

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**А. Н. ТОЛСТЕНКОВ, Д. В. ЛИСУНЕНКО**

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ НОГАМИ  
В КАРАТЭ**

Практическое пособие  
для студентов непрофильных специальностей

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2022

УДК 796.015.12:796.853.26(076)  
ББК 75.715.8я73  
Т52

Рецензенты:

кандидат педагогических наук С. Л. Володкович,  
кандидат педагогических наук К. К. Бондаренко

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Гомельский государственный  
университет имени Франциска Скорины»

**Толстенков, А. Н.**

Т52      Методика обучения ударам ногами в каратэ : практическое  
пособие / А. Н. Толстенков, Д. В. Лисуненко ; Гомельский гос. ун-т  
им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2022. – 19 с.  
ISBN 978-985-577-858-6

Практическое пособие разработано с целью оказания помощи студен-  
там при самостоятельных занятиях каратэ. Практическая значимость состоит  
в повышении качества обучения техническим приемам каратэ, что может  
быть обеспечено изучением и внедрением наиболее эффективных педагогиче-  
ских воздействий и тренировочных нагрузок.

Адресовано студентам непрофильных специальностей университета.

УДК 796.015.12:796.853.26(076)  
ББК 75.715.8я73

**ISBN 978-985-577-858-6**

© Толстенков А. Н., Лисуненко Д. В., 2022  
© Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины», 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Введение.....   | 4  |
| 1. Техника действий ногами в каратэ.....                          | 5  |
| 2. Методика обучения переднего прямого удара ногой (мае-гери).... | 7  |
| 3. Методика обучения кругового удара ногой (маваши-гери).....     | 10 |
| 4. Методика обучения удара ногой в сторону (йоко-гери).....       | 14 |
| 5. Методика обучения удара назад (уширо-гери).....                | 17 |
| Список литературы.....  | 19 |

## ВВЕДЕНИЕ

Каратэ – японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств, в карате степень контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точные мощные удары руками или ногами.

На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ приобрело большую известность благодаря развитию и зрелищности этого вида спорта по всему миру. Стиль Кёкусинкай предъявляет к своим приверженцам высокие требования. Овладение им предполагает серьезную атлетическую подготовку и суровую дисциплину. Однако, несмотря на жесткость и даже максимализм требований, культивирование стиля во всем мире осуществляется с учетом разнообразных интересов любителей восточных единоборств в духе демократического идеала «каратэ для миллионов». Одних в Кёкусинкай привлекает система дыхательных упражнений, других – методы физической подготовки, третьих – система психорегуляции, четвертых – самозащита, пятых – возможность заниматься мужественным видом спорта. Адаптированные методики позволяют заниматься каратэ Кёкусинкай и детям, и женщинам, и пожилым людям. При этом снижается объем нагрузки, вводятся дополнительные ограничения на контакт, но сохраняются наиболее важные ориентиры в системе подготовки и характерные стилевые черты. Это дает возможность любителям погрузиться в увлекательный мир спортивно-оздоровительных тренировок, ощутить пластическую красоту динамичного стиля, овладеть основами реальной самозащиты.

Каратэ признано в мире прежде всего за преимущества техники действий ногами. Благодаря оригинальности атакующих и защитных действий ногами, занимающимся каратэ позволяют разнообразно сочетать и показывать свои умения и подготовленность.

Техника ударов ногами требует серьезности в изучении боевых умений в теории и на практике.

# 1. ТЕХНИКА ДЕЙСТВИЙ НОГАМИ В КАРАТЭ

Удар ногами – это наиболее сложный технический раздел в любом из видов боевых единоборств. Основная сложность в том, что с раннего детства наблюдается активное развитие мышц рук, а ноги в основном выполняют опорно-двигательную функцию, и в отличие от рук их мышцы не привыкли к сложным движениям.

Независимо от стиля и вида боевого единоборства существуют требования, которые необходимо выполнять при выполнении техники любых ударов ногами. Нужно всегда сохранять равновесие и держать тело вертикально. Следует помнить, что не стоит наклоняться назад, так как удар будет слабым, а если использовать наклон вперёд, то лицо станет для противника досягаемым. Отставление ноги при ударе также ведёт к потере равновесия. Для его сохранения держат в напряжении ступню, которая ставится на пол, и щиколотки.

Каждый удар ногой состоит из трёх основных частей, которые составляют основу техники: *подготовительную, основную и заключительную*.

Подготовительная часть создаёт наиболее выгодные условия для выполнения основной части.

Подготовительную часть удара называют *фазой заряда*.

Фаза заряда – это предшествующая финальному движению группировка всех частей тела. *Выход в фазу заряда* – движения всех звеньев тела, способствующие принятию положения фазы заряда.

Основную часть удара называют *фазой удара*, так как наблюдается разгибание ноги, наносящей удар из фазы заряда. *Конечная фаза* – момент полного разгибания ноги.

Заключительную часть удара называют *фазой сбора*, которая является повторением фазы заряда, позволяющая повторить либо видоизменить удар или вернуться в исходное положение.

Кроме перечисленных выше фаз, существует множество промежуточных, которые может указывать тренер для более яркого понимания сути и структуры удара.

Технику действия ногами подразделяют на следующие виды:

- защитные действия ногами;
- атакующие действия ногами.

*Общие правила выполнения ударов:*

1. Максимальное разгибание коленного сустава опорной ноги.
2. Возврат ноги сразу же после выполнения удара.
3. Перенос веса тела к месту контакта бьющей ноги с телом соперника, а затем обратно к опорной ноге.

4. Неподвижность опорной ноги.
5. Перед нанесением удара следует ориентировать тело по отношению к сопернику.
6. В момент удара стопа опорной ноги должна быть неподвижной.
7. В момент удара не отрывать от пола пятку опорной ноги.
8. Для обеспечения равновесия колено опорной ноги слегка сгибают.
9. Требуется соизмерить расстояние до объекта атаки.
10. Удар должен начинаться с короткого движения в направлении, противоположном направлению удара.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Перечислите основные составляющие техники удара.
2. Какие фазы ударов вы знаете?
3. Перечислите основные правила выполнения ударов.

## 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДНЕГО ПРЯМОГО УДАРА НОГОЙ (МАЕ-ГЕРИ)

*Мае-гери* – фронтальный, базовый, относительно простой и эффективный удар ногой в корпус (реже в голову). Ударной поверхностью служит основание пальцев стопы (подушка) или в некоторых случаях пятка. Удар наносят в живот противника (рисунок 1).

*Подготовительные упражнения для мае-гери:*

1. Поднимание колена вперёд-вверх.
2. Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.
3. Выполнение удара с сохранением равновесия:
  - а) сидя на одном колене;
  - б) медленное напряжённое выполнение удара;
  - в) медленное расслабленное выполнение удара с фиксацией;
  - г) быстрое выполнение удара с фиксацией;
  - д) выполнение удара в боевом темпе.
4. Выполнение удара из различных стоек.

*Общие правила выполнения мае-гери.*

Техника выполнения переднего прямого удара (мае-гери) включает в себя следующие фазы:

- а) фаза выноса бедра;
- б) фаза удара;
- в) фаза возврата ноги;
- г) фаза возврата в стойку после удара.

Первая фаза – *вынос бедра*.

Выполняя удар, атакующий немного сгибает опорную ногу. Вначале сильно сгибают колено ударной ноги, а пятку приближают к ягодице, колено поднимают как можно выше. В данном положении мышцы ног расслабляются.



Рисунок 1 – Удар мае-гери

Вторая фаза – *фаза удара*.

Выполняют резкий удар, толчок. Удар можно удлинить и при этом поворачивать на 45 градусов туловище и опорную ногу. Опорную ногу держат в согнутом положении, ступню не отрывают от пола. В момент удара, чтобы придать дополнительную силу, вперёд выдвигаются бёдра. На конечном этапе напрягают мышцы и резко выдыхают. Если на начальном этапе ударная нога будет находиться ближе к телу, то сила удара будет выше. Удар выполняют по прямой линии, плечи перпендикулярны направлению удара, голова наклонена немного вперёд (рисунок 2, 3).



Рисунок 2 – Фаза удара

Третья фаза – *фаза возврата ноги*.

В момент после удара нога резко отдёргивается назад (хики аши). Сначала сгибают колено, затем опускают ногу на пол.





Рисунок 3 – Фаза возврата ноги

Четвёртая фаза – *фаза возврата в стойку после удара.*

Любой удар ногой заканчивается *фазой возврата в стойку*, ставя стопу на поверхность с носка на пятку, принимая положение исходной стойки.

В основном удар наносят пяткой (какато) или подушечкой ступни (чесоку), реже ребром ступни (сокуто). Во время тренировок рекомендуется чередовать удары через каждую секунду.

*Несколько характерных ошибок:*

1. Стопа непараллельна полу.
2. Корпус сильно отклоняется назад.
3. Отрыв пятки опорной ноги.
4. Удар происходит не по центральной оси тела.
5. Излишние движения и махи руками.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Назовите подготовительные упражнения для мае-гери.
2. Какие правила выполнения мае-гери вы знаете?
3. Перечислите основные фазы удара мае-гери.
4. Назовите основные ошибки при выполнении удара мае-гери.

### 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КРУГОВОГО УДАРА НОГОЙ (МАВАШИ-ГЕРИ)

*Маваши-гери* означает «удар ногой по кругу». В зависимости от уровня нанесения удара он может называться:

1) **маваши-гери – гедан** – это знаменитый лоу-кик. Удар голенью по бедру. (Гедан – «нижний уровень»);

2) **маваши-гери – чодан** – круговой удар ногой по ребрам противника (Чодан – «средний уровень»);

3) **маваши-гери – дзёдан** – это удар ногой по голове противника (Дзёдан – «верхний уровень»).

*Подготовительные упражнения для маваши-гери:*

1. Приседания.
2. Выпрыгивания из положения полуприсед.
3. Стойка у стены с поднятым коленом для отработки удара маваши гери – сгибание и разгибание коленного сустава (до полного выпрямления ноги).
4. Постоянное сгибание и разгибание коленного сустава (рисунок 4).



Рисунок 4 – Постоянное сгибание и разгибание коленного сустава

5. Поднятие ноги в стойке – положение колена на маваши-гери.
6. Полное выполнения удара, упираясь одной рукой о шведскую стенку, чтобы держать равновесие.

*Общие правила выполнения мавашу-гери:*

Техника выполнения кругового удара (мавашу-гери) включает в себя следующие фазы:

- а) фаза выноса колена;
- б) фаза удара;
- в) фаза возврата ноги;
- г) фаза возврата в стойку после удара.

Первая фаза – *выноса колена*. В первую очередь, при выполнении удара необходимо вынести колено в сторону, «раскрывая» таз. После чего следует вращение на опорной стопе таким образом, чтобы поднятая нога приняла горизонтальное положение. Чем больше вы развернули опорную стопу – тем лучше и сильнее получится удар. Необходимо разворачивать стопу до тех пор, пока пятка не станет повернутой в сторону цели. Если не довернуть опорную стопу, удар будет скользящим (рисунок 5).



Рисунок 5 – Фаза выноса колена

Вторая фаза – *фаза удара*.

После правильного разворота стопы следует резкое, хлесткое выпрямление колена бьющей ноги (рисунок 6).



Рисунок 6 – Фаза удара

Третья фаза – *фаза возврата ноги.*

После резкого выпрямления ноги должно следовать такое же резкое сгибание коленного сустава и возвращение ноги через сторону на пол. Если смотреть проще, то нога после удара должна вернуться на место по той же траектории (рисунок 7).



Рисунок 7 – Фаза возврата ноги

Четвёртая фаза – фаза возврата в стойку после удара.

Любой удар ногой заканчивается фазой возврата в стойку, ставя стопу на поверхность с носка на пятку и принимая положение исходной стойки (рисунок 8).



Рисунок 8 – Фаза возврата в стойку после удара

*Несколько характерных ошибок:*

1. Нога не сгибается и не выпрямляется в нужных фазах и прямой летит к цели.
2. Корпус сильно отклоняется назад.
3. Отрыв пятки опорной ноги.
4. Недостаточный разворот стопы.
5. Удар происходит не по центральной оси тела.
6. Излишние движения и махи руками.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Назовите подготовительные упражнения для мавашигери.
2. Какие правила выполнения мавашигери вы знаете?
3. Перечислите основные фазы удара мавашигери.
4. Назовите основные ошибки при выполнении удара мавашигери.

## 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРА НОГОЙ В СТОРОНУ (ЙОКО-ГЕРИ)

*Йоко-гери* – удар ногой в сторону. Выполняя этот удар, следует обращать внимание на толчковое движение. Удар направлен на живот или голову противника. Резко ударить ребром ступни (сокуто) в бок, большой палец ударной ноги напрячь и поднять, а пятку повернуть вниз. Бедра во время удара напрягаются, туловище и опорная нога вращаются, удлиняется траектория удара. Таким образом увеличивается сила удара. Корпус следует держать перпендикулярно, а плечи фронтально. Руки помогают сохранять равновесие. В момент удара резко приостановить движение, напрягая мышцы. Сразу после удара нога резко отдергивается в исходное положение (рисунок 9). Для быстрого усвоения удара рекомендуется выполнять упражнение, держась за стенку. Хорошо также его выполнять в положении сидя. Медленное и напряженное выполнение упражнения способствует его быстрому усвоению.

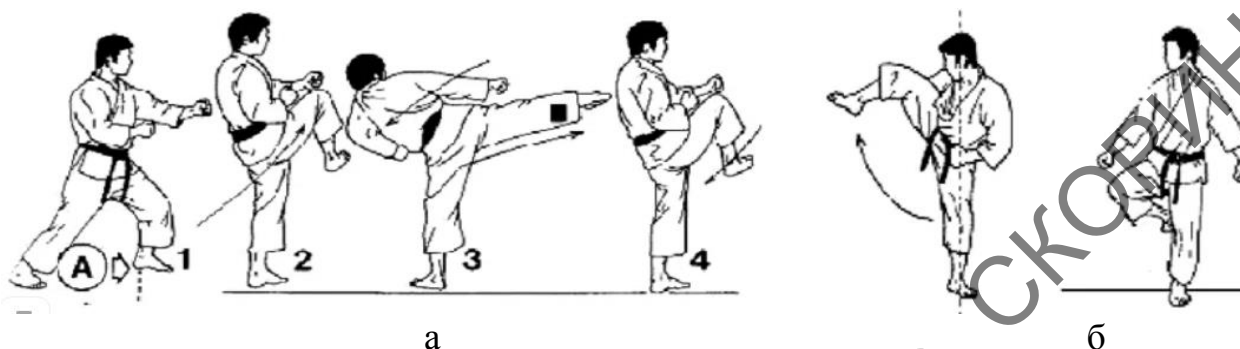


Рисунок 9 – Техника выполнения удара ногой в сторону

Существует два варианта выполнения удара в сторону йоко-гери:

1) **йоко-гери кекоми** – проникающий удар ногой в сторону – ударная поверхность Сокуто («нога-нож», внешнее ребро стопы) (рисунок 10 а);

2) **йоко-гери кеаге** – восходящий удар ногой в сторону – ударная поверхность Сокуто («нога-нож», внешнее ребро стопы) (рисунок 10 б).



а) йоко-гери кекоми; б) йоко-гери кеаге

Рисунок 10 – Варианты выполнения удара

*Подготовительные упражнения для йоко-гери:*

1. Поднимание колена вперед-вверх.
2. Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.
3. Выполнение удара с сохранением равновесия.
4. Выполнение удара из различных стоек.
5. Приседания.
6. Выпрыгивания из положения полуприсед.

**Общие правила выполнения йоко-гери кекоми.** левой ногой сделать заступ перед правой и поста вить ее на носок на один уровень с носком правой ноги, не отклоняясь и не выводя вперед бедро. Полностью перенести вес тела на левую ногу, а правую поднять: колено направлено вперед-в сторону, а сформированная стопа – у левого колена; сохраняя движение центра тяжести, быстро провести удар, мгновенно вернуть ногу после удара и четко выдвинуться в исходное положение.

**Общие правила выполнения йоко-гери кеаге.** Оттолкнувшись стопой от пола, поднять колено повыше, к груди (немного выше, чем в исходном положении для його-гери кекоми). Стопа правильно сформирована и находится недалеко от опорного колена. Заранее корпус не отклонять и бедро ударной ноги (таз) не поднимать. Колено ударной ноги начинает разгибаться, опускаясь немного вниз, а стопа по прямой идет в цель. Опорная стопа разворачивается продольной осью по линии

атаки, пальцами в противоположную удару сторону. Принципиальное отличие от йоко-гери кеками состоит в том, что разгибание ударной ноги и выход стопы к цели сопровождается мощным посылом таза в сторону удара и полным разгибом в тазобедренном суставе таким образом, чтобы пятки, ягодицы и лопатка одноименной руки были в одной вертикальной плоскости. Корпус отклоняется в противоположную удару сторону, уравнивая небольшое смещение центра тяжести в сторону удара и попутно совершая уход от возможной контратаки. После кратковременной фиксации ноги в конечной части удара, она резко отдергивается в предударное положение возвратным движением тела.

*Несколько характерных ошибок:*

1. Стопа непараллельна полу.
2. Корпус сильно отклоняется назад.
3. Отрыв пятки опорной ноги.
4. Недостаточный разворот стопы.
5. Удар происходит не по центральной оси тела.
6. Излишние движения и махи руками.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие варианты йоко-гери Вы знаете ?
2. Какие правила выполнения йоко-гери кеками Вы знаете?
3. Какие правила выполнения йоко-гери кеаге Вы знаете?
4. Назовите основные ошибки при выполнении удара йоко-гери.



## 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРА НАЗАД (УШИРО-ГЕРИ)

**Уширо-гери** – толчковый удар пяткой назад. Удар хорошо скрыт от противника, незаметен при подготовке. Считается чрезвычайно трудным и очень сильным ударом при блокировании, однако лучше всего его использовать в завершающей фазе атаки, т. к. после нанесения этого удара тело атакующего находится в позиции, неудобной для дальнейшей атаки.

*Подготовительные упражнения для уширо-гери:*

1. Приседания.
2. Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.
3. Выполнение удара с сохранением равновесия.
4. Выполнение удара из различных стоек.
5. Выпрыгивание из положения полуприсед.
6. Постоянное сгибание и разгибание коленного сустава.

*Общие правила выполнения уширо-гери:*

Техника выполнения удара назад включает в себя следующие фазы (рисунок 11):

- а) фаза выноса бедра;
- б) фаза удара;
- в) фаза возврата ноги;
- г) фаза возврата ноги в стойку после удара.



Рисунок 11 – Техника выполнения удара назад

Первая фаза – *вынос бедра*.

Бедро ударной ноги поднимается вверх, что и определяет высоту удара. При этом нога в коленном суставе выпрямляется. Колено и пальцы ног направлены вниз (на конечном этапе ступню ноги можно вывернуть чуть наружу), а корпус можно повернуть чуть вперед.

Вторая фаза – *фаза удара*.

В момент удара движение приостанавливается и мышцы напрягаются. Здесь нужно обратить особое внимание на то, чтобы мышцы опорной ноги, поясницы и спины были сильно напряжены.

Третья фаза – *фаза возврата ноги*.

В следующий момент нога по той же траектории возвращается в исходную позицию.

Четвертая фаза – *фаза возврата ноги в стойку после удара*.

Любой удар ногой заканчивается *фазой возврата ноги в стойку*, ставя стопу на поверхность с носка на пятку, принимая положение исходной стойки.

Удар в основном наносится пяткой, реже при помощи ступни. В момент удара опорная нога не отрывается от пола, и колено этой ноги не выпрямляется. Нужно помнить, что сила удара зависит от толчка бедер.

*Несколько характерных ошибок:*

1. Стопа непараллельна полу.
2. Корпус сильно отклоняется назад.
3. Отрыв пятки опорной ноги.
4. Недостаточный разворот стопы.
5. Удар происходит не по центральной оси тела.
6. Излишние движения и махи руками.

## **Вопросы для самоконтроля**

1. Назовите подготовительные упражнения для уширо-гери.
2. Какие правила выполнения уширо-гери Вы знаете?
3. Перечислите основные фазы удара уширо-гери.
4. Назовите основные ошибки при выполнении удара уширо-гери.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ояма, М. Это Каратэ / М. Ояма; пер. с англ. А. Кучикова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 320 с. : ил.
2. Литвинов, С. А. Традиционное каратэ / С. А. Литвинов. – М. : Советский спорт, 2003. – 223 с.
3. Иванов, А. В. Каратэ (спортивная подготовка на различных этапах) / А. В. Иванов. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2007. – 224 с.
4. Танюшкин, А. И. Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до / А. И. Танюшкин, О. В. Игнатов, В. П. Фомин. – Москва : Федерация кёкусинкай России, 1992. – 200 с.
5. Мисакян, М. А. Каратэ Киокушинкай: самоучитель / М. А. Мисакян. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 400 с. : ил.

Производственно-практическое издание

**Толстенков Андрей Николаевич,  
Лисуненко Дмитрий Владимирович**

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УДАРАМ НОГАМИ В КАРАТЭ**

Практическое пособие

Редактор А. А. Банчук  
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 04.07.2022. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 1,16. Уч.-изд. л. 1,27.

Тираж 10 экз. Заказ 330.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.