

УДК 796/799
ББК 75.715.8
Б43

Рецензент:

О.Г. Эпов – Заслуженный тренер России, доктор педагогических наук, профессор (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»)

Белый К.В.

Б43

Система многолетней подготовки в киокусинкай: спорт и традиции : монография. / К.В. Белый. – М.: Спорт, 2023. – 226 с.

ISBN 978-5-907601-31-4

Настоящая монография является всесторонним комплексным исследованием научно-теоретических и методических аспектов многолетней подготовки в современном киокусинкай. Работа включает в себя анализ научно-теоретических основ, методических подходов и количественных характеристик как спортивной подготовки, так и процесса обучения. Особое место в исследовании занимает критическое сопоставление традиционной и спортивной подготовки в киокусинкай.

Монография предназначена для исследователей, преподавателей, тренеров, методистов в области спортивных единоборств. Может быть рекомендована слушателям курсов повышения квалификации и студентам профильных отделений ВУЗов, использоваться для самостоятельной работы.

УДК 796/799
ББК 75.715.8

ISBN 978-5-907601-31-4

© К.В. Белый, 2023
© Издательство «Спорт».
Оформление, издание, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ	8
ВВЕДЕНИЕ	10
Киокусинкай в России и мире	10
Особенности киокусинкай	12
Проблемы системы подготовки в киокусинкай	15
Степень научной разработанности проблематики	17
ГЛАВА 1. ЭТАПНОСТЬ ПОДГОТОВКИ	19
1.1. Этапы многолетней подготовки	19
1.1.1. Этапы спортивной подготовки	19
1.1.2. Дополнительные этапы	20
1.1.3. Границы и продолжительность этапов	21
1.2. Традиционная и спортивная этапность в киокусинкай	22
1.2.1. Спортивная система	23
1.2.2. Традиционная система	27
1.3. Этапные нормативы	29
1.4. Система отбора	32
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ПРИЕМЫ	35
2.1. Традиционные методические подходы	35
2.1.1. Формализация технических действий	37
2.1.2. Тренировки без партнера и тренажеров	39
2.1.3. Изучение условных форм	41
2.1.4. Особая роль ката	43
2.1.5. Принцип «от простого к сложному» и этапы изучения техники	46
2.1.6. Групповые тренировки	48
2.1.7. Объемность тренировок	49
2.2. Современные методические подходы	51
2.2.1. Круговая тренировка	54

2.2.2. Кроссфит	54
2.2.3. Сеты и суперсеты.....	55
2.2.4. Сопряженное воздействие	56
2.2.5. Усложнение условий выполнения заданий	59
2.2.6. Заимствование	61
2.3. Системы классификации упражнений	62
2.3.1. Классификация в рамках традиционного подхода.....	62
2.3.2. Классификация в рамках спортивного подхода	63
ГЛАВА 3. РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	66
3.1. Структура разделов подготовки	66
3.2. Традиционная подготовка	67
3.3. Физическая и функциональная подготовка	70
3.3.1. Физическая подготовка в кюкусинкай	71
3.3.2. Взаимное влияние развития физических качеств	73
3.3.3. Оптимальные периоды развития физических качеств	74
3.3.4. Вспомогательная и специфическая физическая подготовка	75
3.4. Техническая и технико-тактическая подготовка	77
3.4.1. Техническая подготовка в традиционной системе	77
3.4.2. Техничко-тактическая подготовка в спортивной системе	78
3.4.3. Маневрирование в спортивном поединке	81
3.5. Интегральная подготовка	82
3.6. Психологическая подготовка.....	87
3.6.1. Психологическая подготовка в кюкусинкай.....	88
3.6.2. Традиционная психологическая подготовка.....	89

3.6.3. Психологическая подготовка в спортивном киокусинкай	91
3.7. Теоретическая подготовка и практика	94
3.7.1. Содержание теоретической подготовки.....	94
3.7.2. Объем и место в структуре подготовки	95
3.7.3. Инструкторская и судейская практика.....	96

ГЛАВА 4. ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. Объемы тренировочных нагрузок	98
4.2. Соотношение разделов спортивной подготовки.....	102
4.2.1. Соотношение разделов по опыту тренеров-практиков	102
4.2.2. Соотношение разделов по программам подготовки	103
4.2.3. Соотношение разделов по федеральному стандарту	107
4.3. Объем соревновательной деятельности	111
4.3.1. Объемы по программам подготовки	111
4.3.2. Объемы по федеральным стандартам	111

ГЛАВА 5. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Системы периодизации подготовки	116
5.1.1. Традиционная система периодизации	116
5.1.2. Блоковая система периодизации.....	117
5.1.3. Блоковая модель периодизации	118
5.1.4. Система адаптивного развития спортивной формы.....	119
5.1.5. Этапная система развития состояния тренированности	121
5.1.6. Дуальная периодизация.....	122
5.2. Система последовательной подготовки.....	123

ГЛАВА 6. МОНИТОРИНГ И ТЕСТИРОВАНИЕ

6.1. Комплексное тестирование спортсменов	126
6.2. Контроль развития физических качеств	127

6.2.1. Этапные нормативы физподготовки в киокусинкай.....	128
6.2.2. Контроль динамики показателей в киокусинкай.....	137
6.3. Тестирование и контроль показателей тренированности	138
6.3.1. Общие моменты контроля тренированности	138
6.3.2. Оперативный контроль тренированности в киокусинкай	140
6.3.3. Контроль интенсивности выполнения упражнений	143
6.3.4. Контроль суммарной нагрузки за период	145
6.4. Мониторинг показателей соревновательной деятельности	147
6.4.1. Количественные характеристики поединка	147
6.4.2. Коэффициент эффективности соревновательной деятельности.....	149
6.4.3. Опыт других единоборств.....	149

ГЛАВА 7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КИОКУСИНКАЙ

7.1. Травматизм	152
7.2. Перетренированность и медико-биологическое обеспечение	154
7.3. Рациональное питание и снижение массы тела	156
7.3.1. Рациональное питание	156
7.3.2. Предсоревновательное снижение массы тела	157
7.4. Возрастные характеристики киокусинкай	159
7.5. Дыхание	162

ГЛАВА 8. ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ.....	165
8.1. Индивидуализм – общая проблема единоборств	166
8.2. Духовно-нравственные проблемы киокусинкай	168
8.2.1. Мистическое, философское и духовное наполнение	168
8.2.2. Будо-каратэ	170
8.2.3. Внеспортивная иерархия в киокусинкай.....	172
8.2.4. Посвящение и инициация	176
8.2.5. Особая роль наставника	178
8.2.6. Увлечение внешней стороной.....	180
8.3. Педагогические и методические подходы к решению проблем	181
8.3.1. Проблемы духовно-мистического характера.....	182
8.3.2. Проблемы киокусинкай как Будо-каратэ	182
8.3.3. Проблемы внеспортивной иерархии и «посвящения».....	183
8.3.4. Особая роль наставника	183
8.3.5. Внешняя сторона киокусинкай.....	184
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	187
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	189
Федеральное законодательство	189
Основной список.....	189
Иностранные непереводные источники	215
Работы автора по теме исследования	219