



## **БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА: НАУКА, ПРАКТИКА, ВОСПИТАНИЕ**

Материалы VI Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием

14 октября 2021 года



УДК 796.8(082)  
ББК75

Б75

**Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание:** Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 14 октября 2021 г.) / Под общ. ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – М.: Лица, 2021. – 231 с.

ISBN 978-5-6045594-9-9

VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание» организована и проводится в год, который в Российской Федерации объявлен ГОДОМ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ.

Цель конференции заключается в усовершенствовании процесса спортивной подготовки в единоборствах за счет внедрения современных методик технико-тактической и функциональной тренировки. Очевидной также является потребность в расширении круга вопросов по теоретическим, методическим, психолого-педагогическим и медико-биологическим проблемам обеспечения подготовки спортсменов к эффективному противоборству, а также привлечении молодежи к активным научным исследованиям.

В сборнике опубликованы научные статьи, посвященные актуальным вопросам совершенствования специализированных двигательных навыков, физических качеств и психических возможностей человека, обеспечивающих высокую надежность деятельности в экстремальных условиях противоборства. В представленных материалах обоснованы результаты многолетних научных исследований, успешно апробированных при подготовке к выступлениям в ответственных соревнованиях, которые могут быть использованы в тренировочном процессе со спортсменами в относительно молодых видах единоборств, а также в практике боевой подготовки сотрудников силовых ведомств.

Все материалы представлены в авторской редакции.

© Российский государственный университет  
физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМ ПЕРИОДИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КИОКУСИНКАЙ

Белый К.В.

*Аннотация.* В настоящее время в киокусинкай не существует общепринятых систем периодизации спортивной подготовки. Тренеры используют разные подходы, часто компилятивно, без понимания принципов, лежащих в основе тех или иных систем. В статье проведена систематизация и анализ основных существующих подходов систематизации и их обоснование для применения в киокусинкай.

*Ключевые слова:* киокусинкай, каратэ, периодизация, тренировочный процесс.

**Введение.** Киокусинкай официально признан в России как вид спорта еще в 1990 году, однако бурное его развитие наблюдается в новом тысячелетии. Спортсмены получили возможность выступлений в течение года на существенно большем количестве соревнований, что привело к сильному уплотнению соревновательного графика. Соревновательная нагрузка спортсмена высокого уровня составляет не менее 6-7 обязательных соревнований в год, из которых 3-4, а иногда и больше, являются «пиковыми» и на каждом из них перед ним стоит задача добиться максимального результата. Кроме того, в соревновательный график спортсмена включаются еще 3-5 дополнительных турнира в качестве промежуточных стартов и «обкатки».

Эта соревновательная нагрузка распределена очень неравномерно, хотя киокусинкай не является сезонным видом спорта. В нем традиционно практически отсутствуют соревнования в январе и в июле-августе. Таким образом, календарь типично распадается на две половины – первое и второе полугодие. И далеко не всегда соревновательная нагрузка распределяется равномерно, и в каждом полугодии находится два пиковых для спортсмена турнира. В связи с особенностями соревновательного графика в киокусинкай тренеры вынуждены искать новые формы планирования тренировочного процесса, зачастую отказываясь от традиционных подходов.

Основоположник теории периодизации тренировочного процесса Л.П. Матвеев писал, что в основе периодизации спортивной тренировки должны лежать закономерности развития спортивной формы, а не календарь соревнований. К сожалению, реализация этого абсолютного верного тезиса в условиях современного спорта становится все более проблематична.

**Применяемые системы периодизации тренировочного процесса в киокусинкай.**

1. Традиционная система подготовки (Л.П. Матвеев [7, 8], В.Н.

Платонов [10]).

В своей классической форме, система предполагает максимально два полугодовых макроцикла, в каждом из которых присутствует *подготовительный, соревновательный и переходный этапы*. При видимой согласованности с соревновательным графиком кюкусинкай, имеющим четкое деление на два полугодичных периода с «окнами» для подготовительного этапа, эта система не позволяет полноценно реализовать для спортсменов высокого уровня непосредственно соревновательный этап (прежде всего, планировать полноценные предсоревновательные, соревновательные мезоциклы), так как в графике спортсмена по 3-4-5 основных соревнований в каждом макроцикле.

Тем не менее, традиционная система подготовки хорошо применима при относительно небольшом количестве соревновательных стартов, в частности, для юношеского и юниорского составов сборных, у которых, во-первых, соревновательный график менее плотный, во-вторых, для этих возрастов задача достижения максимального результата ставится на 1-2, редко трех соревнованиях в год, а, в третьих, травматичность в этих возрастных группах существенно ниже, что позволяет практически не прерывать подготовку после соревнований.

## 2. Блоковая система подготовки (Ю.В. Верхошанский [4, 5]).

Эта система структурно напоминает периодизацию традиционной системы (при существенном содержательном различии). В этой системе цикл подготовки разбивается не на этапы, а блоки, которых стандартно также три: блок специализированной физической подготовки и совершенствования основ техники (*блок активизации*), блок повышения специальной работоспособности и совершенствования технического мастерства на новой базе (*блок интенсификации*), блок предельного повышения энергетического потенциала (*соревновательный блок*). Особую роль в этой системе имеет второй блок (интенсификации), обеспечивающий переход организма от срочной адаптации к долговременной. Внешняя схожесть периодизации вызывает и схожие с традиционной системой проблемы при ее применении в кюкусинкай. Главная из них: перекос в сторону существенного увеличения объема блока интенсификации по сравнению с блоком активизации, что сам автор считает недопустимым. Система полноценно работает при наличии всех трех блоков в цикле, но на практике блоки активации, как правило, не проводится в каждом цикле подготовки, а приходится на межсезонье (июль-август и январь). Это не позволяет полноценно обеспечить базу для других блоков (которые либо получаются удлинненными, либо чередуются между собой в отсутствие блока активации), так как «хвосты» тренированности для аэробных качеств и проявления силы составляют не более 30 дней [6, с. 116]. Планирование же полноценного трехблокового цикла подготовки к каждому пиковому соревнованию наоборот

невозможно из-за их недопустимого укорачивания каждого блока, что не дает возможности проявиться физиологическим механизмам адаптации.

Как и традиционная, блоковая система хорошо себя проявляет при среднем количестве соревнований, позволяя включить в план сезона несколько больше, по сравнению с традиционной системой, турниров. Также, блоковая система позволяет более тщательно проработать технику вида спорта в условиях нагрузок, близких к соревновательным. В связи со сказанным, система может успешно применяться для подготовки юниорских и молодежных команд, спортсменов среднего уровня.

### 3. Система блоковой периодизации (В.Б. Иссурин [6]).

Система во многом развивает идеи блоковой системы. Автор определяет мезоцикл базовой единицей периодизации, предлагая три вида мезоцикловых блоков: *накопительный*, направленный на развитие основных способностей (аэробная выносливость, мышечная сила, общая техническая подготовка); *трансформирующий* (или *преобразующий*), направленный на развитие специфических способностей (аэробно-анаэробной и специальной выносливости, избранной техники) и *реализационный* (предсоревновательная подготовка, развитие скоростных качеств, восстановление). При общей схожести, существенным отличием этой системы от блоковой Ю. Верхошанского является иное распределение тренировочных целей по блокам, приводящее к сокращению длительности каждого блока. Здесь они составляют в среднем до 4 недель для накопительного и трансформирующего, и до 2 недель для реализационного. Это позволяет проводить развитие специфических способностей в период выраженного остаточного тренировочного эффекта предыдущего блока.

Такая периодизация значительно лучше увязывается с соревновательным графиком спортсменов высокого уровня в кикбоксинге. При чересчур близком расположении основных стартов (с перерывом месяц-полтора) тренеры-практики даже зачастую вынужденно еще более укорачивают блоки (накопительный блок до 2 недель), а при еще меньшем перерыве вообще отказываются от накопительного блока, сразу переходя от реализационного к трансформирующему (при некоторых корректировках). Опыт реализации такого подхода кажется достаточно успешным.

### 4. Система адаптивного развития спортивной формы (А.П. Бондарчук [2]).

Система этого автора кардинально отличается от вышеописанных. На начальном этапе развития своей системы также использовал «блоковую» терминологию и выделял три типа блоков: *развивающий*, на котором тренировочная нагрузка носит общий характер и постепенно увеличивается до максимума; *соревновательный*, на котором нагрузка стабилизируется, а спортсмен уделяет основное внимание реализации, и

*восстановительный* [6, с. 114]. При общей схожести названий блоков, их содержание принципиально иное, что проявляется в самом тренировочном подходе. Сам автор впоследствии практически отказался от этих названий блоков во избежание путаницы. Он рассматривает блок просто как структурную единицу – период развития спортивной формы, и главное внимание уделяет содержанию тренировочного процесса, в основу которого положены принципы комплексности и вариативности. Первый принцип означает одновременное использование всех видов упражнений (общеподготовительные, специально-подготовительные, специально-развивающие и соревновательные) на протяжении каждого из блоков. Второй принцип означает постоянное чередование применяемых разнонаправленных комплексов упражнений на протяжении всех периодов подготовки. Эти принципы реализуются в периодическом повторении тренировочных упражнений и комплексов в разных блоках.

Длительность тренировочных блоков в этой системе в настоящее время жестко не регламентируется. Более того, автор в ряде работ [напр., 3] предлагает подходы, позволяющие в рамках своей системы в 2-3 раза сократить период вхождения в спортивную форму, снизив его для спортсменов высокой квалификации до 2-3 недель.

Можно ожидать, что описанная система может хорошо решать проблемы подготовки в киокусинкай именно спортсменов высокой квалификации, однако достоверных данных по ее применению в этом виде спорта пока нет. Система позволяет в короткие сроки входить в соревновательную спортивную форму, что очень важно в условиях плотного соревновательного графика. Однако, при этом проблемой может являться требующийся в киокусинкай комплексный характер подготовки спортсмена, предъявляющий большие требования не только к физической и функциональной подготовке спортсмена, но и к технико-технической [1]. И если задача достижения спортсменом соревновательной спортивной формы в рамках такой системы может быть успешно решена (даже с учетом экстремальной интенсивности соревновательных поединков у спортсменов высшей квалификации [1, Глава 2]), то это еще не гарантирует успешное выступление на соревнованиях. Однако, эта проблема может возникать скорее при подготовке спортсменов среднего уровня, технико-тактические навыки и умения которых до конца еще не сформированы. Но можно ожидать, что использование в киокусинкай принципа вариативности позволит решить эту проблему, возможно даже в ущерб достижению пика формы (применение принципа вариативности в циклических видах спорта критикуется) [9].

##### 5. Система линейной подготовки.

Система рассматривает подготовку спортсмена как непрерывную цепь перехода от одних соревнований к другим, т.е. не как циклический, а как линейный процесс (предлагается термин «*линейная подготовка*»), по

крайней мере, в рамках одного годового или многолетнего макроцикла. После каждого (или «пикового») соревнования, в зависимости от результатов и состояния спортсмена, производится планирование на период до следующего турнира. Обычно это происходит на фоне поддержания аэробных возможностей организма, что не приводит к перетренированности, а анаэробные возможности поднимаются целевым образом к избранным соревнованиям.

Такое планирование не имеет признаков стратегического, а является, скорее, тактическим: возникающие на протяжении сезона задачи решаются с учетом имеющихся обстоятельств. Эта система подготовки использует отдельные элементы всех вышеперечисленных систем в качестве рабочих инструментов. Например, при появлении «окна» в календаре может быть проведен полноценный общеподготовительный этап в рамках традиционной системы, после чего непосредственная подготовка к соревнованиям может проводиться с использованием блоковой периодизации, а при уплотнении графика и необходимости интенсивного вхождения в форму – можно переключиться на систему адаптивного развития.

Система линейной подготовки научно не обоснована, тем не менее, она достаточно активно применяется в практике тренеров. Этому есть разные причины. Во-первых, из-за особенностей календаря у многих тренеров отсутствует возможность полноценно реализовывать и завершать циклы подготовки. Во-вторых, «тактическое» планирование для многих тренеров понятнее и, кроме того, не требует глубоких научных знаний. Третья причина кроется в до сих пор бытующем традиционном для восточных боевых искусств взгляде на тренировочный процесс как на непрерывный путь самосовершенствования, что выражается в максиме: «Ни к чему специально готовиться не следует, но нужно быть ко всему готовым». При этом соревновательная практика рассматривается как составная часть всего процесса подготовки, а достижение результата на большей части соревнований не рассматривается как основная цель. Очевидно, такой подход сложно увязывается с целями и задачами спортивной подготовки, но в киокусинкай он все еще распространен, хотя все-таки не свойственен тренерам, работающим со спортсменами высокой квалификации.

### **Выводы**

1. В настоящее время в киокусинкай не существует общепринятых систем периодизации спортивной подготовки. Тренеры используют разные подходы, часто компилятивно, без понимания принципов, лежащих в основе тех или иных систем.

2. Существующие и распространенные в других видах спорта системы периодизации при применении в киокусинкай имеют как свои преимущества, так и недостатки в зависимости от целевой группы

спортсменов и ставящихся при подготовке задач. В виду специфики вида спорта, ни одна из них не может быть применена в киокусинкай без адаптации, особенно, для работы со спортсменами высокой квалификации;

3. В практике киокусинкай достаточно распространена система, которую предлагается назвать «*линейной системой подготовки*», которая рассматривает подготовку спортсмена как непрерывную цепь перехода от одних соревнований к другим, т.е. не как циклический, а как линейный процесс, и использующая отдельные элементы традиционных систем в качестве рабочих инструментов. Эта система требует научного исследования и обоснования.

### **Литература**

1. Белый, К.В. Маневрирование в киокусинкай: монография / К.В. Белый. – М. : Спорт, 2020.

2. Бондарчук, А.П. Теория функциональных систем и некоторые способы построения тренировочного процесса / А.П. Бондарчук // Сборник «Олимпийский бюллетень». – М. : Издательство «Человек», 2015. - №16. - С. 142-147.

3. Бондарчук, А.П. Сокращение календарных сроков вхождения в состояние спортивной формы / А.П. Бондарчук // Сборник «Олимпийский бюллетень». – М. : Издательство «Человек», 2015. - №16. - С. 136-141.

4. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский. // Теория и практика физической культуры. – М., 2005.-№4

5. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. – М.: Спорт, 2019. – 184 с.

6. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 464 с.: ил.

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

8. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М. : Спорт, 2019. – 342 с. : илл.

9. Павлов, С.Е. Технология подготовки спортсменов / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова. – Щелково: Издатель Мархотин П.Ю., 2011. – 344 с.

10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с. : ил. 522, табл.206.

*Белый Константин Владимирович, кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России, Председатель Всероссийской судейской коллегии Общероссийской спортивной федерации «Ассоциация Киокусинкай России», Россия,*

## THEORETICAL BASIS OF PERIODIZATION SYSTEMS OF THE TRAINING PROCESS IN KYOKUSHINKAI

Konstantin Bely, Candidate of Sciences in Pedagogy, Honored trainer of Russia, Chairman of the All-Russian panel of judges, All-Russian sports federation "Association Kyokushinkai of Russia", Russia, Moscow, snekot@gmail.com

*Summary.* Currently, there are no generally accepted systems for the periodization of sports training in Kyokushinkai. Trainers use different approaches, often compiled, without understanding the principles underlying these or those systems. The article provides a systematization and analysis of the main existing approaches to systematization and their justification for use in Kyokushinkai.

*Keywords:* Kyokushinkai, karate, periodization, training process

### References

1. Belyj, K.V. *Manevrirovanie v kiokusinkaj: monografiya* / K.V. Belyj. – M.: Sport, 2020.
2. Bondarchuk, A.P. *Teoriya funkcionalnyh sistem i nekotorye sposoby postroeniya trenirovochnogo protsessa* / A.P. Bondarchuk // *Sbornik «Olimpijskij byulleten»*. – M.: Izdatelstvo «Chelovek», 2015. – №16. – S. 142-147.
3. Bondarchuk, A.P. *Sokratshenie kalendarnyh srokov vhozhdeniya v sostoyanie sportivnoj formy* / A.P. Bondarchuk // *Sbornik «Olimpijskij byulleten»*. – M.: Izdatelstvo «Chelovek», 2015. – №16. – S. 136-141.
4. Verhoshanskij, Yu.V. *Teoriya i metodologiya sportivnoj podgotovki: blokovaya sistema trenirovki sportsmenov vysokogo klassa* / Yu.V. Verhoshanskij. // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. – M., 2005.-№4.
5. Verhoshanskij, Yu.V. *Programmirovanie i organizatsiya trenirovochnogo protsessa* / Yu.V. Verhoshanskij. – M.: Sport, 2019. – 184 s.
6. Issurin, V.B. *Podgotovka sportsmenov XXI veka: nauchnye osnovy i postroenie trenirovki* / V.B. Issurin. – M.: Sport, 2016. – 464 s.: il.
7. Matveev, L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury* / L.P. Matveev. – M.: FIS, 1991. – 543 s.
8. Matveev, L.P. *Obtshaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty* / L.P. Matveev. – M.: Sport, 2019. – 342 s.: ill.
9. Pavlov, S.E. *Tehnologiya podgotovki sportsmenov* / S.E. Pavlov, T.N. Pavlova. – Tshelkovo: Izdatel Marhotin P.Yu., 2011. – 344 s.
10. Platonov, V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obtshaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* / V.N. Platonov. – M.: Sovetskij sport, 2005. – 820 s.: il. 522, tabl.206.