

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 киокусинкай | 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. Технико-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 киокусинкай..... | 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 | 98 |
| 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 | 115 |
| 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-НРАВСТВЕННОЕ 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 кюкусинкай..... | 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 кюкусинкай 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 кюкусинкай..... | 184 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 187 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 189 |
| Федеральное законодательство | 189 |
| Основной список..... | 189 |
| Иностранные непереводные источники | 215 |
| Работы автора по теме исследования | 219 |