

УДК 796.853.264  
ББК 75.715  
Б 43

*Рецензент:*

**Ш.З. Хуббиев**, доктор педагогических наук, профессор  
(Санкт-Петербургский государственный университет)

**Белый, К.В.**

Б 43      Маневрирование в киокусинкай / К.В. Белый. – М.:  
Спорт, 2020. – 200 с.

ISBN 978-5-907225-55-8

Киокусинкай – официально признанный в России вид спорта, получивший огромное развитие во всем мире, а в России занимающий второе по массовости место среди неолимпийских ударных единоборств.

Настоящая научно-методическая работа является первым всесторонним комплексным исследованием всех аспектов тематики маневрирования в спортивном поединке киокусинкай. Работа включает в себя аналитику методических подходов к обучению, систематизацию и структуризацию техники и технико-тактических приёмов, исследование количественных характеристик, описание методик и технологий обучения и их теоретическое обоснование, практические рекомендации и примеры конкретной реализации научно-теоретических положений маневрирования в киокусинкай. Подобная работа проведена в киокусинкай впервые не только для маневрирования, но и для других областей тренировочного процесса.

Предназначена для преподавателей, тренеров, методистов в области спортивных единоборств. Может быть рекомендована слушателям курсов повышения квалификации и студентам вузов, специализирующимся на спортивных единоборствах, а также спортсменам для самостоятельной работы.

*Фотография на обложке предоставлена автором.*

ISBN 978-5-907225-55-8

© К.В. Белый, 2020  
© Издательство «Спорт», издание,  
оформление, 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ .....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>  | <b>8</b>  |
| Киокусинкай в России и мире.....   | 8         |
| Особенности киокусинкай как вида спортивного<br>единоборства .....                         | 10        |
| <b>Глава 1. МАНЕВРИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ<br/>ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА.....</b>                    | <b>14</b> |
| 1.1. Маневрирование как система технико-тактических<br>действий спортсмена-единоборца..... | 14        |
| 1.1.1. Техника и принципы работы тела при<br>перемещениях в единоборствах .....            | 14        |
| 1.1.2. Связь маневрирования с технико-тактической<br>подготовкой .....                     | 19        |
| 1.2. Российские нормативно-регламентирующие<br>и методические документы киокусинкай.....   | 24        |
| 1.3. Актуальные приоритеты в работе<br>тренеров-практиков киокусинкай .....                | 32        |
| <b>Глава 2. МАНЕВРИРОВАНИЕ В СПОРТИВНОМ<br/>ПОЕДИНКЕ КИОКУСИНКАЙ.....</b>                  | <b>38</b> |
| 2.1. Основные параметры контроля соревновательной<br>деятельности .....                    | 38        |
| 2.2. Основные количественные характеристики<br>поединков киокусинкай .....                 | 40        |
| 2.2.1. Общие характеристики .....  | 41        |
| 2.2.2. Время конфликтного взаимодействия.....  | 43        |
| 2.3. Количественные показатели ударов<br>и технико-тактических структур в поединке .....   | 45        |
| 2.3.1. Общие количественные показатели .....   | 46        |
| 2.3.2. Влияние маневрирования на количественные<br>показатели .....                        | 49        |
| 2.4. Качественные показатели ударов .....  | 53        |
| 2.4.1. Основные качественные показатели ударов.....  | 53        |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.4.2. Изменение качественных показателей ударов<br>при маневрировании .....                 | 55        |
| 2.5. Частота сердечных сокращений спортсмена<br>в условиях высокоинтенсивного поединка ..... | 62        |
| 2.5.1. Бой с тенью .....   | 63        |
| 2.5.2. Интервальные поединки.....  | 64        |
| 2.5.3. Имитационные поединки .....   | 68        |
| 2.6. Эффективность технико-тактических действий<br>в поединке .....                          | 72        |
| 2.6.1. Коэффициент эффективности технико-тактических<br>действий.....                        | 72        |
| 2.6.2. Влияние маневрирования на эффективность<br>технико-тактических действий .....         | 73        |
| <b>Глава 3. СИСТЕМАТИЗАЦИЯ МАНЕВРИРОВАНИЯ .....</b>  | <b>77</b> |
| 3.1. Подходы к систематизации маневрирования<br>в единоборствах .....                        | 77        |
| 3.1.1. Подходы, базирующиеся на схемах, способах<br>и направлениях маневрирования.....       | 77        |
| 3.1.2. Подходы, базирующиеся на тактических<br>рисунках и дистанции ведения боя .....        | 80        |
| 3.2. Обобщённая систематизация маневрирования<br>в киокусинкай .....                         | 87        |
| 3.2.1. Концепция систематизации .....  | 87        |
| 3.2.2. Расстояние перемещений и дистанция<br>маневрирования .....                            | 88        |
| 3.2.3. Геометрические аспекты перемещений .....  | 89        |
| 3.2.4. Способ движения .....   | 91        |
| 3.2.5. Техника перемещений .....   | 93        |
| 3.2.6. Пространственные аспекты перемещений .....  | 95        |
| 3.3. Обобщённая русскоязычная терминология<br>маневрирования в киокусинкай .....             | 100       |
| 3.4. Структуризация технико-тактических целей<br>и задач маневрирования в поединках .....    | 103       |
| 3.4.1. Концепция структуризации .....  | 103       |
| 3.4.2. Структуризация технико-тактических целей<br>и задач маневрирования .....              | 103       |

## Глава 4. ОБУЧЕНИЕ МАНЕВРИРОВАНИЮ

### В СПОРТИВНОМ ПОЕДИНКЕ .....107

|  |     |
|--|-----|
| 4.1. Подходы к обучению спортсменов              |     |
| маневрированию в киокусинкай .....               | 107 |
| 4.1.1. Общие подходы .....                       | 107 |
| 4.1.2. Традиционные подходы .....                | 109 |
| 4.1.3. Подходы в спортивной подготовке .....     | 112 |
| а). Обучение основам перемещений .....           | 113 |
| б). Нарботка связи между различными способами    |     |
| перемещений .....                                | 114 |
| в). Обучение свободному маневрированию           |     |
| в поединке и вне поединка .....                  | 116 |
| 4.2. Современные методические приёмы обучения    |     |
| маневрированию .....                             | 120 |
| 4.2.1. Методический приём сопряжения             |     |
| маневрирования .....                             | 121 |
| а). Основы методического приёма сопряжения ..... | 121 |
| б). Формы реализации сопряжения                  |     |
| маневрирования .....                             | 123 |
| в). Способы сопряжения маневрирования .....      | 124 |
| 4.2.2. Методический приём усложнения условий     |     |
| выполнения заданий .....                         | 125 |
| 4.3. Периодизация обучения маневрированию .....  | 128 |
| 4.4. Технология обучения и совершенствования     |     |
| маневрирования .....                             | 130 |
| 4.4.1. Концепция технологии .....                | 131 |
| 4.4.2. Структура технологии .....                | 132 |
| 4.4.3. Организационно-педагогические условия     |     |
| реализации технологии .....                      | 133 |
| 4.4.4. Тренировочная технологическая карта ..... | 134 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ А. Примеры сложных перемещений</b> |            |
| <b>и технико-тактических структур .....</b>      | <b>138</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Реализация форм и способов метода</b> |            |
| <b>сопряжения маневрирования .....</b>                 | <b>151</b> |
| а). Упражнения и задания, реализующие первую           |            |
| форму сопряжения .....                                 | 151        |

|  |     |
|--|-----|
| б). Упражнения и задания, реализующие вторую форму сопряжения..... | 152 |
| в). Упражнения и задания, реализующие способы сопряжения .....     | 154 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ В.</b> Реализация метода усложнения условий выполнения заданий ..... | 156 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ Г.</b> Реализация форм заданий технологий обучения маневрированию ..... | 160 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ Д.</b> Примеры тренировочных технологических карт .....        | 162 |
| а). Технологические карты для работы без партнера, соперника .....           | 162 |
| б). Технологические карты для работы с условным соперником (снарядами) ..... | 172 |
| в). Технологические карты для работы с партнёром .....                       | 176 |
| г). Технологические карты для работы с соперником .....                      | 181 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>БИБЛИОГРАФИЯ</b> ..... | 183 |
|---------------------------|-----|