Ахиджак Луиза Аскеровна
Digitally signed by Ахиджак Луиза Аскеровна
Date: 2025.04.08 17:00:27 +03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4

МАНЕВРЕННАЯ АТАКА И ЗАЩИТА В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КАРАТЭ-КЁКУСИН

методическое пособие

Разработали:
Пащенко Е.Н., тренер-преподаватель по киокусинкай;
Пащенко К.Н., тренер-преподаватель по киокусинкай
Анастасова М.В., инструктор-методист МБОУ ДО СШ № 4

Краснодар, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… .3
Глава 1. СТЕПЕНЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОЙЦОВ УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВ…….6
1.1. Боевые искусства в составе упражнений физической культуры…….6
1.1.1. Боевые искусства Востока……..6
1.1.2. Боевые искусства Запада……... 8
1.1.3. Основное качество единоборств и различие их технико-тактического состава……..…….. 9
1.2. Ударные единоборства в составе упражнений единоборств……..11
1.3. Проблемы каратэ - кёкусин, как вида ударных единоборств восточного направления…….……...12
1.4.Сравнительная характеристика соревновательных технико-тактических комплексов бойцов ударных единоборств…….....13
1.5. Сравнительная характеристика соревновательных технико-тактических комплексов бойцов ударных единоборств в «рукопашном бое»……16
1.6. Программное обеспечение технико-тактической вооруженности бойцов руконожного боя……19
1.7. Проблема повышения эффективности маневренной атаки и защиты в каратэ –
кёкусин……..…….21
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ…….....22
2.1. Обобщение и теоретический анализ данных специальной литературы……
…...….22
2.2. Педагогические наблюдения…….....22
2.3. Анализ соревновательной документации…….....22
2.4. Опрос специалистов…….22
2.5. Модельный эксперимент…….22
2.6. Естественный педагогический эксперимент…… …..24
2.7. Математическая обработка статистических данных……..……25
Глава 3. ФОРМИРОВАНИЕ МАНЕВРЕННОЙ УДАРНОЙ И ЗАЩИТНОЙ ТЕХНИКИ БОЙЦА КАРАТЭ - КЁКУСИН…….26
3.1. Классификационная основа совершенствования надежности технико-тактического арсенала бойцов каратэ - кёкусин……26
3.2. Программа обеспечения маневренной ударной техники и защиты в каратэ-кёкусин ……....27
3.3. Экспериментальное обоснование эффективности маневренной ударной и защитной техники бойцов каратэ – кёкусин…….29
ВЫВОДЫ…… 32
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ……32
ЛИТЕРАТУРА……33
ПРИЛОЖЕНИЕ……..38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Практически, во всех видах Восточных боевых искусств в процессе подготовки основную массу времени отводят демонстрационным или условно-контактным упражнениям.

Исключение составляют: Кёкусинкай каратэ-до (M. Oyama, 1965), Таэквондо (К. Гил, К.Ч. Хван, 1992; 1993; Цой-Хон-Хи, 1993) и Муай-тай (Муай-тай - свободный бой, 2001; О. Терехов, С. Заяшников, 1992).

В отличие боевых искусств Востока, боевые искусства Запада - более соответствуют принципу единоборств (М. Лукашев, 1994; А.А. Саликов 1998).

В этом отношении стиль каратэ – кёкусинкай является наиболее близким к западным ударным единоборствам, и по жесткости, пожалуй, превосходит их.

Кёкусинкай – один из самых активно развивающихся и популярных стилей каратэ. Создателем школы Кёкусинкай в середине XX века был легендарный мастер Масутацу Ояма. С юности изучая традиционные единоборства, дзюдо и бокс, смыслом своей жизни он провозгласил возрождение «реального» каратэ – контактного, без защитного снаряжения, с мощными ударами руками и ногами (в кекусинкай запрещены только удары руками в голову). Именно поэтому кекусинкай является чрезвычайно зрелищным видом спорта, завоевавшим миллионы поклонников по всему миру. Этот стиль требует предельной концентрации, мощной атлетической подготовки и несгибаемой воли к победе как в спарринге – кумитэ, так и в тамэсивари – разбивании досок.

Согласно идеалу Будо-каратэ, кекусинкай основывался прежде всего как воинское искусство. Ояма не отделял постоянного совершенствования техники боя от непрерывного воспитания духа. Важно не только физическое, но целостное развитие лучших качеств человека.

Слово КЁКУСИНКАЙ состоит из 3 иероглифов: «Кёку» — окончательный, абсолютный предел; «Син» — правда, действительность, реальность, истина; «Кай» — организация, общество, союз. Дословный перевод - союз абсолютной истины. Но, учитывая специфические понятия восточной философии, переводить слово Кёкусинкай можно по-разному. Это скорее союз искателей абсолютной истины. Еще один вариант перевода - «предельная искренность». Именно таким должен быть настрой человека, стремящегося к подлинному познанию боевого искусства и достижению вершин мастерства.

Этот сложный и красивый стиль одновременно пропагандировался как «каратэ для миллионов», ведь путь духовного и физического совершенствования открыт каждому человеку в любой точке мира. Родившийся в Японии стиль очень скоро стал популярен и за ее пределами.

Основанное Оямой в 1964 году международное движение каратэ кекусинкай сегодня существует более чем в 120 странах мира и объединяет 12 миллионов тренирующихся. Среди тех, кто занимается или занимался кекусинкай немало известных политиков и актеров, например, король Испании Хуан Карлос, президент Рональд Рейган, актеры Шон Коннэри, Дольф Лунгрен и другие знаменитости. Всех этих людей объединяет одно - стремление познать Истинный путь - так же, как много лет назад его познал великий Масутацу Ояма.

Однако правила соревнований по каратэ – кёкусин стимулируют ближний контакт, а запрещение ударов руками в голову переносит всю тяжесть ударов на корпус. Практически бой каратэистов стиля кёкусинкай характеризуется непрерывными ударами руками в корпус (до изнеможения). И только редкими фрагментами (в основном в начале боя) он перемежается ударами ногами в голову.

По данным опроса зрителей такая «формула» боя каратэ – кёкусинкай не рекламирует данный вид единоборств.

В тренировках каратэистов стиля кёкусинкай доминирует направление на формирование разрушительной силы, а в соревнованиях они ориентируются на нанесение травм своему противнику, чего практически уже нет в западных ударных единоборствах. Поскольку основная масса ударов наносится руками в корпус ставка делается на травмирование ребер противника.

По данным опроса специалистов такое направление технико-тактичес-кой подготовки к участию в соревнованиях гарантирует малоподвижный позиционный стиль деятельности, что влечет за собой ставку только на силовую подготовку бойцов каратэ – кёкусинкай.

По данным социологического опроса значительная часть детей и подростков, приходящих в секции каратэ – кёкусин, после выставления их на соревнования покидают секции, и в единоборства уже не возвращается.

С другой стороны, если оценивать эффективность подготовки каратэистов в сравнении с другими видами ударных единоборств по результатам их участия в соревнованиях по таким комплексным единоборствам, как армейский рукопашный бой (Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою, 1997), милицейский рукопашный бой (В. Лавров, 1998), спортивный рукопашный бой (С. Иванов, Т. Касьянов, 2003), по Кудо (Kudo Daido - Juku), ушу - Саньда (Единые Всероссийские правила соревнований по поединкам Ушу (Циньда), то каратэ - кёкусинкай далеко не лидирует по результативности.

Эти факты выдвигают **проблему** корректировки методики подготовки технико-тактической подготовки бойцов каратэ –кёкусинкай в сторону маневренного компонента.

Цель: Повышение эффективности ударов и защиты в каратэ – кёкусинкай за счет маневрирования по татами.

Задачи:

1. Установить место ударных видов единоборств в системе боевых искусств.
2. Установить степень эффективности соревновательных технико-тактичес-ких арсеналов бойцов различных видов руконожного боя .
3. Выявить причины, негативно влияющие на качество выступлений каратэистов стиля кёкусинкай в других видов ударных единоборств.
4. Найти оптимальный путь повышения эффективности боя в каратэ стиля кёкусинкай.
5. Апробировать степень эффективности обучения каратэистов стиля кёкусинкай маневренной тактике использования ударов и защиты на средней и дальней дистанции.

Научная новизна. Впервые решен вопрос о повышении эффективности алгоритмированного маневра в целях выхода на эффективный удар и ухода от атаки противника.

Практическая значимость. Обучение каратэистов стиля кёкусинкай алгоритмированному маневру в целях нанесения эффективных ударов и осуществления эффективной защиты значительно повысит надежность их соревновательной деятельности.

Глава 1. СТЕПЕНЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОЙЦОВ УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

1.1. Боевые искусства в составе упражнений физической культуры

Физическая культура, служит средством развития физических и психических возможностей человека (Л. Кун, 1982; Л.И. Лубышева,1995 и др.). Она имеет большой набор видов спорта, которые могут удовлетворить предрасположенность любого человека к тому или иному виду деятельности.

Среди многочисленных видов упражнений по родственным признакам можно выделить ряд групп:

- упражнения на преодоление (скоростно-силовые и на выносливость);
- упражнения демонстрационно-артистические;
- игровые упражнения;
- деятельностные упражнения (сопряженные, координационно-операционные и интеллектуально-операционные);
- единоборства (Г.Г. Наталов, 1976; Ю.А. Шулика, 1996).

Единоборства представлены такими видами, как:

- ударные безорудийные;
- ударные орудийные (фехтования);
- контактные (виды спортивной борьбы) (Ю.А. Шулика и др. 1996; 1998).

В боевые искусства входят упражнения из различных, вышеперечисленных групп. Так, в состав боевых искусств входят не только упражнения единоборств, но и деятельностные (координационно-операционные) упражнения, и упражнения демонстрационно-артистические (одиночные, парные, групповые). К первым - относятся все виды спортивной борьбы (Спортивная борьба, 1978), ко вторым - относятся специальные разделы для подготовки спецназа (В.П. Волков, 1940; В.В. Волостных и др., 1993; Самозащита без оружия (САМБО) 1958 и др.) и айкидо (Р. Бранд, 1996; Л.П. Онул, 1990; M. Ueshiba, 1997), к третьим - значительная часть упражнений, входящих в восточные боевые искусства в качестве подводящих упражнений каратэдо и ушу (Го Жуй Сян и др., 1997; Нгуен Ван Зунг, 1991; В. Суханов, 1995; А.Е. Тарас, 1992; Р. Хаберзетцер, 1995; R. Habersetzer, 1979).

Различие заключается в том, что в соревнованиях одни упражнения реализуются в условиях противоборства, другие – в условном контакте и даже путем одиночной демонстрации техники ударов и защиты.

Боевые искусства Востока по методологической основе отличаются от боевых искусств Запада, и этот факт следует учитывать при организации видов Восточных единоборств в условиях России.

1.1.1. Боевые искусства Востока

Боевые искусства, выйдя из Индии, получили развитие в Тибетских и Китайских монастырях. Система нападений и защиты, система психологической подготовки позволяла укреплять здоровье монахов, вооружала их средствами защиты, необходимыми в странствиях. В значительной степени эта система, наполненная многочисленными подготовительными физическими и психологическими упражнениями, была направлена на отвлечение избыточной энергии в монастырях (Азбука каратэ, 1990; И.Л. Гульев, 1989; А.А. Долин, Г.П. Попов, 1990; Е.Н. Емельянов, 1989; Ю.А. Зиневич, В.В. Кузнецов, 1989).

В Китае система упражнений самозащиты и самосовершенствования развилась и разветвилась под общим названием ушу. Система имеет огромное число различных упражнений от оздоровительной направленности (Абаев Н. 1982 и др.), до кунг-фу - системы владения рукопашным боем с использованием различного холодного оружия (Го Жуй Сян и др., 1997). В XVIII - XIX веках центром формирования “моды” на Востоке становится Япония. Аккумулировав в себе, пришедшие из Китая искусства, японские самураи и государственные структуры стали способствовать их развитию и приводить в систему.

Япония является родиной традиционной национальной борьбы сумо и национального фехтования на двуручных мечах “кэн-до” (И. Масатоши, С.П. Драккер, 1993 и др.).

Система атакующих и защитных действий с использованием ударов, бросков, надавливаний, удушений, перегибов суставов, завезенный из Индии и Китая под наименованием Джиу-джитсу постепенно трансформируется в систему Дзюдо с разделением приемов спортивных и приемов специальных (Джиу-джитсу, 1970; H.I. Hancock, K. Higazhi, 1908; S.K. Uyenishi, 1912).

Впоследствии, то же произошло и с Каратэ-до. Если литература по Каратэ-дзютсу представляет весь комплекс ударов и приемов защиты (B.Tegner, 1964; M. Oyama, 1965; N.G. Yumaguchi, 1975), то Каратэ-до состоит из спортивного раздела (R.Habersetzer, 1976 и др.) и специального (Нгуен-Ван-Зунг, 1991 и др.) в Корее каратэ-до трансформировалось в тхе-квон-до (тае-квон-до).

Большую часть учебного времени, судя по, имеющейся в нашем распоряжении, литературе по руконожному бою, занимают формализованные упражнения (К. Гиль, К.Ч. Хван, 1993;1993; Ж. Делакур, 1994; С. Заяшников,1991; 2002) с преобладанием в ней работы ногами.

В Индокитае культивируется таиландский бокс (Муай-Тай - свободный бой, 2001; Сагай Ной Коклам, 2003), который является наиболее жестким с позиций биомеханики, здоровья и психической устойчивости.

Поскольку на Востоке Буддизм (А.А. Долин, Г.П. Попов, 1990; А. Травников, 1990; Н.Б. Линдер, Оранский 1992), считает одним из путей спасения физическое совершенство, все системы боевых искусств проповедуют вторичность собственных действий, а система Айкидо (K.Uyeshiba, 1963) является “вершиной принципа уравновешивания ненависти противника своим миролюбием и создания гармонии, равновесия, которые погасят ненависть” (С.А. Гвоздев, 1995; Р. Бранд, 1996).

Все приемы (упражнения) айки-до носят характер условного взаимодействия. В этом плане, айки-до является системой наиболее близкой к, неоправданно рекламируемому стилю “русского рукопашного боя”, в котором отсутствуют соревнования, как форма педагогического контроля качества усвоения учебного материала.

Всего по данным наиболее полного справочника боевых искусств (А.Е.Тарас,1996) известно 200 школ боевых искусств Запада и Востока. Из них: Восточных - около 180, а Западных - в пределах 20.

Таким образом, единоборства составляют только 10% от общего числа боевых искусств. В указанное число видов боевых искусств не включены многочисленные стили. Так, в ушу насчитывается более 80 стилей, а в каратэ 72 наиболее известных стиля, которые рождаются в результате претенциозности тренеров-мессий.

1.1.2. Боевые искусства Запада

В боевых системах Запада доминирует тенденция к превращению боевых искусств в единоборства. Об этом свидетельствует появление официального фулл-контакта каратэ-до в США, развитие “Сэнь'э” в СССР, как прототипа каратэ стиля шотокан (С. Иванов, Т. Касьянов, 1998), , появление кикбоксинга (А. Иванов, 1995).

После некоторого спада интереса к борьбе и рукопашному бою в эпоху раннего средневековья, в связи с увлечением тяжелым рыцарским оружием и соответствующими защитными доспехами, уже с XV века в Западной Европе снова начинает культивироваться рукопашный бой с использованием оружия и без него. Европейская техника рукопашного боя явилась итогом тысячелетней эстафеты поколений, начало которой приходится на Элладу и Рим. Основоположник европейского дзюдо Г. Кондзуми, ознакомившись с приемами борьбы периода Возрождения, отметил, что в Европе XVI века знали джиу-джитсу. Однако профессор французского бокса “сават” Шарлемон заявил, что приемы японского джиу-джитсу заимствованы у европейцев.

Немецкий историк М. Фогт обнаружил старинные рукописи в Мюнхенской библиотеке и, сопоставив их с фотографиями приемов джиу-джитсу, доказал, что в Европе точно такие, или сходные приемы использовались 500 лет назад, тогда, когда у Европы не было никаких связей с Японией. В составе этих приемов не прослеживается разделения на спортивные и специальные так же, как и в джиу-джитсу. Но Европейская

система боевой подготовки не имела большого числа одиночных, демонстрационных действий (“кат”), которыми изобилуют Восточные боевые искусства (А. Лукашов, 1994).

Борьба, как спорт, вводилась во Франции в конце XVIII века. Кроме увлечения части французских аристократов новым видом спортивных упражнений, большой популярностью стали пользоваться выступления цирковых силачей, демонстрировавших приемы борьбы. Вошедшая в традицию мода - вызывать на ковер желающих зрителей способствовала популяризации борьбы и желанию заниматься ею в широких слоях сельских и городских жителей. Таким образом, начала формироваться будущая классическая (ныне греко-римская) борьба, как международный, олимпийский вид спорта (Спортивная борьба, 1978). Правила соревнований французской, впоследствии классической, греко-римской борьбы с запретом воздействий на ноги противника руками и ногами безусловно сводили ее боевые возможности к минимуму. Возникшая в XVIII веке в Англии, борьба предоставляла борцам более широкий спектр воздействий. В Соединенных штатах Америки прижился этот вид борьбы, называемый “кэтч”. Он и был предложен в 1904 году на Олимпийские игры в Сент-Луисе. После этого, бывшая борьба кэтч приобрела статус международной и получила наименование - вольная борьба. Возможность воздействовать на ноги противника руками и ногами делает этот вид борьбы более прикладным в военном отношении.

В середине XIX века в Англии зародился кулачный бой, как система, именуемая боксом. Постепенно бокс распространился по всей Европе и был признан полицией всех этих стран, как эффективное средство специальной физической подготовки, позволяющий, даже без официальных соревнований, путем “рабочих” спаррингов готовить помехозащищенных бойцов.

В это же время во Франции зародилось ударное единоборство с преимущественной работой ногами: - "сават" или французский бокс (Б. Аликс, Л, Гиллот, 1991; А.Тарас, 1997). Однако, французскому боксу не суждено было вырваться на международную арену. Очевидно, в Европе и Америке бокс был силен организационно и экономически, получив статус “шоу”.

Почти одновременно в Америке и в Германии к 1974 году создана система ударного единоборства - кик-боксинг (руконожный бокс) с отсутствием условностей так же, как и в боксе (А.Л. Иванов, 1994). Его сольные композиции являются, очевидно, завлекающим маневром для постепенного втягивания в секции и для решения финансовых проблем.

Таким образом, Западные системы отличаются от Восточных систем боевых искусств и, в частности, единоборств большей жесткостью, большей бескомпромиссностью, большей активностью и отсутствием идеи "вторичности собственных действий", за исключением таиландского бокса.

1.1.3. Основное качество единоборств и различие их технико-тактического состава

В программированных видах спортивных упражнений можно тренировать свои действия в неизменных условиях, что обеспечивает щадящую нагрузку на сенсомоторный аппарат (Н.А. Бернштейн, 1991).

В программно-ситуационных видах упражнений ситуативность выражена довольно слабо, то также щадит сенсомоторные функции.

В спортивных играх ситуативная нагрузка значительно увеличивается, число технико-тактических действий возрастает, что требует увеличения срока обучения.

В связи с тем, что в единоборствах свои умения и физические возможности можно проявить только пересилив или переиграв противника, соревновательные физические и сенсомоторные нагрузки, как правило, запредельные (В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев, 1993; Ю.А. Шулика и др., 1996) и, кроме того, связаны с боль-шими психострессорными нагрузками (Т.Т. Джамгаров, 1979; Л.А. Китаев-Смык, 1983). Поэтому, единоборства следует особо выделять из общего перечня упражнений боевых искусств.

В состав модели пространственно-смысловой деятельности бойца безорудийного рукопашного боя входят:

- модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в спортивной борьбе (Ю.А. Шулика, 1988), согласно которой технические действия борца проводятся в пяти разделах борьбы: стоя, полустоя, полулежа, в партере, лежа;
- модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в ударных единоборствах (Ю.А. Шулика, А.А. Саликов, 1996), согласно которой технические действия выполняются только в одном разделе – в условиях боя при положении стоя.

В соответствии с перечнем техники и тактики каждого вида единоборств определена методология многолетней подготовки в каждом из них. Этот перечень укладывается в срок от 5 до 8 лет.

Естественно, что в состав многолетней технико-тактической подготовки бойца безорудийного рукопашного боя, расчитанной на его изначальное изучение, невозможно включить содержание техники и тактики видов спортивной борьбы и видов ударных единоборств.

Согласно методологии многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе (Ю.А. Шулика, 1988; А.С. Кузнецов, 2002) необходимо пройти пути:

- двухлетней базовой технической подготовки для избранного вида борьбы;
- годичной или двухлетней технико-тактической подготовки (защита, подготовки, комбинации приемов);
- годичной тактико-технической подготовки (борьбы в различных захватах);

- тактической подготовки (изучение стилей борьбы, меодов воздействия на противника и т.д.);
- трехлетней индивидуально-групповой технико-тактической, тактико-технической тактической подготовки.

Только после этого, можно переходить к автономной, строго индивидуализированной подготовке.

В методологии многолетней технической подготовки по **ударным единоборствам** стратегическое содержание этапов подготовки принципиально ничем не отличается и расчитано, приблизительно, на такой же срок.

Для обеспечения подготовки бойца - "рукопашника", на наш взгляд, в любом случае необходимо основательное сокращение технико-тактического арсенала на основе продуманной унификации приемов борьбы и ударных единоборств.

При определении специфики технико-тактической деятельности в **ударных единоборствах** следует отметить их значительное различие в зависимости от вооруженности бойцов. В этой связи целесообразно ввести разделение понятий:

- руконожные единоборства (бойцы не вооружены);
- фехтования (бойцы вооружены орудиями различной длины, разного количества и формы заточки).

Особенности моделей технико-тактической деятельности накладывают свой отпечаток на величины составных функциональной модели спортсменов (Ю.А. Шулика, 1994). Так, если борцу более необходимы такие качества, как устойчивость, взрывная сила, силовая выносливость (Е.Б. Подскоцкий,1983), латентный период реакции, то для представителя ударных единоборств такого качества, как латентный период реакции (сложной реакции, зависящей от скорости переработки информации) не достаточно. Необходима высокая скорость простой реакции бойца (В.А. Петухов, 1974; В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, 1973).

Действительно, если борец может в какой-то мере компенсировать недостаток этого качества за счет действий в партере и лежа за счет сковывания противника даже при борьбе стоя, то боец, пытающийся это сделать, нарушает правила. Кроме того, во многом скорость удара зависит от скорости проведения нервного импульса и скорости сокращения мышц. Поэтому, в ударных единоборствах качество простой скорости реакции и скорости сокращения мышц играет исключительно большую роль в успешности соревновательной деятельности.

1.2. Ударные единоборства в составе упражнений единоборств

При определении специфики соревновательной деятельности в **ударных единоборствах** следует отметить, на первый взгляд, их незначительное

различие в технико-тактической вооруженности бойцов. В этой связи, вначале, целесообразно ввести разделение понятий:

- руконожные единоборства (бойцы не вооружены);
- фехтования (бойцы вооружены орудиями различной длины, разного количества и формы заточки).

За исключением бокса, все ударные безорудийные единоборства имеют единую технику ударов руками и ногами. Именно с этих позиций А.А. Саликовым (1998) предложена единая классификация технических действий руконожного боя (прил. 1.1. - 1.4.).

Основное влияние на формирование технико-тактического арсенала **бойцов** оказывает содержание правил соревнований.

Так, правила соревнований:

- по большинству стилей каратэ-до формирует недостаточную для реального боя активность;
- по стилю киокусинкай - необоснованную открытость ударам в голову;
- по стилям таэквондо - необоснованный и плохо реализуемый в жизни арсенал ударов ногами в голову;
- необоснованно мало развитый, сават - отлично реализуемый в жизни арсенал ударов ногами в нижний сектор и т.д.

Все остальные различия, выдвигаемые сторонниками различных стилей каратэ-до и претендентами на руководство Федерациями тхеквондо и таэквондо малоубедительны и не обоснованы.

Так, например, трудно воспринять серьезно различие стилей по высокой или низкой стойке, короткому или длинному удару и т.д.

Условия деятельности в соревнованиях по различным видам **ударных единоборств** выдвигают высокие требования не только к отбору бойцов, но и к формированию автоматизированных адекватных реакций в ответ на атакующие действия противника.

Например, каратэ-до стиля киокусинкай, боец привыкает не контролировать удары руками в голову, за что может поплатиться, выступая в соревнованиях по другим правилам (А.М. Горбылев, 2000; А.М. Горбылев, О.Н. Артемиенко, 2000).

В таеквондо бойцы не приучены наносить удары руками.

В савате бойцы приучены бить ногами по ногам и т.д.

В Тайском боксе бойцы приучены к эффективным действиям локтями и коленями в ближнем бою (Муай-тай, 2001).

Таким образом, формирование различных способностей возможно только при наличии продуманной методики многолетней технико-такти-ческой подготовки, начиная с классификации технических действий, через программу многолетней подготовки, к методике обучения и педагогического контроля (Ю.А. Шулика, 1988).

Педагогический контроль должен обеспечивать формирование правильных представлений о положении дел в любом виде единоборств за

счет фиксации соревновательной деятельности его представителей и дальнейшей коррекции технико-тактических арсеналов в зависимости от меняющихся требований.

1.3. Проблемы каратэ - кёкусин, как вида ударных единоборств восточного направления.

Следует остановиться на довольно новом стиле каратэ-до - стиле М. Оямы "кёкусинкай" (М. Ояма, 2000; M.Oyama 1965).

Этот стиль был задуман с целью придать более сокрушительную силу ударной технике. Однако эта доминанта вынудила японских специалистов в учебно-тренировочной работе исключить мощные удары руками в голову.

В ближнем бою число ударов руками значительно превышает число ударов ногами и латентный период реакции спортсмена не может обеспечить бойца надежной защитой ни блоком, ни подставкой, ни маневром туловищем и по рингу.

Дело в том, что:

- в зоне центрального зрения (в пределах 4°) произвольная реакция на удар равна в среднем 160 мс.;
- в зоне ясного видения (25°) – 180 мс.;
- в зоне периферического зрения (90°) – 210 мс. (В.Е. Котешев, 1998; В.Е. Котешев, В.А. Макаров, 2001).

Таким образом, в ближнем бою на удар сбоку и снизу на ближней дистанции организация произвольной реакции весьма проблематична.

Именно поэтому автор нового жесткого стиля каратэ – кёкусинкай предпочел в соревновательных условиях отказаться от ударов руками в голову.

Расчет авторов этого стиля основан на той посылке, что до тех пор пока учащиеся овладеют эффективными ударами ногой в верхний сектор, ни научаться эффективно защищаться от них. Кроме того, при нанесении ударов ногами на дальней дистанции организация защиты более эффективна.

Однако следует учитывать негативный фактор автоматизации, поскольку, чем автоматичней будут усвоены ударные действия каратэиста кёкусинкай при полном игнорировании защиты от ударов руками в голову, тем более проблематичной будет победа при встрече с представителями других ударных единоборств в соревнованиях по любому усредненному правилу комплексного единоборства.

В связи с вышесказанным формируется и позиционный стиль ведения боя, при котором бойцы, приблизившись друг к другу, практически не передвигаются, нанося удары без какого-либо маневра по татами.

1.4. Сравнительная характеристика соревновательных технико-тактических комплексов бойцов ударных единоборств в «рукопашном бое»

Понятие о сравнительной плотности ударов в соревновательных боях по боксу впервые было предложено Ю.Б. Никифоровым (1979). Впоследствии

по этому показателю и ряду других технико-тактических показателей в России стали регистрировать соревновательные бои и по кикбоксу, таэквондо, савату, каратэ-шотокан, каратэ кио-кушинкай.

Нами, Совместно с Р.Э. Калустовым, К.С. Литвиненко, К.В. Монаковым и В.И. Санниковым, было зарегистрировано 445 боёв на соревнованиях краевого и регионального масштаба.

Поскольку боксёры показали наибольшую плотность атак и оцененных действий, при сравнительной оценке плотности боя в различных видах ударных единоборств за 100% было принято количество попыток нанесения ударов в боксе. Эти данные соответствуют данным исследований в боксе, где зафиксирована плотность ударов в среднем для стилей и весовых категорий 21± 2,7 ударов за бой. Один удар проводится в пределах от 2,2 секунды до 4,3 секунды (Ю.Б. Никифоров, 1979 г.).

По сравнению с боксёрами кикбоксёры показали активность (плотность ударов) - 79 %, таэквондисты - 74 %, саватисты - 68 %, каратисты шотокан - 64 %, представители школы киокушинкай - 83 % (рис 1.1.).

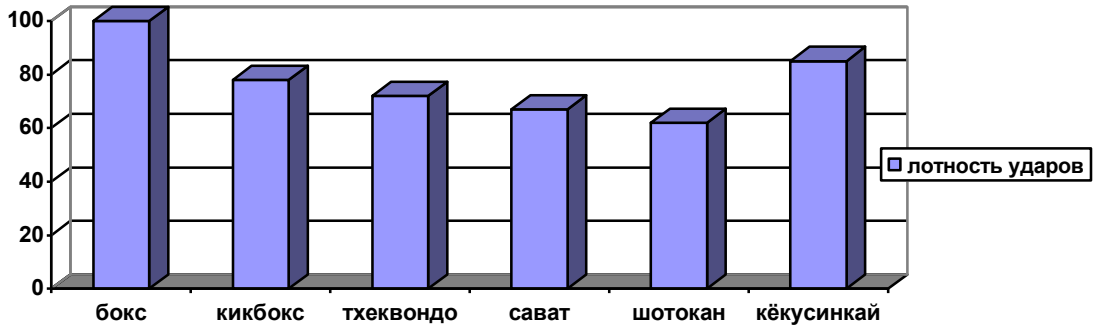


Рис. 1.1. Сравнительная плотность ударов в различных видах ударных единоборств по отношению к плотности ударов в боксе

Процентное соотношение оцененных ударов к попыткам (КОПЭ) составило соответственно 24%, 19%, 15%. 18%, 12%, 27% (рис. 1.2.).

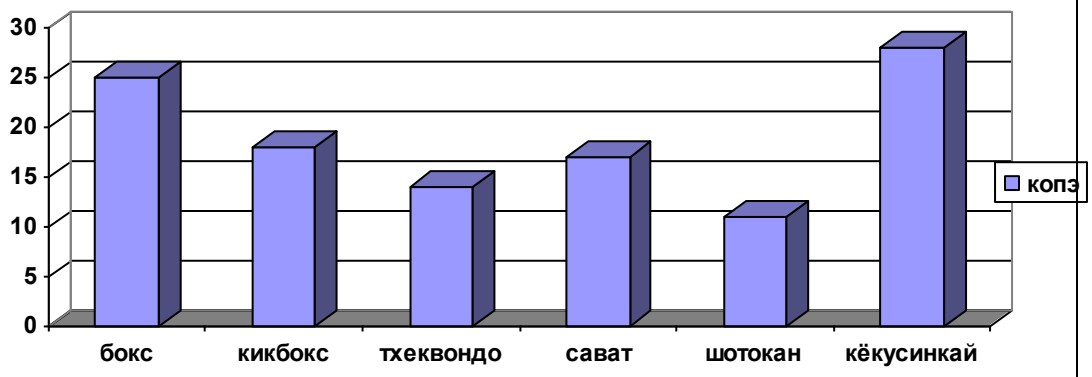


Рис. 1.2. Сравнительные данные соревновательной деятельности в ударных единоборствах по количественному показателю эффективности (КОПЭ)

Более высокий показатель эффективности, которого достигают боксеры, объясняются более близкой дистанцией. Между показателями кикбоксеров и таэквондистов разницу на наш взгляд, можно объяснить тем, что в таэквондо много времени отводится на демонстрацию формальных упражнений в ущерб ситуативным действиям в условных спаррингах.

Более высокие показатели бойцов кёкусинкай мы объясняем тем, что удары руками в туловище при ближнем бое без угрозы ударов в голову позволяют наносить не нокаутные серии ударов, не заботясь о защите своей головы.

Этот, на первый взгляд, жестокий бой формирует психологическую установку и, затем, привычку (навык) не бояться ударов в голову, поскольку их практике соревнований нет.

При переходе в соревнования по другим видам ударных единоборств эта привычка может обернуться проигрышем.

Анализ соотношения попыток ударов руками и ногами свидетельствует о том, что удары ногами в видах руконожного боя преобладают над ударами руками (рис. 1.3.). Наибольшее число ударов ногами имеет место в таэквондо.

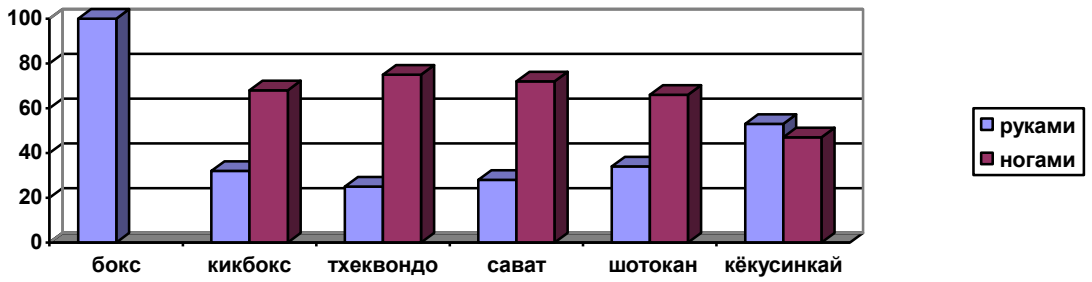


Рис. 1.3. Соотношение ударов руками и ногами в видах руконожного боя

При анализе соотношения числа ударов руками в голову и туловище выяснилось, что в боксе, кикбоксе и савате преобладают удары в голову, в таэквондо и шотокане преобладают удары руками в туловище (рис. 1.4.).

Наибольшее число ударов ногами в голову и туловище приходится на таэквондо (рис. 1.5.).

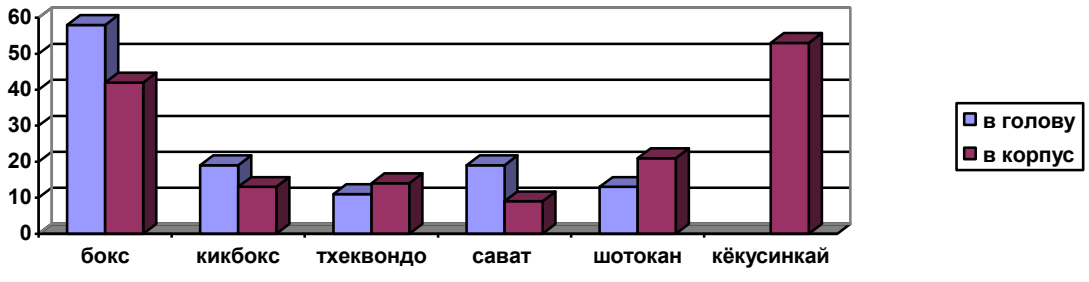


Рис. 1.4. Соотношение ударов руками в голову и туловище в видах

руконожного боя * (крайний правый столбец – данные по кёкусинкаю)

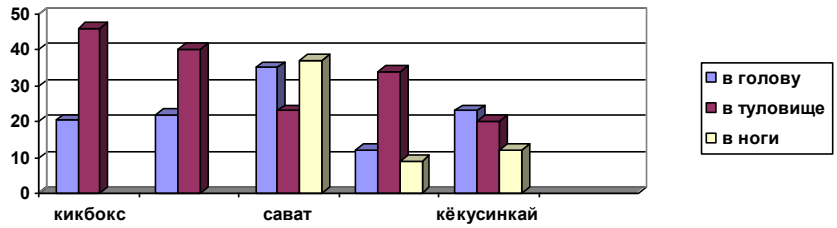


Рис. 1.5. Соотношение попыток ударов ногами в голову и туловище в различных видах руконожного боя

Отсутствие защиты от ударов ногой путем маневра туловищем по высоте в руконожных видах боя можно объяснить тем, что нырки против ударов ногами зачастую оказываются неэффективными, поскольку удар направляемый в голову может в долю секунды быть направленным в туловище.

К сожалению, мы не смогли наблюдать результаты технико-тактической деятельности представителей тайского бокса.

Из вышесказанного можно заключить, что бокс является наиболее эффективным видом ударных единоборств, но современные задачи прикладных видов спорта, обеспечивающих боевые качества и степень защищенности, требуют умения включать в бой удары ногами и, немаловажное, - уметь защищаться от этих ударов.

Таким образом, бойцы каратэ кёкусин, несмотря на указанные технико-тактические недостатки, имеют высокий потенциал:

- по плотности ударов;
- по количественному показателю эффективности, что позволяет надеяться на то, что при правильной коррекции технико-тактического арсенала их можно будет при необходимости адаптировать к соревновательным условиям других видов ударных единоборств. Однако плотность ударов высока по ударам руками, но весьма низка по ударам ногами.

1.5. **Сравнительная характеристика соревновательных технико-тактических комплексов бойцов в "рукопашном бое".**

Представительство видов единоборств в соревнованиях по версиям "рукопашного" боя

Данные стенографического материала, полученного в ходе регистрации соревновательных боев по видам рукопашного боя среди сотрудников МВД и служащих Российской армии по рукопашному бою с продолжением борьбы в положении лёжа, безоговорочно доминируют борцы (рис.1.6.) и, к сожалению, основное время схваток проходило при борьбе лёжа.

Эта же картина наблюдается и во время соревнований на первенство мира по рукопашному бою без правил.

При проведении соревнований по "рукопашному" бою в армейской версии, с оценкой 3 балла за бросок (с имитацией догонного удара) количество полуфиналистов из числа ударных единоборцев возросло, а рукопашников с бессоревновательной подготовкой в финале не появилось.

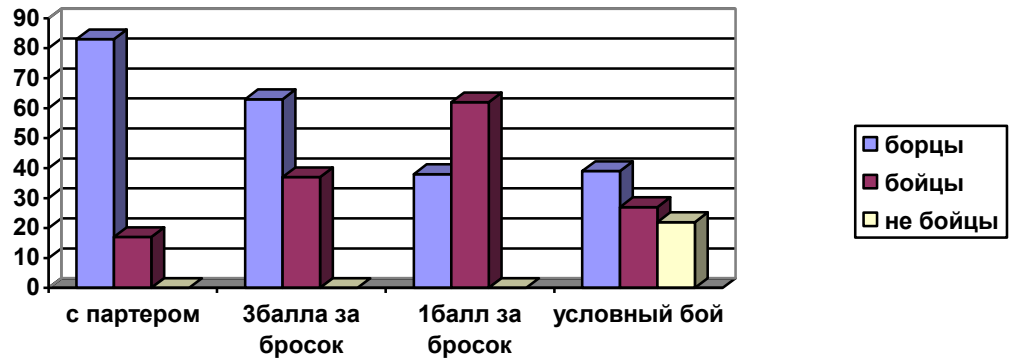


Рис. 1.6. Сравнительные данные эффективности соревновательной деятельности представителей различных видов боевых искусств в соревнованиях с различной оценкой деятельности (в % по количеству полуфиналистов)

При проведении соревнований с оценкой за бросок в 1 балл ударные единоборцы получили преимущество перед борцами, а "рукопашников" с бессоревновательной подготовкой в полуфинале так и не появилось.

Представительство технических действий спортивной борьбы в общем объеме техники "рукопашного боя"

При анализе соревновательной деятельности бойцов "рукопашного" боя, нами были использованы термины, применяемые в педагогическом контроле в другом аспекте:

- количественный показатель эффективности (КОПЭ) - процент какого-либо рода оцениваемых технических действий от общей суммы оцененных действий по всем видам деятельности;
- качественный показатель эффективности (КАПЭ) - процент какого-либо рода оцениваемых технических действий в баллах от общей суммы полученных баллов по всем видам деятельности.

При анализе состава, оцененных технических действий, в соревнованиях по "рукопашному бою, оказалось, что броски по количественному показателю эффективности стоят на 3-м месте, после ударов ногой в ногу и в туловище (рис 1.7).

По качественному показателю эффективности броски оказались на последнем месте из 7-ми видов технических действий.

Этот факт можно истолковать следующее предположение:

- бросок является сравнительно сложным техническим действием, но по правилам соревнований оценивается неоправданно мало;

С другой стороны, по количественному показателю эффективности броски тоже занимают не первое место.

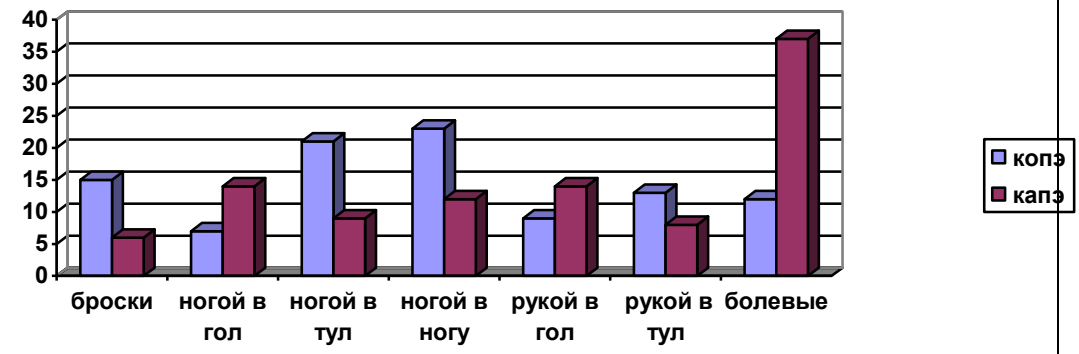


Рис. 1.7. Сравнительные данные суммарной эффективности различных технических действий в условиях соревновательной деятельности представителей различных видов боевых искусств (в % к общим показателям КОПЭ и КАПЭ)

Приведенные данные свидетельствуют о том, что при сравнительно равном представительстве борцов и бойцов объем бросковой техники весьма скромен , что свидетельствует о слабой адаптации борцов к условиям "рукопашного" боя любой версии.

По данным педагогических наблюдений выявлено соотношение количества "клинчей" (возникновения контакта вплотную) в ходе ударных действий бойцов "рукопашного" боя по отношению к число проведенных бросков и сбиваний составляет 12 : 1. Таким образом, на 12 клинчей приходится только 1 бросок или сбивание (перевод).

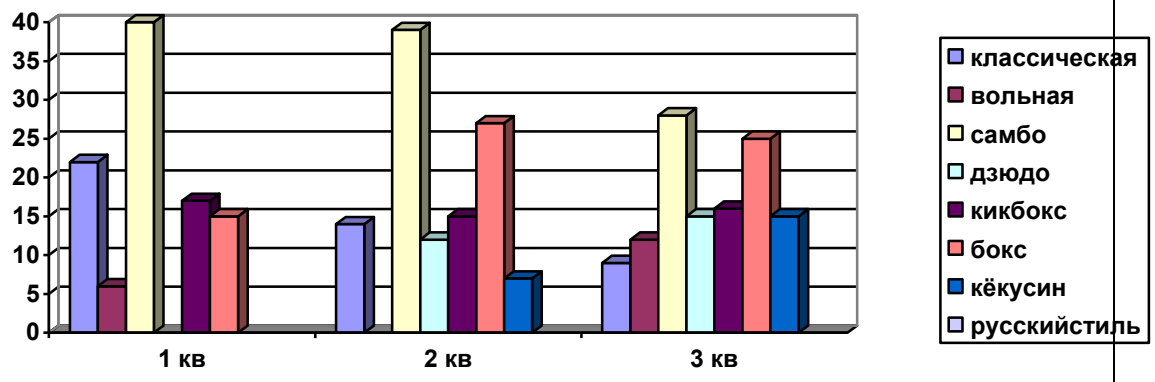
Представительство бойцов ударных единоборств среди финалистов в различных видах "рукопашного" боя.

В результате педагогических наблюдений установлено, что на соревнованиях по "рукопашному" бою среди финалистов доминируют представители различных видов борьбы. По мере уменьшения доли оцениваемых приемов из спортивной борьбы их доля среди финалистов уменьшается.

Ведущее место во всех видах "рукопашного" боя занимают самбисты.

Второе место за ними занимают представители греко-римской (классической) борьбы.

Борцы вольного стиля представительствуют среди финалистов намного меньше, а дзюдоисты появляются в незначительном количестве только в милицейском "рукопашном" бою (рис. 1.8.).



1кв - представительство видов единоборств в панкратионе.
2кв - представительство видов единоборств в армейском "рукопашном" бою
3кв - представительство видов единоборств в "рукопашном" бою МВД

Рис. 1.8. Представительство различных видов единоборств среди участников соревнований по видам рукопашного боя.

В соревнованиях по "рукопашному бою" милицейской и армейской версии второе место уверенно занимают боксеры.

Представительство бойцов каратэ кёкусин в соревнованиях по двум версиям может считаться удовлетворительным, но нем обнадеживающим.

С одной стороны это может быть связано с недавним началом развития данного вида ударных единоборств в нашем регионе.

С другой стороны, вполне возможно, что такие, ранее указанные технические недостатки каратэ кёкусин, как:

- неподготовленность к защите от ударов руками в голову вообще;
- неподготовленность к реальному ближнему бою;
- слишком позиционный стиль ведения боя.

1.6. **Программное обеспечение технико-тактической вооруженности бойцов руконожного боя**

В период государственной системы физической культуры и спорта в нашей стране, развитие бокса, обеспечивалось высоким качеством спортивной подготовки наших боксеров. Большую роль в этом сыграло программное обеспечение ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по боксу (Бокс, 1984, 1985). В программах представлен учебный материал и последовательность его изучения на весь период многолетней подготовки. В основе этих программ лежит, традиционный для нашей страны, принцип преобладания общеразвивающих упражнений на первых этапах подготовки и повышения физических качеств на последующих этапах. За планированием тренировочных нагрузок в микро и макро циклах, за содержанием общеразвивающих упражнений скрывается содержание учебного материала по самому боксу. Ускользает стратегия технико-тактической подготовки боксера, начиная с базовой техники. Очень много научных публикаций по боксу (В.А. Петухов, 1974; В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, 1973 и др.)

касаются вопросов повышения функциональных нагрузок. Вспомним еще раз тезис о том, что функциональная готовность стоит на службе у технико-тактических умений. И еще: как можно планировать в программе нагрузки в макро циклах, если календарь соревнований меняется каждый год? Ведь основным содержанием программ должно быть наполнение ее перечнем и последовательностью изучения специфических действий, а распределение объемов нагрузки и ее интенсивности занимается тренер в зависимости от уровня технической и функциональной подготовленности контингента обучаемых, от сроков спортивного календаря и т.д.

По другим видам ударных единоборств программных документов, аналогичных программам по боксу, практически нет. Имеется программа обучения базовой технике таэквондо (ВТР), (1992), в которой все термины приведены на корейском языке, что уводит энергетику тренера не на усвоение самого материала, и даже не на содержание особенной техники движений. В этой программе дано содержание техники для десяти квалификационных поясов с расчасовкой на овладение ими. Однако, содержание материала по технике таэквондо практически не выходит за рамки одиночных демонстрационных упражнений без присутствия противника, хотя бы в качестве мишени.

То же впечатление остается от знакомства с двумя работами К. Гила, Н.Ч. Хвана (1993) по технике голубого пояса и этого же года издания - по технике остальных поясов (до - черного). Есть имитация, разбивание досок, самозащита. Нет действий в условиях единоборства с противником.

Согласно программному содержанию техники таеквондо, боевая стойка отличается от стойки боксера тем, что голова бойца остается открытой. Причем, она остается отрытой и во время проведения собственных ударов, как в верхний так и в нижний секторы.

Естественно, что в каратэ стиля киокусинкай (M. Oyama, 1965) этот недостаток проявляется еще больше.

С позиции методики усвоения техники и тактики, интересное направление имеет система подготовки во французском боксе (Б. Аликс, Л. Гиллот, 1991), где доминирует изучение действий в ситуациях боя, без оттачивания техники ударов и защиты. Может быть, это и правильно для детского возраста. Ведь у детей еще не сформировались пропорции тела и навязывание детальной техники на этом этапе не только бесполезно, но и вредно. Достаточно ограничиться базовой техникой выполнения действия со срединными биомеханическими структурами. (А.П. Купцов, 1980).

Практически, во всех программах по руконожным единоборствам предпочтение по очередности изучения дается ударам ногами (А.Л. Иванов, 1994 и др.).

До сих пор, кроме литературы по боксу (В. Щитов, 2001), систематически не описаны маневры туловищем и по рингу.

Кстати, маневр туловищем является деянием наказуемым в тхэквондо (Правила соревнований по Кйоруги и их интерпретации, 2002).

Потребностям безорудийного рукопашного боя, на наш взгляд, наиболее соответствует содержание техники Тайского бокса (Муай-тай, 2001).

Следует отметить, что ни в одном учебном пособии, включая учебники для ИФК, не представлены модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в каком-либо ударном единоборстве, с которых и должно начинаться классифицирование технических и тактических действий, составление программ многолетнего обучения и формирование методики педагогического контроля,

Проблема повышения эффективности маневренной атаки и защиты в каратэ – кёкусин

При опросе учащихся секций каратэ – кёкусинкай выяснилось, что большую часть из них привлекла перспектива научиться бить так, чтобы у противника что-нибудь сломалось. В основе этого стиля каратэ лежит девиз сокрушения противника мощью ударов. Вполне логично, поэтому, доминирование упражнений на разбивание различных предметов ударом руки или ноги. Однако поединок, упершись друг в друга головами, с мощными ударами руками в корпус без намека на какое-либо маневрирование или контактную защиту, стимулирует к работе каждого спортсмена:

- над развитием ударной силы рук по корпусу из стабильной позиции, без элемента маневрирования;
- над скоростно-силовой выносливостью;
- над привыканием к контузиям внутренних органов.

При такой постановке вопроса, становится проблематичным полезность данного вида единоборств для основной массы людей и, особенно, для детей.

Заключение. Основными недостатками каратэ стиля кёкусинкай являются:

- отсутствие ударов руками в голову, что при формировании навыков ведения соревновательного боя вызывает сомнение в дееспособности такого каратэиста в реальном бою;
- позиционное ведение боя на ближней дистанции в каратэ-кёкусинкай увеличивает число пропущенных ударов и не позволяет использовать среднюю и дальнюю дистанцию, с которых возможно применение ударов ногами и использование маневренной и контактной защиты.
- отсутствие таковых в арсенале каратэ-кёкусинкай превращает его в примитивную бойню, что делает его мало зрелищным и сужает в конечном итоге массовость.

Таким образом, в целях устранения такой перспективы необходимо разработать мероприятия по увеличению состава техники маневрирования как в ударной технике, так и в защите.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач использовались следующие методы.

1. Обобщение и теоретический анализ данных специальной литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Анализ соревновательной документации.
4. Опрос специалистов.
5. Модельный эксперимент.
6. Естественный педагогический эксперимент.
7. Математическая обработка статистических данных.

2.1. Обобщение и теоретический анализ данных специальной литературы проводился для:

- выявления качеств необходимых в единоборствах и, в частности, ударных (бокс и других видов руконожных) единоборств;
- выявления различий в технике видов руконожных единоборств;
- выявления различий в правилах соревнований и программах по содержанию технико-тактического компонента и его процентного соотношения с подводящими упражнениями;
- установления негативных сторон технико-тактической подготовки каратэистов кёкусинкай в перспективе выступлений по видам рукопашного боя.

2.2. Педагогические наблюдения проводились для:

- выяснения содержания и объема ударной техники представителей различных ударных единоборств в условиях соревнований в своих видах;
- выяснения содержания и объема ударной техники представителей различных ударных единоборств в условиях соревнований по видам рукопашного боя;

На констатирующем этапе исследования было зарегистрировано 445 боев на соревнованиях различных масштабов

На завершающем этапе исследования зарегистрировано 144 соревновательных боя.

2.3. Анализ соревновательной документации.

Проводился с целью установления представительства различных видов единоборств и их спортивных результатов на соревнованиях по версиям "рукопашного боя".

Всего проанализировано 9 материалов соревнований.

2.4. Опрос специалистов проводился с целью установления их мнения о возможных действиях представителей различных видов единоборств против представителей не идентичных единоборств.

С этой целью была разработана анкета-опросник (прил. 2.1.). Всего было опрошено 64 человека.

2.5. Модельный эксперимент проводился с целью определения наиболее эффективных способов маневрирования в целях атаки и маневрирования в целях защиты в условиях встречи по правилам кёкусинкай и по правилам других видов руконожного боя

В эксперименте, в качестве бойцов, встречающихся с бойцами различных видов руконожного боя по правилам "рукопашного боя", участвовало 8 бойцов с квалификацией эквивалентной 1-му разряду по Российской спортивной квалификации. В качестве бойцов руконожного боя участвовали: 2 бойца - представителя каратэ - кёкусинкай, 2 бойца - представителя кикбоксинга, 2 бойца - представителя тхеквондо и 2 бойца - представителя савата. Все боксеры, бойцы видов ударных (руконожных) единоборств были одной весовой категории.

На основе использования данных модели пространственно-смыс-ловой технико-тактической деятельности в ударных единоборствах (гл. 3., табл.3.1.), была составлена программа модельного эксперимента (прил. 3.1.), в которой предусматривались:

- маневр по татами влево или вправо при одноименной взаимной стойке для нанесения удара рукой, исключающего встречный удар;
- маневр по татами влево или вправо при разноименной взаимной стойке для нанесения удара рукой, исключающего встречный удар;
- маневр по татами влево или вправо при одноименной взаимной стойке для нанесения удара ногой, исключающего встречный удар;
- маневр по татами влево или вправо при разноименной взаимной стойке для нанесения удара ногой, исключающего встречный удар;
- маневр по рингу влево или вправо при попытке противника нанести удары **руками** в условиях одноименной взаимной стойки;
- маневр по рингу влево или вправо при попытке противника нанести удары **руками** в условиях разноименной взаимной стойки;
- маневр по рингу влево или вправо при попытке противника нанести удары **ногами** в различные секторы по высоте в условиях одноименной взаимной стойки;
- маневр по рингу влево или вправо при попытке противника нанести удары **ногами** в различные секторы по высоте в условиях разноименной взаимной стойки;
- жесткие блоки против ударов ногами и руками при одноименной и разноименной взаимной стойке;

В **первой** части модельного эксперимента, в условном режиме, каждый боец – имитатор пытался осуществить по 10 попыток любых ударов при одноименной и разноименной взаимной стойке.

При этом, в задачу бойцов – экспериментаторов входило недопущение нанесения ударов за счет:

- маневра туловищем по высоте;
- маневра передвижением по рингу;
- постановки жестких блоков и подставок руками;
- постановки проводящих блоков атакуемой ногой.

Во **второй** части модельного эксперимента, в условном режиме, каждый боец - экспериментатор пытался осуществить по 10 любых ударов при одноименной и разноименной взаимной стойке, наносимых в результате маневра относительно противника.

Удачные попытки недопущения ударов противника и реализации своих ударов суммировались по двум категориям и получали свой рейтинг.

В первом задании было зафиксировано 6400 попыток осуществления защиты.

Во втором задании зафиксировано 5120 попыток проведения атакующих действий за счет входа в ближний бой.

Всего зафиксировано 11520 технических действий и контр-ответов на них.

2.6. Естественный педагогический эксперимент проводился с целью проверки степени эффективности, предлагаемой, программы адаптации технико-тактических действий **бойцов кёкусинкай** при встрече с бойцами - представителями различных видов ударных (руконожных) единоборств.

С этой целью было создано 2 группы бойцов - каратистов, участвовавших и участвующих в соревнованиях по кикбоксингу, савату и тхэквондо: контрольная (К) и экспериментальная (Э) по 12 человек в каждой, прошедших базовую техническую и технико-тактическую подготовку в соответствии с программой по кёкусинкай (М. Ояма, 2000) и имеющих спортивную квалификацию не ниже 2 спортивного разряда,

В ходе эксперимента участники контрольной группы (К) занималась по своей программе с отведением времени на самостоятельную подготовку к участию в соревнованиях по рукопашному бою.

Участники экспериментальной группы занималась по этой же программе, но с включением алгоритмированных технико-тактических действий по маневрированию относительно противника в целях атаки и защиты при встрече с бойцами - представляющими различные виды ударных (руконожных) единоборств.

Причем, время на эту подготовку было равным времени для участников контрольной группы.

Все участники эксперимента вначале участвовали в тестовых соревнованиях с участием представителей других коллективов физкультуры, после чего они были по показателю качественной выигрышности равномерно распределены по группам.

После 6-ти месячного эксперимента, бойцы обеих групп приняли участие в контрольных соревнованиях с представителями других коллективов физкультуры.

Участники контрольной и экспериментальной группы не должны были встречаться с представителями своей группы.

Каждый участник эксперимента должен был провести по 6 боев.

На результирующем этапе исследования было застенографировано 144 боя.

2.7. **Статистические данные**, полученные при обработке результатов соревновательной деятельности, подвергались **математической обработке** на предмет определения:

- средней арифметической ($\bar{M}$);
- среднего квадратического отклонения (σ);
- ошибки репрезентативности (средней ошибки среднего), (m);
- достоверности различия по Стъюденту ($t\ \beta$).

При этом использовалась работа В.В. Лысенко, В.А. Долгова (1995).

Кроме этого, использовались, разработанные для нужд ударных единоборств, специализированные методы математической обработки исходного материала по показателям:

- маневренной атаки – (ПМА):

$$ПМА = \frac{\text{число оцененных атак от маневра по татами}}{\text{число всех атак}};$$

- количественного показателя ударной эффективности - (КОПЭуд),

$$КОПЭуд = \frac{\text{число оцененных ударов}}{\text{число попыток нанесения ударов}};$$

- показателя маневренной защиты от ударов руками в голову - (МЗУРГ)

$$МЗУРГ = \frac{\text{n - удачных защит}}{\text{m - попыток ударов руками в голову}};$$

- показателя контактной защиты от ударов ногами - (КЗУН)

$$КЗУН = \frac{\text{n - удачных блоков}}{\text{m - попыток ударов ногой}};$$

- показателя выигрышности по баллам - (В(б)),

$$В\ (б) = \frac{\text{сумма выигранных баллов}}{\text{сумма выигранных и проигранных баллов}}.$$

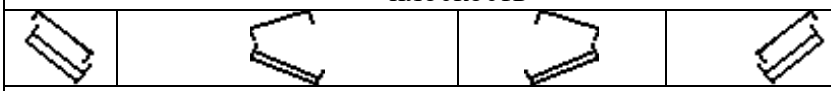
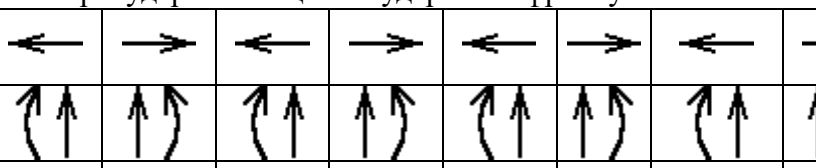
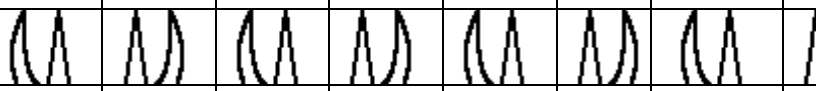
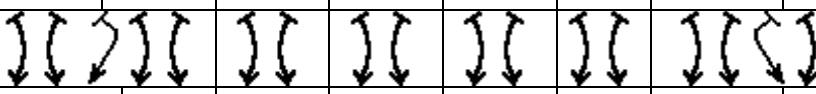
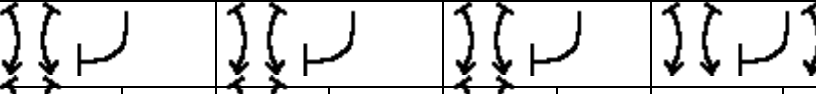
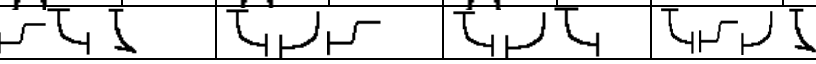
Глава 3. ФОРМИРОВАНИЕ МАНЕВРЕННОЙ УДАРНОЙ И ЗАЩИТНОЙ ТЕХНИКИ БОЙЦА КАРАТЭ - КЁКУСИН

3.1. Классификационная основа совершенствования надежности технико-тактического арсенала бойцов каратэ - кёкусин

Согласно классификации технических действий в ударных безорудийных единоборствах (А.А. Саликов, 1998) (прил. 1.1. - 1.4.) и модели пространственно - смысловой технико-тактической деятельности в безорудийных ударных единоборствах (табл. 3.1.), техника ударов и защиты против них зависит от исходной взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость.

Таблица 3.1.

Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в безорудийных ударных единоборствах

Основные технические действия	Секторы ударов и защит по высоте	Взаимные стойки в проекции на горизонтальную плоскость
		
		Секторы ударов и защит от ударов по фронту
		
Атака руками	Верхний	
	Средний	
Атака ногами	Верхний	
	Средний	
	Нижний	
Защита от ударов руками	Верхний	
	Средний	
Защита от ударов ногами	Верхний	
	Средний	
	Нижний	

Значения символов:

- прямой удар рукой; - отбив внутрь; - отбив вниз, наружу;

удар рукой сбоку

прямой удар ногой

- удар ногой сбоку;

- отбив наружу;

- отбив наружу, накрест;

- отбив вниз, внутрь;

- отбив вниз, наружу, накрест

В связи с этим, целесообразно было, прежде всего, определиться в маневрировании по татами (рингу) относительно противника таким образом, чтобы уменьшалась возможность получения ударов от него при входе каратиста кёкусина в ближнюю дистанцию (ближний бой).

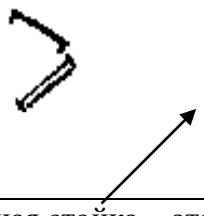
С этой целью был проведен модельный эксперимент (гл. 2.5.).

3.2. Программа обеспечения маневренной ударной техники каратэ-кёкусин

В результате модельного эксперимента установлено, что оптимальной боевой позицией для каратэиста кёкусин является высокая (ноги прямые), прямая (не согнутая), закрытая (кисти близко друг к другу), ближняя (кулаки близко к голове) боевая поза, которая распространена в боксе (рис. 3.1.).

Рис. 3.1.
Боевая поза боксера для ближнего боя с защитой верхнего сектора

Оптимальным маневрированием каратиста кёкусинкай относительно представителей различных видов ударных единоборств в целях нанесения безответного удара является забегание за противника в сторону его ближней ноги, независимо от его стойки в проекции на горизонтальную плоскость (рис. 3.2.). При этом удар наносится ближней к противнику рукой или ногой таким образом, что его направление является перпендикулярным к «мишени».


разноименная стойка – атака левой рукой или ногой

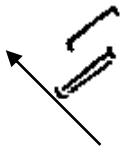

одноименная стойка - атака

Рис. 3.2. Оптимальное направление забегания вокруг противника при одноименной и разноименной взаимной стойке в условиях безорудийного рукопашного боя с целью создания относительно безопасных ситуаций при атаке и защите

Такое же маневрирование следует использовать в целях недопущения нанесения эффективных ударов со стороны противника, поскольку ему придется все время разворачиваться для занятия стабильной исходной позиции.

Далее следует проблема дифференцированной защиты от ударов ногами в верхний сектор (тхеквондо, реже кикбоксинг и сават). При встрече с бойцами, предпочитающими удары ногами в верхний сектор, целесообразно использовать маневр туловищем по высоте и по фронту (нырки), желательно с проводящим блоком рукой удара поверх головы (табл. 3.2.).

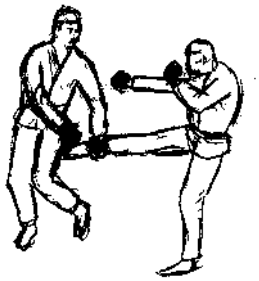
Поскольку наиболее опасные удары ногой сбоку проводятся, как правило, под ближнюю к противнику ногу, они могут, при разноименной стойке, проводиться ближней ногой, а при одноименной стойке - дальней ногой.

Таблица 3.2.

Рекомендации
*предпочтительных для **защитных** действий каратистов кёкусин при встрече с представителями различных видов ударных единоборств, пытающихся проводить удары ногой в верхний сектор в условиях безорудийного рукопашного боя*

№	стойка	удар пр-ка рукой	действия каратиста
1.	Одноименная	Ближней	Нырок с подходом - удар ближней
2.			Уклон с подходом - удар ближней
3.			Нырок с верхним обводящим блоком и подходом - удар ближней
4.			Нырок с верхним обводящим блоком и подходом - удар дальней
5.		Дальней	Нырок с верхним блоком и подходом - удар дальней
6.	Разноименная	Ближней	Отбив ближней наружу с заходом - удар ближней
7.			Нырок с заходом - удар ближней
8.			Нырок с заходом и верхним обводящим блоком - удар ближней
9.		Дальней	Нырок с подходом - удар ближней
10			Нырок с верхним обводящим блоком и подходом - удар ближней
11			Нырок с верхним обводящим блоком и подходом - удар дальней

Для обеспечения защиты от таких ударов (в основном представителями савата) рекомендуется оптимальный унифицированный способ - оседание на опорной ноге со сгибанием передней ноги в колене по ходу удара, с поворотом боком к противнику и страховочным блоком ближней к удару, руки (рис. 3.3.).

Рис. 3.3. Оседание на опорной ноге со сгибанием передней ноги в колене по ходу удара, с поворотом боком к противнику и страховочным блоком ближней к удару, рукой	

С целью обеспечения каратисту относительно безопасной атаки со стороны представителей руконожного боя, с прохождением на ближнюю дистанцию через "заградительные" удары ногами, целесообразно передвигаться относительно противника так же, как показано на рис. 3.1.

3.3. Экспериментальное обоснование эффективности маневренной ударной и защитной техники бойцов каратэ – кёкусин

Как указывалось в главе 2.6., перед началом естественного педагогического эксперимента было проведено тестирование соревновательной деятельности каратистов кёкусин при встречах с представителями различных ударных (руконожных) единоборств в условиях безорудийного рукопашного боя.

В результате стенографирования технико-тактических действий участников будущего эксперимента, выявлено отсутствие статистических различий между ними (рис. 3. 4., табл. 3.3, прил. 3.2.).

Таблица 3.3

Результаты
"входного" тестирования технико-тактической деятельности участников эксперимента по проверке степени эффективности алгоритмированного обучения каратистов кёкусин действиям при встрече с представителями различных видов ударных единоборств

№	УП*		КОПЭуд		МЗУРГ		КЗУН		Вобщ	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
M	**0,37**	**0,36**	**0,23**	**0,24**	**0,14**	**0,13**	**0,11**	**0,11**	**0,49**	**0,50**
σ	0,058	0,061	0,042	0,061	0,026	0,024	0,020	0,017	0,034	0,029
m	0,017	0,018	0,012	0,018	0,007	0,007	0,006	0,005	0,010	0,008
t β	0,377		0,234		0,733		0,554		0,773	
p	> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	
* - ударная плотность										

По окончании 6-ти месяцев естественного педагогического эксперимента, были проведены соревнования участников контрольной (К) и экспериментальной (Э групп с бойцами из других коллективов физкультуры, в основном, занимавшиеся ранее различными видами единоборств.

Каждый участник провел по 6 боев. Всего было зарегистрировано 144 боя.

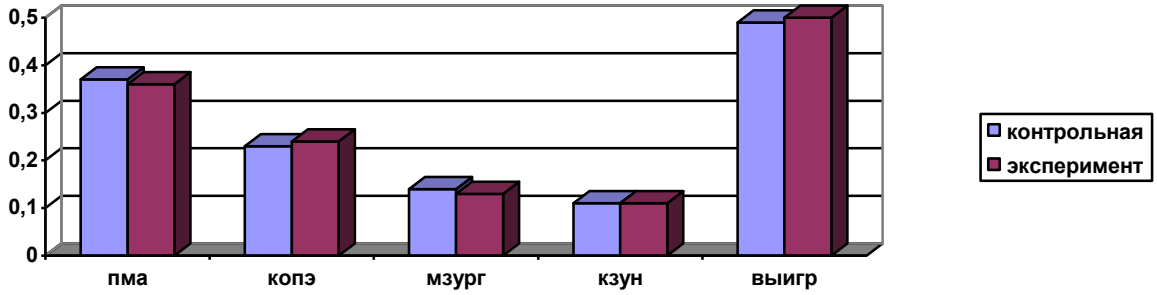


Рис. 3.4. Результаты соревновательной деятельности каратистов кёкусин - участников естественного педагогического эксперимента перед начало эксперимента *

* - пма – показатель маневренности атаки
- мзург - маневренная защищенность от ударов руками в голову
- кзун - контактная защищенность от ударов ногами

В результате статистической обработки стенографических протоколов соревнований получены данные, свидетельствующие о статистически достоверном преимуществе каратистов кёкусин, занимавшихся по алгоритмированным предписаниям технико-тактических действий при встрече с представителями различных видов ударных единоборств в условиях безорудийного рукопашного боя (рис. 3.5, табл. 3.4, прил. 3.3.).

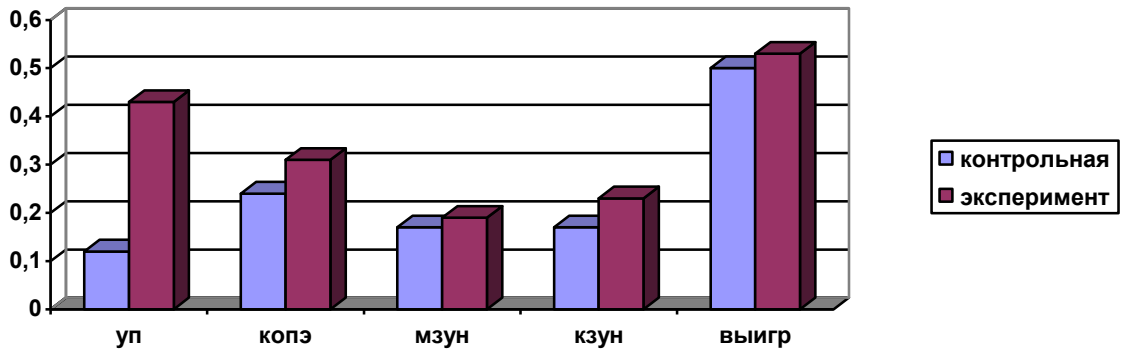


Рис. 3.5. Результаты соревновательной деятельности каратистов кёкусин - участников естественного педагогического эксперимента после его проведения

Таблица 3.4

Результаты соревновательной технико-тактической деятельности участников эксперимента по проверке степени эффективности алгоритмированного обучения каратистов кёкусин действиям при встрече с представителями различных видов ударных единоборств

№	ПЭМА		КОПЭуд		МЗУРГ		КЗУН		Вобщ	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
М	**0,119**	**0,428**	**0,24**	**0,31**	**0,17**	**0,19**	**0,17**	**0,23**	**0,50**	**0,53**

σ	0,036	0,062	0,051	0,066	0,026	0,019	0,035	0,037	0,020	0,033
m	0,01	0,018	0,015	0,019	0,008	0,005	0,010	0,011	0,005	0,01
t β	15,0024		3,104		2,79		4,294		2,89**6**	
p	< 0,001		< 0,01		< 0,05		< 0,001		< 0,05	
* - показатель эффективности маневренной атаки										

Прежде всего, зафиксировано значительное различие по показателю маневренности атаки (ПМА). В связи с этим, высокое, статистически достоверное, преимущество экспериментальная группа каратистов кёкусин получила по количественному показателю эффективности ударной техники (КОПЭ) и контактной защищенности от ударов ногами (КЗУН), что положительно сказалось на росте результирующего показателя соревновательной деятельности - выигрышности (В).

Показатель маневренной защищенности от ударов руками в голову (МЗУРГ), достиг достаточного статистического преимущества, что дает надеж-ду на возможность достаточно быстрой адаптации каратистов кёкусин к бою с бойцами других видов ударных единоборств.

Таким образом, каратисты экспериментальной группы, прошедшие маневренную и контактную защиту против ударов руками в голову при встрече с ударными руконожными единоборцами в условиях встреч по различным видам ударных единоборств (кикбоксинг, тхэквондо, сават), достигли более высоких результирующих и аргументирующих технико-тактических показателей, что подтверждает, выдвинутую нами гипотезу.

ВЫВОДЫ

1. Среди видов спортивных упражнений единоборства являются наиболее сложными по координации, наиболее трудными по скоростно-силовым параметрам и наиболее тяжелыми по психострессорности. Ударные едино-борства предъявляют бойцам наиболее высокие требования по параметрам скорости простой и сложной реакции.
2. В настоящее время, в качестве проверки степени готовности по прикладной физической подготовке в силовых структурах используется комплексное единоборство, как конгломерат техники спортивной борьбы и ударных безорудийных единоборств. В условиях комплексного единоборства, каратисты кёкусинкай, при встрече с представителями различных видов безорудийных ударных единоборств, испытывают затруднения, в связи с трудностями парирования ударов руками в голову в ближнем бою и привычкой к позиционному стилю боя..
3. В модельном эксперименте разработаны алгоритмы:

- маневрирования по татами в целях осуществления атаки руками;
- маневрирования по татами в целях осуществления атаки ногами;
- маневрирования по татами в целях превентивной защиты;
- постановки жестких блоков и подставок руками по системе бокса.

4. Результаты естественного педагогического эксперимента по проверке степени эффективности алгоритмированной программы по усвоению каратистами кёкусинкай атаки и защиты с маневром по татамими и с жесткими блоками показали преимущество участников экспериментальной группы, что свидетельствует в пользу выдвинутой гипотезы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для повышения эффективности ударной техники во всех видах ударных единоборств каратистам кёкусинкай рекомендуется использовать маневр относительно противника – в сторону его ближней ноги.
2. Для снижения эффективности действий противника руками в голову в условиях ударных единоборств каратистам кёкусинкай целесообразно также маневрировать по татами, в сторону впереди стоящей ноги противника.
3. В условиях соревнований по различным ударным единоборствам, для защиты от непосредственных ударов противника ногами, каратистам кёкусинкай рекомендуется использовать унифицированную контактную защиту жесткими блоками боксеров, принципиально едиными при одноименной и разноименной взаимной стойке.
4. В целях подготовки к ближнему бою с боксерами и представителями других видов ударных единоборств необходимы дополнительные занятия на удары руками в **верхний сектор** до приобретения навыка атаки в голову и контактной защиты от них.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаев, Н. Даосские истоки китайских У-шу, Дяо и даосизм в Китае. [Текст]: / Н.Абаев. - М.: 1982. – 257 с.
2. Азбука каратэ. Краснодар. 1990.- 63 с.
3. Аликс, Б. Педагогика французского бокса. (От школы - до клуба) [Текст]: / Б.Аликс, Л.Гиллот. - М.: МТПИ.-1991.-87 с.
4. Бокс. Учебник (под ред. И.П. Дегтярева). [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1979. -286 с.
5. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]: /А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А. Панков, А.В. Родионов, А.С.Черкесов. – М.: «Советский спорт», 2005. – 71 с.
6. Волостных, В.В. Энциклопедия боевого самбо. Т. 1 - 2. [Текст]: / В.В. Волостных, А.Г. Жуков, В.А. Тихонов. - Чехов М.О. 1993. - 576 с.
7. Гвоздёв, С.А. Айкидо (Айки-джитсу). [Текст]: / С.А. Гвоздёв. - Минск. ООО «Кроссворд». 1995. - 159 с.
8. Гил, К. Искусство таэквондо. Ступень-1. [Текст]: / К.Гил, К.Ч. Хван. - М.: Сов. спорт. 1993.- 173 с.
9. Гил, К. Искусство таэквондо. Ступень - 2. [Текст]: / К.Гил, К.Ч. Хван. - М.: Сов. спорт., 1993. - 176 с.
10. Горбылев, А.М. Становление школы Кёкусинкай [Текст]: / А.М. Горбылев //Додзе: - воинские искусства Японии. 2000. – вып. 4. – С 17-39.
11. Горбылев, А.М., Артемиенко О.Н. Боевое каратэ Оямы Масутатсу [Текст]: / А.М. Горбылев // Додзе: - воинские искусства Японии. 2000. – вып. 3. – С 2-48.

12. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. [Текст]: / Г.Б. Горская. - Краснодар, 1995. - 184 с.
13. Гульев, И.Л. Философские, социокультурные, нравственно-этические и психологические аспекты феномена каратэ-до. [Текст]: / И.Л. Гульев //В кн. Феномен каратэ-до. М.: Философское общество СССР. 1989. - С. 48-52.
14. Делакур, Ж. Техника каратэ. (Полная методика подготовки мастеров с квалификацией «Черный пояс». [Текст]: /Ж. Делакур (Перевод с французского А.И. Панкова).- М.: МАИ, 1994. - 243 с.
15. Джамгаров, Т.Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений: [Текст]: / Т.Т. Джамгаров //В кн. Психология физического воспитания и спорта. М.: Физкультура и спорт, 1979. - 34-41.
16. Долин, А.А. КЭМПО (Традиции воинских искусств). [Текст]: / А.А. Долин, Г.П. Попов. - М.: Наука. 1990. - 427 с.
17. Емельянов, Е.Н. Путь каратэ - агрессивность или развитие личности. [Текст]: / Е.Н. Емельянов // В кн. Феномен каратэ-до. М.: Философское общество СССР. 1989. - С.104-113.
18. Заяшников, С. Тайский бокс. [Текст]: / С.,Заяшников. - М.: Терра спорт- Олимпия PRESS, 2002. – 272 с.
19. Зиневич, Ю.А. Деятельностные аспекты гносеологии в древней и средневековой философии востока, как предпосылки формирования систем восточных единоборств. [Текст]: / Ю.А. Зиневич //В кн. Феномен каратэ-до. М.: Философское общество СССР. 1989. - С.67-89.
20. Иванов, А.Л. Кикбоксинг. [Текст]: / А.Л. Иванов. - Киев. Книга-сервис Перун. 1994. - 310 с.
21. Иванов, С. Основы рукопашного боя. [Текст]: / С.Иванов, Т. Касьянов. - М.: Терра спорт, 1998. - 368 с.
22. Ивойлов, А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. [Текст]: /А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 108 с.
23. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. [Текст]: / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
24. Кано, Дзигаро. Кодокан Дзюдо. [Текст]: / Дзигаро Кано. - Ростов на Дону, «Феникс», 2000. – 222 с.
25. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. [Текст]: / Л.А. Китаев-Смык . - М.: Наука. 1983 - 367 с.
26. Коротких, И.А. Проблема формирования методологии технико-тактической подготовки в современном «рукопашном бою». [Текст]: / И.А. Коротких // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта КубГАФК, том. 4. - Краснодар, КубГАФК, 2001. - С. 46-48.
27. Котешев, В.Е. Теория и практика бокса. Учебное пособие. [Текст]: /

В.Е. Котешев, В.А. Макаров. - Краснодар: Из.дом "Юг", 2001. - 160 с.
28. Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля: [Текст]: автореф. дисс….докт. пед. наук. 13.00.04 / Кузнецов Александр Семенович. - Краснодар. КГАФК. 2002. - 37 с.
29. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры. [Текст]: / Л. Кун. - М.: Радуга, 1982.- 398 с.
30. Купцов, А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: Метод. рекомендации для студ. ГЦОЛИФК. [Текст]: / А.П. Купцов. - М., 1980. - 70 с.
31. Линдер, И.Б. Боевые искусства Востока. [Текст]: / И.Б.Линдер, И.В. Оранский. - М.: Каисса. 1992. - 224 с.
32. Лубышева, Л.И. Физкультурно-спортивная деятельность и современные проблемы выживания. [Текст]: / Л.И. Лубышева //Ш Международный конгресс. – М.: 1995. - с.34-38.
33. Лукашев, М. Истоки Европейского рукопашного боя. [Текст]: / М. Лукашев. - Минск. КЭМПО. 1994, № 5. - С. 52-56.
34. Лысенко, В.В. Математическая статистика в физическом воспитании и спорте. [Текст]: / В.В.Лысенко, В.А. Долгов. - Краснодар, КГАФК. - 1995.- 126 с.
35. Масатоши, И. Кэндо - путь меча. [Текст]: / И.Масатоши, С.П. Драккер. - Калининград. 1993. - 204 с.
36. Мервицкий, В. Если расстаться с мифами. [Текст]: / В. Мервицкий // «Спортивная жизнь России», 1992, № 1. - С. 32-34.
37. Муай-тай - свободный бой: Метод. Пособие [Текст]: /О.Л. Артеменко, Т.С. Дроздов, В.В. Касьянов, А.Н. Ковтик. - Минск: "Современное слово", 2001. - 384 с.
38. Наталов, Г.Г. Теория физического воспитания (УМП для слушателей ФПК) [Текст]: / Г.Г. Наталов. - Алма-Ата. Казахский ИФК. 1976. - 62 с.
39. Нгуен Ван Зунг. Каратэ (самооборона). [Текст]: / Ван Зунг Нгуен. - Ханой. Ф. и спорт. 1991. - 108 с.
40. Никифоров, Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров. [Текст]: / Ю.Б. Никифоров. - Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт,. 1979.-С.47-50.
41. Ояма, М. Это каратэ. [Текст]: / М. Ояма. Пер. с англ. А. Куликова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 320 с.
42. Панченко, Г.К. История боевых искусств. [Текст]: / Г.К. Панченко. - М. Кн. 1., 1997. - 289 с.
43. Петухов, В.А. Взаимосвязь плотности ударов в бою и физических качеств боксера. [Текст]: / В.А. Петухов //Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1974. -С. 21-22.
44. Плахтиенко, В.А. Об определении уровня подготовленности

высококвалифицированных боксеров. [Текст]: / В.А.Плахтиенко, Ю.М. Блудов //Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1973 .-С.17-18.
45. Правила соревнований по Кйоруги и их интерпретации. [Текст]: / - М.: Союз тхэквондо России, Ростов на Дону: "Феникс", 2002. - 80 с.
46. Сагай, Ной Коклам. Основы таиландского бокса. [Текст]: / Коклам. Сагай Ной. - Ростов на Дону: Феникс, 2003. - 352 с.
47. Саликов, А.А. Пути повышения эффективности обучения ударным единоборствам в системе учебных заведений МВД Российской федерации. [Текст]: дисс... канд. пед наук. 13.00.04 /Саликов Алексей Алексеевич. - Краснодар, 1998 . – 173 с.
48. Самозащита без оружия (САМБО) УП для работников милиции. [Текст]: / М.: ГУ Милиции МВД СССР. 1958. - 179 с.
49. Спортивная борьба. (Учебник для ИФК). [Текст]: / М.: Физкультура и спорт, 1978.- 422 с.
50. Суханов, В. Боевое каратэ и его нераскрытые тайны. [Текст]: / В. Суханов. - М.: «Глория», 1995. – 348 с.
51. Тарас А.Е. Боевые искусства (200 школ боевых искусств Востока и Запада). [Текст]: / Минск. Харвест. 1996. - 638 с.
52. Тарас, А. Французский бокс САВАТ (история и техника). [Текст]: / А. Тарас. - Минск, «Харвест», 1997. –303 с.
53. Травников, А. Техника каратэ-до (школа Дзе син мон). [Текст]: / А. Травников. - Краснодар. 1993. -63 с.
54. Хаберзетцер, Р. Каратэдо: дух и тело. Учебное пособие. [Текст]: / Р. Хаберзетцер. – Краснодар, Национальная федерация традиционного каратэдо, 1995. – 94 с.
55. Шулика, Ю.А. Технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки. Учебное пособие для студентов ИФК. [Текст]: / Ю.А. Шулика. - Краснодар, Краснодарс. книж. изд. 1988. с 142 с.
56. Шулика, Ю.А. К вопросу об эффективности моделирования в спортивной борьбе. [Текст]: / Ю.А. Шулика //Сборн. науч. трудов, посв. 25-летию Куб. гос. акад.ФК. Кр-р, 1994. - С.186-191.
57. Шулика, Ю.А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры, как средства здорового образа жизни. [Текст]: / Ю.А. Шулика // М-лы Научно-практич. конфер.: «Проблемы теории и практики интегративной антропологии». Майкоп. Адыг. гос. унив. 1996. - С. 270 - 276.
58. Шулика, Ю.А. О классифицировании технико-тактических действий в ударных единоборствах. [Текст]: / Ю.А. Шулика А.А. Саликов // Проблемы совершенствования системы физического воспитания: Тезисы докл. Всеросс.науч. конфер.. Карачаевск. Карачаево-черкесский гос. унив.. 1996. - С. 175 - 179.
59. Шулика, Ю.А. О степени прикладной эффективности видов боевых

искусств и проблеме оценки мастерства в «условных» упражнениях самозащиты. [Текст]: / Ю.А. Шулика, В.Н. Носуля, А.А. Саликов. - Теория и практика физической культуры, 1998, № 2. - С. 51 - 53.
60. Шулика, Ю.А.. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. [Текст]: / Ю.А. Шулика, В.А.Самойленко, А.А. Саликов. - Краснодар: Краснодарские известия, 2002. - 119 с.
61. Щитов, В. Бокс для начинающих. [Текст]: / В. Щитов. - М.: Фаир-Пресс, 2001. - 448 с.
62. Habersetzer, R. Kung-fu (U-Shu). - 3- edition. - Franse: Arlot. - 1979.-395 p.
63. Hancock, H.I. Higashi K. Trate complet de Jiu-Jitsu Metode Kano. - Paris-Naney: Berger-Levrant Lt Co. - 1908.-526 p.
64. Katsuguma, N., Higashi K. JIU-JITSU. - America: Sports Publishing Company. - 1922. - 77 p.
65. Oyama, M. This is Karate (Published by Japan) Publitions Traidig Company. Tokyo-San Francisco. 1965. - 368 p.
66. Tegner, B. Karate (Self-defense and sport). London, A mayflower-deil book. - 1964. – 126 p.
67. Uyeshiba, K. Aikido. - Tokyo, 1963. - 83 p.
68. Yamaguchi, N.G. The fundamentals of Ohara Gjgu-Ryu Karate. - California: Inkorporeited Los Angeles. - 1975. –179 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.1.

Классификация
начальных технических действий в ударных единоборствах

	Стойки по горизонтали		
Индивидуаль-ные:	левосторонняя	Взаимные:	одноимённая
	правосторонняя		разноимённая
	фронтальная*		взаимофронтальная*
	Стойки по вертикали		
Индивидуаль-ные:	прямая	Взаимные:	взаимная прямая
	согнутая		прямо-согнутая
	высокая		согнуто-прямая**
	низкая		взаимно-согнутая
	Боевые позы		
Закрытая:	дальняя	Открытая:	верхняя
	ближняя		нижняя
	Движения туловищем		
Наклоны (вперёд), уклоны (в стороны), отклонения (назад), нырки.			
	Передвижения по рингу		
Подходы (вперёд), выходы (в сторону), отходы (назад), заходы (в сторону с разворотом стопы), уходы (отшагивания с поворотом назад), круговые уходы (на 360 градусов), подскакивания, отскакивания, прыжки (вверх), круговые прыжки (с разворотом на 360			

градусов).

*- в практике соревнований такие стойки практически отсутствуют;
** - в данном случае первое сочетание предполагает, что первый боец является объектом наблюдения (т.е. ради него ведётся учёт технических действий).

Приложение 1.2.

.

Классификация
основных атакующих технических действий в руконожном бою

Удары руками* В верхний и средний секторы	Удары ногами* В верхний, средний и нижний секторы
Прямой ближней (к противнику)	Прямой ближней
Боковой ближней	Боковой ближней
	Боковой ближней в прыжке
	Задний ближней
Прямой дальней	Прямой дальней (от противника)
Боковой дальней	Боковой дальней
Сбоку ближней	Сбоку ближней
Сбоку дальней	Сбоку дальней
Наотмашь ближней	Наотмашь ближней
Наотмашь дальней	Наотмашь дальней
Обратный наотмашь*	Обратный сбоку на ближней опоре**
	Обратный (круговой) дальней в прыжке
Снизу ближней	Снизу ближней
Снизу дальней	Снизу дальней
Сверху ближней	Сверху ближней
Сверху дальней	Сверху дальней

* - каждый удар может проводиться в условиях одноименной или разноименной взаимной стойки.

** - варианты обратных наотмашь и обратных сбоку (ногой), проводимых на дальней опоре, относятся к действиям после смены стойки.

Примечание. Удары в сторону, назад в данной классификации не учтены, поскольку в спортивном поединке использоваться не могут.

Приложение 1.3.

Классификация
контактных защитных технических действий в руконожном бою.
1. Защита руками против ударов руками и ногами.

Взаим-	Удары противника			Действия защищающегося			
ная	Тип	Конечность	Сектор	Тип	Рукой	Направление по:	
стойка						горизон.	вертик.
Разно- имён- ная	Сбо- ку, об- рат- ный	ближней дальней дальней Н.	верхний средний верхний средний верхний	Ж ё с т к	ближней дальней ближней	наружу наружу наружу наружу внутрь	вверх вниз вверх вниз вверх
Одноим- мённая	кру- го- вой	ближней дальней	верхний средний верхний средний	и й б	дальней ближней	наружу наружу наружу наружу	вверх вниз вверх вниз
Разноим- мённая	На- от-	ближней	верхний средний	л о	ближней	внутрь внутрь	внутрь внутрь
Одноим- мённая	ма- шь	ближней	верхний средний	к	ближней	внутрь внутрь	вверх вниз
Разноим ённая	П р	ближней	верхний средний	Мяг кие	ближней	внутрь внутрь	вверх вниз
Одноим- мённая	я м	ближней	верхний средний	бло- ки	ближней дальней	наружу внутрь	вверх вверх
Разноим ённая	о й, Б	ближней	верхний верхний средний	От- би- вы,	ближней ближней ближней	внутрь наружу наружу	верх вверх вниз
Одноим-	о	ближней	верхний	уп-	ближней	наружу	вверх

мённая	к о в		верхний верхний средний	реж даю щие	дальней	наружу внутрь наружу	вверх вверх вниз
Разноим ённая	о й,	дальней	верхний средний	от- би-	дальней	внутрь наружу	вверх вниз
Одноим ённая	З а	дальней	верхний средний	вы	ближней	внутрь наружу	
Разноим ённая	д н	ближней дальней	верхний верхний	Вст реч	ближней дальней		
Одноим ённая	и й	ближней дальней	верхний верхний	ные	дальней ближней		

2. Защита ногами против ударов ногами в нижний сектор.

Подставки наружной стороны бедра и голени, сгибаясь в колене, с поворотом боком к противнику.

Приложение 1.4.

Перечень
наиболее вероятных технико-тактических действий в ударных единоборствах.

Сложные атакующие технические действия	
Удары руками от маневра:	
по рингу	туловищем по рингу
	Сбоку, снизу от наклонов с подходом
Прямые от отходов	Прямые снизу от уклонов с выходом
Прямые,	Прямые от отклонений с отходом
сбоку,	Прямые от отклонений с заходом
снизу от выходов	Сбоку —«— —«—
Прямые,	Снизу, сбоку от нырка сподходом
сбоку,	-—«— —«— —«— с выходом
снизу от заходов	
Наотмашь от круговых уходов	
Удары ногами от маневра по рингу:	
Прямые, боковые от отходов	
Прямые, боковые от выходов	
Сбоку (коленом) от заходов	
Задние от уходов	
Сбоку (наотмашь) от обратных круговых ударов	
Сбоку (наотмашь) от обратных круговых прыжков	

Сложные защитные технические действия		
Маневр туловищем по рингу	Блоки с саневром по рингу	
Отход с отклонением	При разноимённой	При одноимённой
Уход с отклонением	взаимной стойке	взаимной стойке
Заход с отклонением	Ближней внутрь:	Дальней внутрь:
Выход с наклоном	заходом,	выходом,
Выход с нырком	выходом,	подходом,
Заход с нырком	отходом.	заходом,
Подход с наклоном	Ближней наружу:	Ближней наружу:
Подход с нырком	подходом.	Отходом,
Выход с уклоном	Дальней внутрь:	заходом.
Подход с уклоном	отходом.	

- - Перечень неполный, но даёт представление о системе построения возможных сочетаний. Усвоение только данного здесь перечня сложных технических действий может обеспечить формирование полноценной технической базы для реализации в спаррингах.

Приложение 2.1.

Бланк анкеты
опроса тренеров по различным видам ударных единоборств
Вид ударного единоборства, который преподает тренер_____

№	Вопрос	Вариант ответа	*
1.	Представители каких ударных единоборств составляют для вас серьезную угрозу в "рукопашном бою"?	боксеры	
		кикбоксеры	
		тхэквондисты	
		саватисты	
		тайские боксеры	
		каратэисты шотокан	
		каратэисты киокушинкай	
		ушуисты - сэнг-э	
2.	По каким причинам?	тяжело организовать защиту от ударов ногами за счет маневра по рингу	
		тяжело организовать защиту от ударов ногами за счет маневра туловищем	
		тяжело организовать защиту от ударов ногами за счет подставок	
		не подпускают в ближний бой	
		уклоняются от ближнего боя	

Приложение 3.1.

Протокол
модельного эксперимента по определению наиболее эффективных способов атаки-защиты и защиты-атаки при встрече боксеров с представителями различных ударных (руконожных) единоборств в безорудийном рукопашном бою

№	Взаимная стойка	Действие противника	Действие бойца каратэ-кёкусин	Рейтинг
1.	Одноименная	удары руками	маневр по рингу влево	
2.			маневр по рингу вправо	
3.			маневр туловищем по высоте	
4.			подставки вверх	
5.			подставки вниз	
6.			отбивы наружу	
7.			отбивы внутрь	
8.	Одноименная	удары ногами	маневр по рингу влево	
9.			маневр по рингу вправо	
10.			маневр туловищем по высоте	
11.			подставки вверх	
12.			подставки вниз	
13.			отбивы наружу вверх	
14.			отбивы внутрь вверх	

15.			отбивы наружу вниз	
16.			отбивы внутрь вниз	
17.			маневром атакуемой ноги	
18.	Разноименная	удары руками	маневр по рингу влево	
19.			маневр по рингу вправо	
20.			маневр туловищем по высоте	
21.			подставки вверх	
22.			подставки вниз	
23.			отбивы наружу	
24.			отбивы внутрь	
25.	Разноименная	удары ногами	маневр по рингу влево	
26.			маневр по рингу вправо	
27.			маневр туловищем по высоте	
28.			подставки вверх	
29.			подставки вниз	
30.			отбивы наружу вверх	
31.			отбивы внутрь вверх	
32.			отбивы наружу вниз	
33.			отбивы внутрь вниз	
34.			маневром атакуемой ноги	
35.	Одноименная	не подпускает в ближний бой	вход нырком	
36.			вход уклоном	
37.			вход от забегания в сторону ближней ноги противника	
38.			вход от забегания в сторону дальней ноги противника	
39.			вход с батманом ближней рукой	
40.			вход с батманом дальней рукой	
41.			вход от защиты блоком	
42.			вход от серии ударов	
43.	Разноименная	не подпускает в ближний бой	вход нырком	
44.			вход уклоном	
45.			вход от забегания в сторону ближней ноги противника	

46.			вход от забегания в сторону дальней ноги противника	
47.			вход с батманом ближней рукой	
48.			вход с батманом дальней рукой	
49.			вход от защиты блоком	
50.			вход от серии ударов	

Приложение 3.2.

Результаты
"входного" тестирования технико-тактической деятельности участников эксперимента по проверке степени эффективности алгоритмированного обучения каратистов кёкусин действиям при встрече с представителями различных видов ударных единоборств

№	УП*		КОПЭуд		МЗУРГ		КЗУН		Вобщ	
	К	Э			К	Э	К	Э	К	Э
1.	0,42	0,31	0,16	0,15	0,12	0,14	0,08	0,11	0,55	0,49
2.	0,29	0,44	0,17	0,24	0,13	0,1	0,1	0,1	0,47	0,55
3.	0,31	0,32	0,22	0,187	0,15	0,12	0,11	0,12	0,44	0,50
4.	0,43	0,46	0,19	0,22	0,14	0,16	0,12	0,08	0,47	0,55
5.	0,41	0,27	0,23	0,21	0,18	0,18	0,08	0,09	0,52	0,46
6.	0,28	0,36	0,28	0,22	0,12	0,14	0,12	0,12	0,48	0,49
7.	0,37	0,39	0,24	0,28	0,19	0,12	0,13	0,14	0,49	0,52
8.	0,35	0,41	0,20	0,33	0,13	0,13	0,14	0,11	0,52	0,53
9.	0,430	0,360	0,23	0,20	0,10	0,12	0,11	0,09	0,50	0,52
10.	0,340	0,290	0,19	0,17	0,13	0,10	0,11	0,09	0,46	0,48
11.	0,370	0,320	0,26	0,28	0,15	0,16	0,13	0,12	0,49	0,49
12.	0,45	0,41	0,29	0,32	0,16	0,14	0,09	0,1	0,54	0,49
M	**0,37**	**0,36**	**0,23**	**0,24**	**0,14**	**0,13**	**0,11**	**0,11**	**0,49**	**0,50**
σ	0,058	0,061	0,042	0,061	0,026	0,024	0,020	0,017	0,034	0,029
m	0,017	0,018	0,012	0,018	0,007	0,007	0,006	0,005	0,010	0,008
t β	0,377		0,234		0,733		0,554		0,773	
p	> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	
* - ударная плотность										

Приложение 3.3.

Результаты
соревновательной технико-тактической деятельности участников эксперимента по проверке степени эффективности алгоритмированного обучения каратистов кёкусин действиям при встрече с представителями различных видов ударных единоборств

№	ПЭМА		КОПЭуд		МЗУРГ		КЗУН		Вобщ	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
1.	0,14	0,41	0,16	0,29	0,15	0,19	0,14	0,21	0,48	0,53
2.	0,12	0,52	0,18	0,34	0,17	0,2	0,12	0,25	0,46	0,56
3.	0,16	0,32	0,23	0,37	0,13	0,19	0,15	0,22	0,52	0,48
4.	0,07	0,45	0,19	0,32	0,2	0,23	0,17	0,21	0,48	0,49
5.	0,18	0,38	0,24	0,22	0,17	0,21	0,19	0,19	0,52	0,52
6.	0,11	0,52	0,32	0,24	0,15	0,17	0,12	0,24	0,5	0,48
7.	0,07	0,39	0,24	0,38	0,14	0,19	0,18	0,29	0,51	0,55
8.	0,15	0,49	0,19	0,35	0,14	0,21	0,24	0,27	0,52	0,54
9.	0,08	0,37	0,23	0,22	0,170	0,200	0,15	0,22	0,49	0,58
10.	0,13	0,42	0,28	0,24	0,190	0,160	0,21	0,24	0,48	0,52
11.	0,09	0,46	0,29	0,38	0,190	0,180	0,16	0,16	0,5	0,54
12.	0,13	0,41	0,29	0,38	0,21	0,19	0,18	0,27	0,51	0,57
M	0,119	0,428	0,24	0,31	0,17	0,19	0,17	0,23	0,50	0,53
σ	**0,036**	**0,062**	**0,051**	**0,066**	**0,026**	**0,019**	**0,035**	**0,037**	**0,020**	**0,033**
m	**0,01**	**0,018**	**0,015**	**0,019**	**0,008**	**0,005**	**0,010**	**0,011**	**0,005**	**0,01**

t β	15,0024	3,104	2,79	4,294	2,89**6**
p	< 0,001	< 0,01	< 0,05	< 0,001	< 0,05
* - показатель эффективности маневренной атаки					