Призер чемпионата мира WUKF (2009), чемпионатов Европы IKA (2007), FSKA (2008). Многократный чемпион Украины (WAMMCO, IKA, WSKF)



Овраченко Николай: 1 Дан IKA, МСУ, Многократный чемпион Украины (SKIF, FSKA, IKA)



Лозовая Екатерина: 2 Дан IKA, МСУ, сборная Украины (2000—2007). Победительница кубков мира IKA (2000, 2003), чемпионата Европы WAMMCO (2002). Призер чемпионата Европы IKA (2007). Многократная чемпионка Украины (SKIF, JKA, WAMMCO, WSKF, IKA). Чемпионка Польши IKA (2006)



Ухина Анастасия: 3 кю IKA, КМС. Чемпионка Европы FSKA (2008). Призер Кубка мира IKA (2005). Чемпионка Украины (FSKA, IKA)



Бордакова Юлия: 1 Дан IKA, КМС, сборная Украины (2009—2010). Чемпионка Европы FSKA (2008). Призер чемпионата мира WUKF (2009). Многократная чемпионка Украины (FSKA, WSKF). **Бузинная Мария:** 2 кю IKA, КМС, сборная Украины (2009—2010). Победительница кубка мира IKA (2009), чемпионатов Европы IKA (2007), IJF (2007). Призер чемпионата мира WUKF (2009), кубка мира IKA (2009). Многократная чемпионка Украины (SKIF, FSKA, WSKF, IKA, WKF, WUKF). **Бондаренко Мария:** 1 Дан IKA, МСМК, сборная Украины (2007—2010). Чемпионка мира WUKF (2009), чемпионка Европы IKA (2007). Призер кубка мира IKA (2005), чемпионата Европы FSKA (2008). Многократная чемпионка Украины (WSKF, WUKF, FSKA, IKA)



Лозовая Александра: 3 кю IKA, КМС. Чемпионка Украины (WAMMCO, WSKF)



Подгрушный Андрей: 3 кю IKA, КМС. Призер чемпионата Европы FSKA (2008). Чемпион Украины (FSKA)



Колесникова Виктория: 2 кю IKA, КМС. Чемпионка Украины (WSKF, FSKA). **Бузинная Анастасия:** 2 кю IKA, КМС. Чемпионка Украины (FSKA). **Куприенко Мария:** 2 кю IKA, КМС. Чемпионка Украины (WUKF)



Високас Вячеслав: 4 кю IKA, КМС. Чемпион Украины (WSKF)