УДК 796.853.264
ББК 75.1
DOI 10.47475/2500-0365-2021-16222

ПРИЁМ УСЛОЖНЕНИЯ УСЛОВИЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ КИОКУСИНКАЙ

К. В. Белый

Ассоциация киокусинкай России, Москва, Россия

Работа посвящена адаптации методического приёма усложнения условий выполнения тренировочных заданий к тренировочному процессу в ударных единоборствах и киокусинкай, его структуризации, систематизации и прикладной реализации.

Актуальность работы заключается в поиске современных путей повышения эффективности ведения спортивного поединка через совершенствование технической и технико-тактических составляющих подготовки спортсменов. Приём усложнения рассматривается как практический инструмент работы со спортсменами киокусинкай.

На основе теоретического анализа обобщённых способов усложнения условий выполнения заданий были отобраны, далее с учётом специфики киокусинкай как вида контактного единоборства дополнены и расширены, после чего обобщены, систематизированы и структурированы варианты способов усложнения. В рамках полученной структуры были разработаны варианты практической реализации приёма усложнения условий выполнения заданий в киокусинкай.

Предложенные и структурированные способы усложнения заданий и варианты их конкретной реализации учитывают специфику единоборств вообще, и киокусинкай в частности, и могут широко использоваться тренерами.

Ключевые слова: *киокусинкай, каратэ, единоборства, методический приём, усложнение условий, технико-тактической мастерство*.

Актуальность исследования. Киокусинкай — первый в истории вид спортивного контактного каратэ, получивший огромное развитие во всем мире, и официально признанный в СССР в 1990 году. Поступательное развитие киокусинкай, особенно ставшее интенсивным с начала нулевых годов, привело к тому, что ресурс подготовки спортсменов исключительно через улучшение их функциональной и физической подготовки (на чём традиционно базировалась подготовка в киокусинкай) существенно исчерпался. Актуальной стала задача поиска других путей повышения эффективности ведения спортивного поединка. Совершенствование технической и технико-тактических составляющих подготовки спортсмена кажется перспективным путем решения этой проблемы. Высококлассное владение техникой и тактикой поединка даёт спортсмену дополнительное преимущество в поединке, так как напрямую связано со всеми тремя количественными критериями (согласно Правил вида спорта [5]) определения победителя в поединке (наличие оценённых технических действий, набранные штрафные очки и количество выходов за пределы татами, падений), и со вторым (из четырёх) по значимости качественным критерием («арсенал технических приемов, используемых спортсменом, и преимущество в техническом и тактическом мастерстве (в силе, точности, скорости ударов» [5, с. 52]). При этом следует отметить, что высокий уровень технико-тактический подготовки, существенно влияет и на функциональное состояние спортсмена в поединке, так как позволяет более экономно расходовать силы, и на общее состояние спортсмена, что связано с такой уникальной особенностью киокусинкай, как экстремально высокая травматичность вида спорта.

Методический приём усложнения условий выполнения заданий

Этот приём является широко распространенным методическим приёмом педагогики, в том числе и в тренировочном процессе. В спорте он может использоваться как в составе методов, направленных на технико-тактическую подготовку, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта, так и с методами, преимущественно направленными на развитие двигательных качеств.

В работе О. С. Панова [3] выделено два основных подхода в совершенствовании технического мастерства спортсменов:

1. Частичное исправление недостатков структуры;
2. Коренное реконструирование двигательной основы навыка и психологической основы управления двигательными действиями [3, с. 167].

Однако, усложнение условий выполнения заданий не вписывается ни в один из этих подходов, и может считаться ещё одним независимым подходом совершенствования технического мастерства.

Чаще всего этот методический приём реализуется через ряд обобщённых способов усложнения приёмов и действий [2; 4, с. 327]. Однако с учётом специфики единоборств вообще и особенностей киокусинкай в частности обобщённые способы очевидно должны быть дополнены и расширены. Дополнительно для усложнения можно применять различные формы выполнения одного и того же задания, которые могут сочетаться с любым из способов усложнения.

Реализация некоторых способов усложнения (например, использование оборудования и инвентаря, усложняющего выполнение элементов маневрирования, или реализация тактических схем и заданий — см. ниже) может считаться и реализацией другого набирающего в настоящее время популярность в единоборствах методического приёма — сопряжения заданий различных разделов тренировочного процесса [6].

Если усложнение условий выполнения достигается за счёт применения упражнений из других областей подготовки, то метод усложнения можно рассматривать как проявление идей и принципов метода сопряжённой тренировки.

Основоположник метода сопряжения В. М. Дьячков, описывая механизм направленного сопряжения в спорте, отмечал, что он основывается на системном использовании традиционных упражнений, методов и методик совместно с нетрадиционными средствами — тренировочными устройствами и тренажерами [1].

По сути, эти средства создают условия усложнения тренировочных заданий. В то же время, метод усложнения нельзя сводить целиком к сопряжению тренировочных заданий, так как среди способов усложнения заданий есть много вариантов, не связанных с другими областями тренировочного процесса, а просто вводящих те или иные ограничения.

Структуризация и варианты практической реализации приёма усложнения в киокусинкай

На основе теоретического анализа обобщённых способов усложнения условий выполнения заданий [4, с. 327] были отобраны, далее с учётом специфики киокусинкай как вида контактного единоборства дополнены и расширены, после чего обобщены, систематизированы и структурированы варианты способов усложнения. В рамках полученной структуры были разработаны варианты практической реализации приёма усложнения условий выполнения заданий в киокусинкай.

1. **Использование оборудования и инвентаря, усложняющего выполнение технических элементов**.

Это наиболее распространённый на практике способ усложнения условий выполнения задний, на всех этапах обучения, прежде всего, в силу его простоты, доступности и простора для тренерского творчества.

Варианты реализации:

— отработка приёма перемещения, технического действия, технико-тактической структуры с различными вариантами отягощений: гантелями, утяжелителями, камнями, блинами, грифами, жгутами, резиновыми обвязками и т. п.;

— отработка приёма перемещения, технического действия, технико-тактической структуры с усложнением координационных условий: фитнес-полусфер, степов, гимнастических скамеек и т. п.

— выполнение свободной отработки, в т. ч. «боя с тенью» с различными отягощениями, гантелями, утяжелителями и т. п.;

— нестандартное использование фитнес-оборудования: отработка отдельных перемещений и техники на беговой дорожке с контролем скорости ленты, ударов ногами в висе на турнике или брусьях и т. п..

2. **Усложнение и расширение вариантов исходных, промежуточных и итоговых позиций и положений**.

Варианты реализации:

— конкретизация и контроль стоек, техники и способов перемещений при отработке технико-тактических приёмов;

— использование в условном поединке строго регламентированных стоек (например, бой только в правосторонней стойке).

3. **Расширение или ограничение пространственных границ действий и приёмов**.

Варианты реализации:

— отработка ударов, технико-тактических структур на снарядах с указанной дистанции, используя различные варианты маневрирования;

— свободная работа на мешке на строго определенной и контролируемой дистанции (ближней, средней, дальней, в клинче);

— бой с тенью в условиях наличия помех (разбросанные набивные мячи, другие препятствия).

4. **Расширение или ограничение временных отрезков действий**.

Варианты реализации:

— выполнение технико-тактической структуры по провоцирующему сигналу — с ударом, без удара (например, постановка лапы для удара на краткий промежуток времени);

— выполнение установленного числа перемещений, ударов, физических упражнений за заданное время.

5. **Усложнение условий ориентирования во времени и пространстве**.

Варианты реализации:

— выполнение технико-тактических структур после выполненного длительного вращения вокруг вертикальной оси (15-30-60 сек), кувырков, перекатов и т. п.;

— отработка технико-тактических структур в условиях сильного утомления;

— отработка технико-тактических структур в сумерках, с завязанными глазами.

6. Выполнение действий и приёмов в непривычных и нестандартных условиях.

Варианты реализации:

— отработка технико-тактических структур на нестандартном покрытии (на гальке, песке, на склоне горы, на лестнице и т. п.);

— отработка технико-тактических структур на мелководье.

7. **Сопротивление условного или безусловного противника**.

Варианты реализации:

— отработка технико-тактических структур с уступающим или возрастающим сопротивлением партнера, с партнёром на плечах.

— давление партнёра с использованием подушек и щитов при наработке специальной физической подготовки;

— реализация тактики «передавливания» противника: на средней дистанции, при работе в клинче.

8. **Реагирование на условные или безусловные действия партнёров**.

Варианты реализации:

— выполнение технико-тактической структуры по сигналу партнёра, в том числе с ограничением времени;

— зеркальное копирование перемещения, технического действия, технико-тактической структуры партнера на расстоянии;

— «бой с тенью партнёра», т. е. ведение «боя с тенью» против партнера, находящегося на расстоянии;

— отработка перемещения, технического действия, технико-тактической структуры в парах с сохранением контакта или дистанции;

— свободное маневрирование в парах или свободный бой с задачей сохранения контакта или дистанции (один партнёр — «ведущий», второй — «ведомый»);

— смещение по кругу в ответ на резкий вход партнёра — с ударом, без удара; с контратакой, без неё.

9. **Реализация тактических схем и заданий**.

Этот способ усложнения может быть рекомендован для использования на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Варианты реализации:

— наработка технико-тактических структур под конкретные тактические рисунки боя;

— выполнение конкретных схем перемещений (смещение по диагонали, по кругу, разрыв дистанции) или технических приёмов (например, работа только ногами, руками) в рамках решения тактических задач (провоцирование, контратака, контроль дистанции и пр.) в условном поединке;

— ведение поединка (в т. ч. условного) в строго определённой манере с обязательным использованием соответствующих технико-тактических структур;

— противостояние ведению соперником поединка в определённой манере путём использования подходящих технико-тактических структур.

Все указанные способы усложнения условий выполнения заданий могут выполняться в четырёх стандартных формах выполнения заданий (методах моделирования специфической деятельности спортсмена [4, с. 335]), что само по себе можно рассматривать как ещё один способ усложнения:

— без партнера или соперника;

— с условным соперником (со специфическими снарядами);

— с партнёром (в условной, безусловной форме);

— с соперником.

Список способов и упражнений, реализующих подходы метода усложнения условий выполнения заданий, является открытым, и может дополняться тренерами и методистами в зависимости от целей и задач тренировочного процесса, имеющегося оборудования и тренажёров, этапа/блока подготовки, особенностей спортсмена и т. п. При этом на тренере лежит задача правильного подбора вариантов усложнения, чтобы процесс совершен-

ствования технико-тактического мастерства соответствовал уровню подготовленности спортсмена.

Заключение и рекомендации. Усложнение условий выполнения тренировочных заданий в киокусинкай является одним из методических приёмов решения задачи совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Он способствует совершенствованию техники двигательных действий в условиях, требующих проявления других физических качеств и двигательных умений и навыков.

Предложенные и структурированные способы усложнения заданий и варианты их конкретной реализации учитывают специфику единоборств вообще, и киокусинкай в частности, и могут широко использоваться тренерами. При этом список является открытым, и может дополняться тренерами и методистами в зависимости от целей и задач тренировочного процесса, имеющегося оборудования и тренажёров, этапа/блока подготовки, особенностей спортсмена.

Список литературы

1. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков, В. М. Клевенко, А. А. Новиков. — М. : ФиС. — 1967. — 182 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.

3. Панова, О. С. Методические особенности совершенствования технического мастерства квалифицированных спортсменов / О. С. Панова, С. А. Яковцев // Ученые записки Университета имени П.Ф.Лесгафта. — 2019. — Т. 173, № 7. — С. 166—169.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. — М. : Советский спорт, 2005. — 820 с.

5. Правила проведения соревнований по виду спорта киокусинкай : утв. Министерством спорта 31.05.2019, Пр. №433 / под общ. ред. К. В. Белого. — М. : Серебряные нити, 2019. — 260 с.

6. Родионов, А. В. Принцип психофизического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации / А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 11. — С. 3436.

Поступила в редакцию 04 апреля 2020 г.

Для цитирования: Белый, К. В. Приём усложнения условий выполнения заданий при подготовке спортсменов киокусинкай / К. В. Белый // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 2. — С. 140—144.

Сведения об авторе

Белый Константин Владимирович — кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, председатель Всероссийской коллегии судей Ассоциации Киокусинкай России, Москва, Россия. **E-mail:** snekot@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 140—144.

Complicating the conditions as the methodological technique for the training of the kyokushinkai sportsmen

Belyi K.V.

Russian Kyokushinkai Association, Moscow, Russia. snekot@gmail.com

The work is devoted to the adaptation of the methodological technique of complicating the conditions for fulfilling training tasks to the training process in martial arts and kyokushin, its structuring, systematization, and applied implementation.

The relevance of the work lies in the search for modern ways to increase the effectiveness of conducting a sports match through improving the technical and technical-tactical components of training athletes. Complications are considered as a practical tool for working with Kyokushin sportsmen.

Based on a theoretical analysis of generalized ways to complicate the conditions for completing tasks, they were selected, then, taking into account the specifics of Kyokushin as a type of contact martial arts, they were supplemented and expanded, after which variants of complication methods were generalized, systematized and structured. Within the

framework of the obtained structure, options have been developed for the practical implementation of the method for complicating the conditions for completing tasks in Kyokushin.
The proposed and structured ways to complicate tasks and options for their specific implementation take into account the specifics of martial arts in general, and Kyokushin in particular, and can be widely used by trainers.

Keywords. *kyokushinkai, karate, martial arts, weight loss, methodological technique, complicating conditions, technical and tactical skill*

References

1. Dyachkov V.M., Klevenko V.M., Novikov A.A., Preobrazhenskiy I.N., Savin S.A. *Sovershenstvovanie tehnicheskogo masterstva sportsmenov* [Improving the technical skill of athletes]. Moscow, 1967. 182 p. (In Russ.).

2. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoj kultury* [Theory and methodology of physical education]. Moscow, 1991. 543 p. (In Russ.).

3. Panova O.S., Yakovtsev S.A. Metodicheskie osobennosti sovershenstvovaniya tehnicheskogo masterstva kvalifitsirovannyh sportsmenov [Methodological features of improving the technical skill of qualified athletes]. *Uchenye zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Academic notes of P.F. Lesgaft University], 2019, no. 7 (173), pp. 166—169. (In Russ.).

4. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obtshaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications]. Moscow, 2005. 820 p. (In Russ.).

5. *Ministry of sports of Russian Federation Pravila provedeniya sorevnovanij po vidu sporta kiokusinkaj : utv. Ministerstvom sporta 31.05.2019, Pr. №433* [Rules for conducting competitions in the sport of Kyokushin: approved. Ministry of Sports 31.05.2019, Pr. no. 433]. Moscow, 2019. 260 p. (In Russ.).

6. Rodionov A.V. Printsip psihofizicheskogo sopryazheniya v podgotovke sportsmenov-edinobortsev vysokoj kvalifikatsii [The principle of psychophysical pairing in the training of highly qualified martial artists]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury* [Theory and practice of physical education], 2001, no. 11, pp. 34—36. (In Russ.).