

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

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

2.4.2. Изменение качественных показателей ударов при маневрировании.....	55
2.5. Частота сердечных сокращений спортсмена 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 в поединке	72
2.6.1. Коэффициент эффективности технико-тактических действий.....	72
2.6.2. Влияние маневрирования на эффективность технико-тактических действий	73
Глава 3. СИСТЕМАТИЗАЦИЯ МАНЕВРИРОВАНИЯ	77
3.1. Подходы к систематизации маневрирования в единоборствах	77
3.1.1. Подходы, базирующиеся на схемах, способах и направлениях маневрирования.....	77
3.1.2. Подходы, базирующиеся на тактических рисунках и дистанции ведения боя	80
3.2. Обобщённая систематизация маневрирования в киокусинкай	87
3.2.1. Концепция систематизации	87
3.2.2. Расстояние перемещений и дистанция 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 маневрирования в киокусинкай	100
3.4. Структуризация технико-тактических целей и задач маневрирования в поединках	103
3.4.1. Концепция структуризации	103
3.4.2. Структуризация технико-тактических целей и задач маневрирования	103

Глава 4. ОБУЧЕНИЕ МАНЕВРИРОВАНИЮ

В СПОРТИВНОМ ПОЕДИНКЕ107

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). Нарработка 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

ПРИЛОЖЕНИЕ А. Примеры сложных перемещений и технико-тактических структур.....	138
--	------------

ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Реализация форм и способов метода сопряжения маневрирования.....	151
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

ПРИЛОЖЕНИЕ В. Реализация метода усложнения условий выполнения заданий	156
--	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Реализация форм заданий технологий обучения маневриванию	160
---	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ Д. 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

БИБЛИОГРАФИЯ	183
---------------------------	-----