

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**Материалы Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции
(онлайн-формат)**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ: АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ»,
посвященной 60-летию образования ВГАФК
(21-22 октября 2020 г.)**



Волгоград, 2020

УДК 796.071
ББК 75.1л0
Ф 48

Редакционная коллегия:
В.В. Горбачева, к.п.н.; Е.Г. Борисенко, к.п.н., доцент

Ф 48 **Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (онлайн-формат, 21-22 октября 2020 года). Том 1 / под общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020 – 370 с.**

В сборник вошли статьи профессорско-преподавательского и научного состава отечественных и зарубежных вузов и ссузов, студентов, магистрантов, аспирантов вузов физической культуры, ученых научно-исследовательских институтов физической культуры и спорта, проблемных лабораторий, специалистов в области спортивной медицины, педагогики, социологи, философии, адаптивного спорта, тренеров-практиков, инструкторов, педагогов образовательных учреждений.

Данный сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, молодым ученым и специалистам сферы спортивной подготовки. Будет востребован слушателями курсов повышения квалификации, а также читателям интересующимися вопросами и проблемами физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры.

УДК 796.071
ББК 75.1л0
© В.В. Горбачева, Е.Г. Борисенко, 2020
© ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЕКЦИЯ 1 СПОРТ: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ	
<i>Антонио Карлос Гомес</i> ФУТБОЛ: РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ИГРОКОВ НАПАДЕНИЯ	9
<i>Апариев Р.Д.</i> ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА	10
<i>Апариева Т.Г.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛАНСИРОВОЧНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В РАЗВИТИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ	13
<i>Апариева Т.Г., Вандышева И.С.</i> ЗНАЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-СЛАЛОМИСТОВ	17
<i>Ахунова И.Р., Коновалова Л.А.</i> КЛАССИФИКАЦИЯ БРОСКОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ОБМЕНА В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ	20
<i>Бакулин В.С., Медведев Д.В., Скляр В.М., Аржанов А.А.</i> КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	23
<i>Бевза Т.В., Гусейнов Т.М., Шорец А.С., Тахистов И.В.</i> АНАЛИЗ УЧАСТИЯ ДЕТЕЙ В СПРИНТЕРСКИХ И ЛЕСНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	28
<i>Беликова Е.В.</i> АНАЛИЗ КОМПЛЕКСА МАРКЕТИНГА ОБЩЕСТВЕННОЙ ОБЩЕРОС- СИЙСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ФЕДЕРАЦИЯ ГАНДБОЛА РОССИИ»	30
<i>Белый К.В.</i> ПРОБЛЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ КИОКУСИНКАЙ В УСЛОВИЯХ ПЛОТНОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ГРАФИКА	36
<i>Березовская Т.И., Коновалова Л.А.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	43
<i>Битюцких И.В.</i> ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ НАГРУЗОК В СТРУКТУРЕ ГОДОВОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ ДИСЦИПЛИНЫ К1	49
<i>Большова Е.В.</i> ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА В СИТУАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА	55
<i>Бондаренко А.М., Мельничук А.А., Зотин В.В.</i> НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА НАРОДОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В АРКТИЧЕСКОЙ ЗОНЕ	61
<i>Бондаренко О.А.</i> ЗАКОНОДАТЕЛЬНАЯ ПОЛИТИКА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБ- ЛАСТИ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ	64

ПРОБЛЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ КИОКУСИНКАЙ В УСЛОВИЯХ ПЛОТНОГО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ГРАФИКА

*Белый К.В., к.п.н., Заслуженный тренер России, snekot@gmail.com,
Ассоциация Киокусинкай России,
Россия, Москва*

Особенности киокусинкай как вида спорта и его бурное развитие привели к существенному уплотнению соревновательного графика, особенно у спортсменов высокой квалификации. В результате, 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. При этом, ни одна из существующих и используемых в других видах спорта систем подготовки спортсмена не может быть применена без адаптации в киокусинкай, особенно, для работы со спортсменами высокой квалификации. Требуется осмысление всех существующих подходов и их обоснование для применения в рамках вида спорта, отбор и адаптация основных принципов спортивной тренировки в применении их к особенностям киокусинкай.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, периодизация, тренировочный процесс, высококвалифицированные спортсмены

THE PROBLEM OF DIVISION INTO PERIODS IN TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED KYOKUSHINKAI ATHLETES IN THE CONDITIONS OF INTENSIVE COMPETITIVE SCHEDULE

*Bely K.V., PhD in Pedagogy, Honored coach of Russia, snekot@gmail.com,
Russian Kyokushin Association,
Russia, Moscow*

The peculiarities of kyokushinkai as a sport and its rapid development have led to a significant intensification of the competitive schedule, especially among highly qualified athletes. As a result, there are currently no generally accepted systems of division into periods of sports training in kyokushinkai. Trainers use different methods, through compilation, without understanding the principles underlying these or those systems. At the same time, none of the existing and used in other sports systems for training an athlete can be applied without adaptation to kyokushinkai, especially for working with highly qualified athletes. It is required to comprehend all existing approaches and their justification for application in kyokushinkai as the sport, selection and adaptation of the basic principles of sports training in their application to the peculiarities of kyokushinkai.

Keywords: kyokushinkai, karate, division into periods, training process, highly qualified athletes

Введение и актуальность. Киокусинкай – первый в истории вид спортивного контактного каратэ, созданный в конце 50-ых годов японским мастером Масутацу Оямой, и получивший огромное развитие во всем мире. В России киокусинкай уже долгое время занимает второе по массовости место среди неолимпийских ударных единоборств. В СССР он начал развиваться с 1973 года, и в 1990 году он был официально признан Государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР как вид спорта «кёкусинкай», а в 2004 году внесён во Всероссийский реестр видов спорта уже как «киокусинкай». В настоящее время киокусинкай представлен 4 группами дисциплин, развиваемых пятью общероссийскими федерациями,

объединенными аккредитованной Общероссийской спортивной федерацией – «Ассоциацией Киокусинкай России».

Активное развитие вида спорта в последние четверть века привело к постепенному уплотнению соревновательного графика. По каждой группе дисциплин проводится полный спектр спортивных соревнований до уровня чемпионатов мира, а, кроме того, Ассоциация Киокусинкай России и международный Союз Kyokushin World Union проводят объединённые соревнования среди представителей различных дисциплин вида спорта. Одновременно в 2015 году в рамках нового вида спорта «всестилевое каратэ» была открыта группа дисциплин «полный контакт» с правилами, близкими к киокусинкай, которая объединила ещё несколько общероссийских федераций, развивающих киокусинкай.

В результате этих тенденций спортсмены получили возможность выступления на значительно большем количестве соревнований, чем в нулевые годы, и в разы большем, чем в девяностые годы. Это естественным образом требует переосмыслить подходы к тренировочному процессу.

Особенности соревновательного графика в киокусинкай

Киокусинкай как вид спорта имеет особенность в структуре управления. Полномочия по развитию каждой из четырёх групп спортивных дисциплин в составе вида спорта делегируются отдельной «стилевой» федерации, а общий контроль остается за аккредитованной спортивной федерацией - Ассоциацией Киокусинкай России. Спортсмен представляет только одну из таких «стилевых» федераций и включается в списки кандидатов в сборную команду России по одной группе спортивных дисциплин.

Особенностью спортивной деятельности в киокусинкай является имеющаяся у спортсмена возможность выступать на соревнованиях в различных группах спортивных дисциплин и в родственном виде спорта «всестилевое каратэ». При этом, имеющиеся различия в правилах различных групп спортивных дисциплин не являются критичными для спортсменов высокого уровня [9]. Основной проблемой является частая несогласованность календарных планов различных групп спортивных дисциплин. При этом, спортсмен обязан участвовать во всех отборочных соревнованиях «своей» группы дисциплин, а участие же в соревнованиях других дисциплин допускается при наличии возможности и не в ущерб «своей» группе.

Кроме наличия вышеуказанной специфической проблемы, для киокусинкай свойственны и общие проблемы динамично развивающихся видов спорта: прежде всего, естественное уплотнение соревновательного графика (имеется в виду внутри каждой группы дисциплин), имеющее в основе несколько причин:

Во-первых, это связано с появлением в большинстве групп спортивных дисциплин регулярных соревнований в абсолютной категории, причем как у мужчин, так и у женщин. Абсолютные соревнования – одна из «визитных карточек» киокусинкай, но раньше такие соревнования были не во всех дисциплинах, и проводились исключительно редко. Такие соревнования (в отличие, например, от дзюдо) проводятся отдельно с соревнованиями в весовых категориях, представляя собой совершенно отдельный раздел соревнований. Чемпионаты мира в абсолютной категории проводились один раз в 4 года и назывались «Олимпийскими играми каратэ». Традиционно для киокусинкай, победа в таких соревнованиях является чрезвычайно престижной, что делает участие спортсменов в таких соревнованиях крайне желательным. А это, в свою очередь, уплотняет соревновательный график.

Во-вторых, постоянно возрастает число как всероссийских соревнований (несмотря на принятые Ассоциацией Киокусинкай России жесткие требования к аккредитации таких соревнований), так и международных. Это проявляется, как в появлении новых обязательных для участия ведущих спортсменов любительских соревнований, так и в постоянном увеличении количества различных «именных»

некалендарных турниров, включая коммерческие и полукommerческие, участие в которых для таких спортсменов не обязательно, но престижно и финансово интересно. К первым относятся, в первую очередь, Кубки России, Европы и мира, которые раньше проводились не по всем группам спортивных дисциплин. Кроме того, во всех группах дисциплин наметилась тенденция увеличению частоты проведения чемпионатов мира и Европы (ранее они проводились один раз в четыре года и даже реже, а сейчас, как правило, проводятся раз в два года или даже ежегодно). Что же касается некалендарных «именных» турниров, то в настоящее время спектр таких соревнований очень велик: от множества соревнований внутри страны (в том числе, организованными федерациями киокусинкай, не входящими в Ассоциацию киокусинкай России) до открытых турниров различных стран, включая открытые чемпионаты и кубки стран, которые не вносятся в спортивный календарь.

Объем соревновательной нагрузки

В результате вышеописанных особенностей усредненный соревновательный график спортсмена киокусинкай высокого уровня сейчас включает не менее 10-12 соревнований в год (Таблица 1).

Таблица 1

Примерный объем соревновательной нагрузки спортсмена высокого уровня в киокусинкай

Дисциплина Уровень соревнований	«Базовая» группа дисциплин	Объединенные соревнования АКР, KWU	Другие группы дисциплин, всестилевое каратэ
Региональные	0	-	0
Межрегиональные	0-1	-	0-1
Федерального округа	1	-	0-1
Всероссийские	0-1	-	0-1
Кубок России	1	-	0-1
Чемпионат России	1	1	х
Международные	0-1	0,5	0-1
Кубок Европы	1	0,5	0-1
Чемпионат Европы	0,5	0,5	х
Кубок мира	0,5	0,5	0-1
Чемпионат мира	0,5	0,5	х

Примечания:

1. Прочерк означает, что соревнования не проводятся.
2. Обозначение X означает, что соревнования, как правило, закрыты для других групп дисциплин.
3. Обозначение 0,5 означает, что соревнования проводятся, в среднем, 1 раз в 2 года.
4. Обозначение 0-1 означает нерегулярное участие, которое определяется желанием или целесообразностью
5. Участие в соревнованиях «базовой» группы дисциплин, влияющих на формирование сборной команды России, является обязательным для всей цепочки основных соревнований (Федеральный округ – Чемпионат России – Кубок Европы/мира – Чемпионат Европы/мира), а в Кубке России крайне желательным. Участие в объединенных междисциплинарных соревнованиях высокого уровня для членов сборной России является не обязательным, но так же крайне желательным. В случае отбора в объединенную сборную участие в объединенном чемпионате/кубке мира/Европы также является обязательным.

Таким образом, видно, что соревновательная нагрузка спортсмена высокого уровня составляет не менее 6-7 обязательных соревнований в год, из которых 4-5, а иногда и больше, являются «пиковыми» и на каждом из них перед ним стоит задача добиться максимального результата (чемпионаты и кубки России, Европы, мира по «своей» группе дисциплин и объединенные). Кроме того, в соревновательный график спортсмена включаются еще 3-5 дополнительных турнира в качестве промежуточных стартов и «обкатки». Следует заметить, что согласно Проекту нового Федерального

стандарта по виду спорта киокусинкай (находится на согласовании в Минспорте) на этапе совершенствования спортивного мастерства как и на этапе высшего спортивного мастерства минимально предусмотрено всего 3 соревнования в год: 1 контрольное, 1 отборочное и 1 основное [10, Прил. 4]. Как видно, реальный соревновательный график спортсменов высокого уровня значительно плотнее.

Важно, что для спортсменов высокого уровня в киокусинкай существует такой специфический лимитирующий фактор соревновательной нагрузки, как высокая травматичность вида спорта. Имеется в виду не фатальная травматичность (нокауты и нокадауны, переломы и травмы), а накопительный эффект от сравнительно несерьезных травм (ушибов, растяжений), имеющих в виду специфики вида спорта после каждого поединка. Это особенно критично для спортсменов-мужчин, выступающих без какого-либо защитного снаряжения. Спортсмен высокого уровня, претендующий на медали, проводит в среднем 3 поединка на соревнованиях регионального уровня, 3-4 на соревнованиях федерального округа, 4-5 на чемпионатах и кубках России, 3-4 на международных соревнованиях, 4-6 на чемпионатах мира и Европы. Это означает, что спортсмен может проводить до 30-40 контактных соревновательных поединков в год. Это накладывает ограничения на возможность дальнейшего увеличения соревновательной нагрузки, и на полноценный тренировочный процесс в пост-соревновательный период (прерывая его не некоторое время).

Соревновательный график спортсменов высокой квалификации

Указанная выше соревновательная нагрузка спортсменов высокой квалификации киокусинкай распределена очень неравномерно, хотя этот вид спорта не является сезонным. Тем не менее, в киокусинкай традиционно практически отсутствуют соревнования в январе и в июле-августе. Таким образом, календарь типично распадается на две половины – первое и второе полугодие. При удачном распределении соревнований в сезоне, в каждом полугодии находится два пиковых для спортсмена турнира. Однако это бывает не всегда: достаточно часто в каждом полугодии находится по три или даже четыре основных старта спортсмена! В качестве примера можно привести выдержку из Единого календарного плана на 2019 года:

Таблица 2

Пиковые соревнования спортсменов высокого уровня различных групп дисциплин киокусинкай в 2019 году

Первая половина года	Вторая половина года
Группа дисциплин «киокусинкай»	
Март: кубок России Апрель: чемпионат мира Май: чемпионат Европы Июнь: объединенный чемпионат России	Октябрь: чемпионат России Ноябрь: абсолютный чемпионат мира Декабрь: абсолютный чемпионат Европы
Группа дисциплин «синкёкусинкай»	
Июнь: объединенный чемпионат России	Сентябрь: кубок Европы Ноябрь: абсолютный чемпионат мира Декабрь: объединенный чемпионат мира Декабрь: чемпионат России
Группа дисциплин «кёкусин»	
Март: чемпионат России Апрель: чемпионат мира Июнь: объединенный чемпионат России	Октябрь: кубок Европы Декабрь: объединенный чемпионат мира Декабрь: кубок России
Группа дисциплин «кёкусинкан»	
Апрель: чемпионат России Июнь: объединенный чемпионат России	Октябрь: кубок Европы Декабрь: объединенный чемпионат мира Декабрь: кубок России

В связи с вышеописанными особенностями соревновательного графика тренеры киокусинкай вынуждены искать новые формы планирования тренировочного процесса, зачастую отказываясь от традиционных подходов. Некоторые тренеры, например, начинают планировать годовой тренировочный процесс как трех-, четырех-, а иногда даже пятицикловую структуру, планируя тренировочный процесс как подготовку к каждому более или менее крупному соревнованию. При этом все равно к части важных стартов невозможно обеспечить выход спортсмена на пик формы. Другие тренеры отказываются от циклической периодизации тренировочного процесса. Третьи стараются совмещать сразу несколько подходов.

Особенности периодизации тренировочного процесса в киокусинкай

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. Ученые исследуют системы, применимые в условиях плотного соревновательного графика и при этом учитывающие особенности адаптации физиологических механизмов спортсмена, а тренеры-практики ищут пути их практической реализации с учетом специфики вида спорта. Рассмотрим основные моменты научных основ подходов, используемых тренерами в киокусинкай.

1. Традиционная система подготовки (Л.П.Матвеев [6], В.Н.Платонов [8]).

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 киокусинкай, 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 1-3 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]).

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 киокусинкай. Главная из них: перекося в сторону существенного увеличения объема блока интенсификации по сравнению с блоком активизации, что сам автор считает недопустимым [4]. Система полноценно работает при наличии всех трех блоков в цикле, но на практике блоки активации, как правило, не проводится в каждом цикле подготовки, а приходятся на межсезонье (июль-август и январь). Это не позволяет полноценно обеспечить

базу для других блоков (которые либо получают удлинеными, либо чередуются между собой в отсутствие блока активации), так как «хвосты» тренированности для аэробных качеств и проявления силы составляют не более 30 дней [5, с. 116]. Планирование же полноценного трехблочного 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 [5]).

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 киокусинкай. 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 коррективках). 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* [5, 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.

Ожидается, 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 принципа вариативности позволит решить и эту проблему в киокусинкай, возможно даже в ущерб достижению пика формы (применение принципа вариативности в циклических видах спорта критикуется (С.Е.Павлов, [7])).

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. Особенности киокусинкай как вида спорта и его бурное развитие привели к существенному уплотнению соревновательного графика, особенно у спортсменов высокой квалификации. В результате, 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. При этом, ни одна из существующих и используемых в других видах спорта систем подготовки спортсмена не может быть применена без адаптации в киокусинкай, особенно, для работы со спортсменами высокой квалификации. Требуется осмысление всех существующих подходов и их обоснование для применения в рамках вида спорта, отбор и адаптация основных принципов спортивной тренировки в применении их к особенностям киокусинкай.

Библиографический список:

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. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 464 с.: ил.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : ФизС, 1991. – 543 с.
7. Павлов, С.Е. Технология подготовки спортсменов / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова. – Щелково: Издатель Мархотин П.Ю., 2011. – 344 с.
8. 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
9. 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.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (проект) [Электронный ресурс] / Ассоциация Киокусинкай России. – 2020. – Режим доступа: <http://akrussia.ru/>, свободный.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Березовская Т.И., Студент, gim.tanya@gmail.com,
Коновалова Л.А., к.п.н., liliya_konovalova@mail.ru,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Россия, Казань*

В статье рассматриваются основные требования, предъявляемые к уровню развития предметной ловкости гимнасток художниц в ходе контрольно-переводных нормативов и

Научное издание

**Материалы Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В XXI ВЕКЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
И ИХ РЕШЕНИЯ**

**Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения:
Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-
практической конференции (онлайн-формат, 21-22 октября 2020 года). - Том 1 / под
общей ред. Горбачевой В.В., Борисенко Е.Г.**