

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ПРИОРИТЕТОВ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ПОЕДИНКАМ В КИОКУСИНКАЙ И ВСЕСТИЛЕВОМ КАРАТЭ

К.В. Белый, О.Г. Эпов

НИИ спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма,  
г. Москва, Россия

Для связи с авторами: E-mail: snekot@gmail.com

## Аннотация:

По причине формирования специализации спортивной подготовки спортсменов в различных группах дисциплин вида спорта киокусинкай и всестилевого каратэ сейчас нет ясной картины по распределению приоритетов в подготовке спортсменов к спортивным поединкам, несмотря на существование различных нормативных документов и программ подготовки. Задачей проведенной работы было определение общих для всех групп дисциплин приоритетов в работе практикующих тренеров в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. Гипотезой исследования являлось предположение о существенной значимости тактической подготовки в такой работе. Подзадачей этой гипотезы являлось определение доли маневрирования в системе тактической подготовки.

**Ключевые слова:** киокусинкай, всестилевое каратэ, соревновательный поединок, виды спортивной подготовки, технико-тактические навыки, физическая подготовка, физические качества, маневрирование.

## RESEARCH OF PRACTICAL PRIORITIES IN THE TRAINING OF ATHLETES FOR THE COMPETITIVE FIGHTS IN KYOKUSHIN AND ALL-STYLE KARATE

K.V. Belyu, O.G. Epov

Sport research Institute of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth  
and Tourism, Moscow, Russia

### Abstract:

Due to the formation of specialized sports training athletes in various disciplines of the sport groups of kyokushinkai and all-style karate now there is no clear understanding of the distribution of priorities in the preparation of athletes for sports fights, despite the existence of various regulatory documents and training programs. The objective of this work was to identify common priorities of all groups of disciplines in practicing trainers in the training of sportsmen for competitions. The hypothesis of the research was the assumption of the essential significance of tactical training in such work. Subtasks of this hypothesis was to determine the proportion of maneuvering in tactical training system.

**Keywords:** kyokushinkai, all-style karate, competitive fight, types of sports training, technical and tactical skills, physical fitness, physical qualities, maneuvering.

## ВВЕДЕНИЕ

### И ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

К настоящему времени существует 5 групп дисциплин, имеющих изначальную базу киокусинкай: «киокусинкай», «синкёкусинкай», «кёкусин», «кёкусинкан» вида спорта «киокусинкай», а также группа дисциплин «полный контакт» вида спорта «всестилевое каратэ». Задачей проведенной работы было определение общих для всех групп дисциплин приоритетов в работе практикующих тренеров в процессе

подготовки спортсменов к спортивному поединку с целью последующего поиска путей повышения эффективности соревновательного поединка. Главной гипотезой исследования являлось предположение о существенной значимости тактической подготовки в результативности соревновательной деятельности, росте ее значимости по мере развития спортсмена и отражении этого факта в количественных показателях распределения тренировочной нагрузки. Подзадачей этой гипотезы

являлось определение доли маневрирования как составной части тактической подготовки. Также исследование данной гипотезы ставило перед авторами сопутствующую задачу выяснения практического распределения объемов тренировочной работы, уделенной развитию тех или иных физических качеств, а также в отдельности составляющих такого физического качества, как ловкость.

## ФОРМА АНКЕТИРОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ

С целью определения фактических приоритетов в подготовке спортсменов к соревновательным поединкам, в том числе и в зависимости от группы дисциплин, применяемых действующими тренерами на практике, в 2016 году было проведено анкетирование тренеров, ведущих работу как в системе спортивной подготовки, так и вне ее.

Для опроса была разработана анкета, которая состояла из четырех независимых разделов. Тренеров просили указать объемы (в процентах – сумма в каждой колонке каждого раздела должна была составлять 100%) тренировочной работы, которые они используют в своей практике, по следующим разделам: 1) виды спортивной подготовки; 2) развитие технико-тактических навыков (далее – ТТН); 3) детализация развития отдельных физических качеств; 4) ловкость.

Сами направления подготовки по каждому из указанных выше разделов были определены авторами самостоятельно с целью проверки гипотезы исследования на основании анализа указанных выше документов и собственного опыта.

В разделе «Виды спортивной подготовки» нами были предложены следующие направления подготовки: 1) физическая подготовка (далее – ФП); 2) техническая подготовка (далее – ТП); 3) тактическая подготовка (далее – ТКП); 4) психологическая подготовка.

Физическая подготовка не была разделена в анкете на общефизическую подготовку (далее – ФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП) по причине несущественности этого разделения для главной гипотезы исследования. Теоретическая подготовка не

была выделена в отдельное направление ввиду ее малой значимости для спортивной подготовки в киокусинкай. При этом в соответствии с гипотезой исследования направления ТП и ТКП были разделены.

В разделе «Развитие технико-тактических навыков» нами были предложены следующие направления подготовки: 1) техника (как изучение и наработка устойчивого навыка выполнения ударных и защитных действий в различных условиях); 2) маневрирование (как изучение и наработка устойчивых двигательных навыков перемещений и контроля дистанции); 3) комбинирование (как способность сочетать ударные и защитные действия как между собой, так и с различными схемами маневрирования). В разделе «Детализация развития отдельных физических качеств» определялось практически применяемое в тренерской практике распределение объемов тренировочной работы по принятым в теории и методике физической культуры физическим качествам: 1) скоростные способности; 2) сила; 3) выносливость; 4) гибкость; 5) ловкость.

Наиболее важным с точки зрения гипотезы исследования тут являлось определение долей тренировочной работы, уделяемых ловкости и скорости. По той же причине ловкость как важная составляющая в тактической подготовке была выделена в отдельный раздел, в котором тренерам предлагалось оценить следующие направления подготовки: 1) развитие координации (как основы комбинирования); 2) развитие навыков перемещения (как основы маневрирования); 3) развитие реагирования (как основы конфликтного взаимодействия).

Опрос проводился раздельно среди тренеров, ведущих свою работу с учебно-тренировочными группами (далее – УТГ) с контингентом спортсменов ниже уровня кандидатов в мастера спорта (далее – КМС), и среди тренеров, ведущих свою работу с группами спортивного совершенствования (далее – ГСС) с контингентом КМС и выше, и группами высшего спортивного мастерства (далее – ГВСМ) с контингентом уровня мастера спорта (далее – МС) и выше). Целью

такого разделения было исследование изменения долей распределения объемов тренировочной работы по направлениям по мере роста мастерства спортсмена. Для удобства оба опроса были объединены в одну таблицу, так как часть тренеров работает как с группами УТГ, так и с ГСС и ГВСМ. Если тренер работает с обоими типами групп, его просили заполнить все разделы таблицы, а если он не работает с какой-либо из указанных групп, он оставлял соответствующую часть таблицы незаполненной.

При этом тренеров просили отдельно указать объемы тренировочной работы совокупно по макроциклу и по типичному микроциклу мезоцикла подготовки к основным соревнованиям. Такое разделение, по мнению авторов, должно было отделить стратегические задачи развития спортсмена от конкретных соревновательных задач.

## СТАТИСТИКА АНКЕТИРОВАНИЯ

В результате проведенного опроса были по-

лучены ответы от 87 тренеров, работающих с УТГ, и 50 тренеров, работающих с ГСС, ГВСМ. Тренеры представляли 6 общероссийских спортивных федераций, развивающих 4 группы спортивных дисциплин. В опросе приняли участие тренеры 31 региона России и 41 города (таблица 1).

Распределение по тренерской и спортивной квалификации тренеров показало следующие результаты (таблица 2):

Большая доля тренеров без оформленной тренерской категории связана с тем, что 3 общероссийские федерации из 6, тренеры которых участвовали в опросе, получили признание менее двух лет назад, войдя в Федерацию всестилевого каратэ. Это же является основной причиной большой доли тренеров без собственного спортивного звания или разряда (таблица 3).

Распределение по стажу тренерской деятельности показало следующие результаты (таблица 4):

Средний, минимальный и максимальный тренерский стаж опрошенных тренеров не отличается в пределах статистической погрешности для тренеров групп УТГ и тренеров групп ГСС и ГВСМ. По нашему мнению, это, с учетом большой представительности тренеров по регионам (31 регион), может быть следствием ряда причин. Во-первых, в киокусинкай и всестилевым каратэ еще достаточно сильны традиционные методики тренировок, когда один и тот же тренер занимается с объединенными группами спортсменов разного уровня и даже возраста. Во-вторых, исследуемые виды спорта развиты в России очень неравномерно, что приводит к тому, что в ряде регионов с группами ГСС работают тренеры с относительно малым тренерским стажем и опытом. В-третьих, на тренеров, работающих вне системы спортивной подготовки Минспорта, не распространяются требования к уровню квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, указанные в разделе "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта" Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», что может приводить к тем же последствиям.

**Таблица 1 – Общие статистические данные анкетирования**

ОБЩИЕ ДАННЫЕ	Человек
Тренеров – УТГ	87
Тренеров – ГСС и ГВСМ	50
Регионы	31
Города	41
Федерации	6

**Таблица 2 – Квалификация опрошенных тренеров**

КВАЛИФИКАЦИЯ ТРЕНЕРСКАЯ	Доля
Без тренерской категории	63%
Первая	14%
Высшая	21%
ЗТР	2%

**Таблица 3 – Спортивная квалификация опрошенных тренеров**

КВАЛИФИКАЦИЯ СПОРТИВНАЯ	Доля
Без спортивного звания	76%
КМС	9%
МС	8%
МСМК	6%
ЗМС	1%

**Таблица 4 – Тренерский стаж опрошенных тренеров**

Тренерский стаж	Стаж, лет	
	УТГ	ГСС, ГВСМ
Максимальный	30.0	29.0
Минимальный	2.0	6.0
Средний	14.8	18.2
Ср. лин. отклонение	6.8	4.6
Ср. кв. отклонение	7.7	5.6

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗДЕЛА «ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ»

Исследование распределения объемов тренировочной работы по направлениям спортивной подготовки показало результаты, приведенные в таблице 5.

Анализ результатов приводит к следующим выводам. Во-первых, как для групп УТГ, так и для групп ГСС (ГВСМ) в микроцикле подготовки к соревнованиям наблюдается небольшой рост доли психологической подготовки и ТКП за счет снижения доли ТП и ФП. В части ФП это не удивительно, так как в анкете СФП и ОФП принципиально (в силу исследуемой гипотезы) не были разделены, а некоторый рост объема СФП в период подготовки к соревнованиям не может существенно повлиять на большие объемы ОФП общеподготовительного этапа макроцикла, вносящие основной вклад в это направление. Для исследуемой гипотезы более важным являлись результаты по исследуемым изменениям объемов ТП и ТКП. Некоторый рост доли ТКП по сравнению с ТП в период подготовки к соревнованиям также оказался прогнозируемым, хотя до настоящего момента в киокусинкай еще не исследованным.

Далее анализ показывает, что совокупная доля ТП и ТКП (то, что в типовых программах подготовки фигурирует как ТПП) при переходе от макроцикла к микроциклу практически не меняется и составляет для УТГ величину, близкую к 53% (как в микро-, так и в макроцикле), и 54% для ГСС и ГВСМ (также как в микро-, так и в макроцикле). То есть, изменения происходят только внутри ТПП, уменьшая долю ТП и увеличивая ТКП. Этот результат также оказал-

ся ожидаемым в отличие от того, что фактические объемы совокупной ТПП, используемые в работе тренерами-практиками, значительно превышают, выходя за пределы стандартного отклонения, соответствующие величины тренировочных объемов, предусмотренные всеми без исключения актуальными типовыми программами подготовки. Эти программы определяют долю ТПП для УТГ, ГСС и ГВСМ не более чем в 30%. Максимальную долю (и то в качестве предельной величины) – для ГСС до 34%, а для ГВСМ – до 38%, дает Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай. Также не вполне ожидаемой оказалась существенной доля психологической подготовки как в макро-, так и в микроцикле. Данные факты можно расценивать как существенные в проведенном исследовании. Сильные отличия практической работы тренеров от предусмотренных программами и нормативными документами величин видны и по другим выводам проведенного анализа. Так, хорошо видно, что объемы тренировочной работы по направлениям между группами УТГ и ГСС (ГВСМ) практически не отличаются (в пределах отклонений). Это может означать (усредненно), что тренировочные программы для таких групп в части распределения объемов тренировочной работы у практикующих тренеров принципиально не отличаются. Различия, скорее всего, касаются непосредственно используемых тренировочных упражнений, естественно, в сторону усложнения при росте мастерства спортсменов. Это связано, скорее всего, с тем, что в большинстве клубов (прежде всего, во всех организациях вне системы спортивной подготовки Минспорта) по объективным причинам отсутствуют полно-

Таблица 5 – Результаты опроса в разделе «Виды спортивной подготовки»

Виды спортивной подготовки	УТГ – Микроцикл подготовки к соревнованиям		УТГ – Макроцикл	
	Среднее	Станд. откл.	Среднее	Станд. откл.
Физическая	34	14.4	37.2	13
Техническая	30.5	11	34.8	11.9
Тактическая	22.8	8.9	18.7	8.2
Психологическая	13.1	7.5	9.5	3.9
Виды спортивной подготовки	ГСС, ГВСМ – Микроцикл подготовки к соревнованиям		ГСС, ГВСМ – Макроцикл	
	Среднее	Станд. откл.	Среднее	Станд. откл.
Физическая	33.2	17	37	13.5
Техническая	26.9	15.8	28.6	13.5
Тактическая	27.3	11.7	25.7	10.9
Психологическая	12.9	9.8	9.2	4.6

ценно сформированные группы с признаками УТГ, ГСС, ГВСМ и работа зачастую ведется с объединенными спортивными группами, в которых все спортсмены, выступающие на соревнованиях, тренируются вместе.

Еще одним выводом может являться практическое отсутствие общепринятых и общепользуемых программ подготовки спортсменов, несмотря на существование нескольких типовых программ, что следует из крайне высокого стандартного отклонения средних величин. Разброс крайних значений говорит о том, что тренеры больше полагаются на свои собственные программы, которые они разрабатывают также исходя из конкретных условий, в том числе и указанных выше.

Все эти выводы говорят о существенном отличии принципов работы тренеров-практиков от рекомендаций всех без исключения актуальных нормативных и методических документов, программ подготовки спортсменов, что, по нашему мнению, должно быть учтено при переработке нормативной и методической документации.

### АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗДЕЛА «ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ»

С учетом полученных неожиданных данных по разделу «Виды спортивной подготовки» исследование данного раздела вызывало особый интерес с точки зрения гипотезы исследования. Исследование распределения объемов тренировочной работы по развитию ТТП дало результаты, приведенные в таблице 6.

Анализ результатов приводит к следующим выводам. Во-первых, как для УТГ, так и для ГСС (ГВСМ) доля технической подготовки (как изучение и наработка устойчивого навы-

ка выполнения ударных и защитных действий в различных условиях) в период подготовки к соревнованиям ожидаемо (в соответствии с результатами анализа предыдущего раздела) уменьшается, в то время как доля подготовки в части маневрирования (как изучение и наработка устойчивых двигательных навыков перемещений и контроля дистанции) и комбинирования (как способность сочетать ударные и защитные действия как между собой, так и с различными схемами маневрирования) увеличивается. Это подтверждает также уже установленный из анализа данных раздела «Виды спортивной подготовки» факт, что суммарная доля ТТП при переходе от макроцикла к микроциклу практически не меняется. Непрогнозируемым явился тот результат, что для УТГ и для ГСС (ГВСМ) абсолютные величины изменений оказались очень близкими: доля техники уменьшается примерно на 6-7%, доля маневрирования увеличивается на 2-3%, доля комбинирования увеличивается на 3,5-4%. Это может означать, что основные принципы тренировочных программ при переходе к подготовке к соревнованиям для групп УТГ и групп ГСС (ГВСМ) у практикующих тренеров принципиально не отличаются, что также, как говорилось выше, может быть следствием того, что работа ведется с объединенными спортивными группами, в которых все спортсмены, выступающие на соревнованиях, тренируются вместе.

Однако само распределение долей между направлениями ТТП подготовки оказалось существенным для гипотезы исследования. В соответствии с ожиданиями оказалось, что для УТГ доля техники существенно (на четверть) превышает долю комбинирования, которое, в свою очередь, превышает долю маневрирова-

Таблица 6 – Результаты опроса в разделе «Технико-тактические навыки»

Технико-тактические навыки	УТГ – Микроцикл подготовки к соревнованиям		УТГ – Макроцикл	
	Среднее	Станд. откл.	Среднее	Станд. откл.
Техника (в целом)	41.6	16.1	48.9	13.1
Маневрирование	26.4	8.7	23.3	7.4
Комбинирование	32.1	10.2	27.9	9.4
Технико-тактические навыки	ГСС, ГВСМ – Микроцикл подготовки к соревнованиям		ГСС, ГВСМ – Макроцикл	
	Среднее	Станд. откл.	Среднее	Станд. откл.
Техника (в целом)	28.4	18	34.4	15
Маневрирование	33.3	10.4	31.2	7.8
Комбинирование	37.9	11.6	34.3	10.6

ния. Таким образом, для УТГ маневрирование занимает долю, почти в два раза меньшую, чем техника. В группах же ГСС (ГВСМ) эти три доли очень близки между собой, занимая каждая примерно треть всей ТТП. В сочетании с результатами анализа предыдущего раздела это может означать, что рост тактического мастерства спортсменов, по мнению практикующих тренеров, самым непосредственным образом связан с увеличением мастерства маневрирования и комбинирования. Получение вывода в этой части являлось одной из главных целей настоящего исследования.

### АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗДЕЛА «ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА»

Полученные результаты позволяют с особым интересом подойти к анализу применяемых в практике объемов тренировочной работы, посвященной развитию того или иного физического качества спортсмена. Проведенное исследование показало следующие результаты, приведенные в таблице 7.

Анализ результатов показывает, что в части развития физических качеств существуют и широко применяются общепринятые программы подготовки спортсменов. Это следует из несильно отличающихся между собой и относительно небольших (по сравнению с результатами исследования предыдущих разделов) стандартных отклонений средних значений.

Анализ позволяет констатировать, что как для УТГ, так и для ГСС (ГВСМ) в период подготовки к соревнованиям ожидаемо наблюдается небольшое увеличение долей развития выносливости и скорости, а также практически неиз-

менное значение доли развития гибкости. Это объясняется тем, что скорость критически важна в соревновательной деятельности в любых ударных единоборствах, а высокая интенсивность боя – отличительная черта киокусинкай и других контактных видов каратэ. Гибкость же является базовым качеством для каратэ вообще. Ее усиленному развитию уделяется много времени на этапах начальной подготовки. К началу соревновательной деятельности спортсмена гибкость должна быть уже развита, и в дальнейшем требуется только ее поддержание на рабочем уровне. Небольшое падение доли гибкости от макро- к микроциклу говорит о том, что в УТГ развитие гибкости еще продолжается, но в период общеподготовительных этапов.

Неожиданным оказалось более значительное снижение в период подготовки к соревнованиям доли развития силовых качеств, так как считается общепринятым тезис, что киокусинкай – силовой стиль каратэ, а также хорошо известна максима основателя киокусинкай Масутацу Оямы «Техника заключена в силе». Данные исследования практической работы тренеров в некоторой степени опровергают этот тезис.

Наиболее неожиданным оказалось практически неизменное значение в период подготовки к соревнованиям доли развития ловкости. Ловкость (наряду с гибкостью) – базовое физическое качество для развития технических действий и тактических схем в каратэ. Выявленный факт частично получил объяснение при анализе раздела «Ловкость».

Сравнение же результатов по УТГ и по ГСС (ГВСМ) показало следующее: тренеры счита-

**Таблица 7 – Результаты опроса в разделе «Физические качества»**

Физические качества	УТГ – Микроцикл подготовки к соревнованиям		УТГ – Макроцикл	
	Среднее	Станд. откл.	Среднее	Станд. откл.
Скоростные способности	24	8.3	20.2	5.1
Сила	21.4	6.9	26.2	8.6
Выносливость	28.2	9.3	25.7	7.5
Гибкость	13.7	6.9	15.2	5.8
Ловкость	13.3	6.2	13.5	5.8
Физические качества	ГСС, ГВСМ – Микроцикл подготовки к соревнованиям		ГСС, ГВСМ – Макроцикл	
	Среднее	Станд. откл.	Среднее	Станд. откл.
Скоростные способности	26.1	9.1	22.4	8.3
Сила	21.2	8.3	26.9	6.3
Выносливость	30.3	11.7	28.5	7.5
Гибкость	10.7	7.3	11.4	4.5
Ловкость	12.5	7.8	12.2	6.8

ют, что все пять физических качеств являются одинаково важными на любом этапе спортивной подготовки – доли развития всех физических качеств при переходе от УТГ к ГСС (ГВСМ) очень близки. Наблюдается лишь незначительное уменьшение доли гибкости при соизмеримом увеличении суммарной доли скорости и выносливости, что мы уже попытались объяснить выше.

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗДЕЛА «ЛОВКОСТЬ»

В связи с полученными выше результатами особый интерес вызвал анализ распределения объемов тренировочной работы, посвященной развитию ловкости спортсмена. Исследование дало следующие результаты, приведенные в таблице 8.

Анализ этих результатов хорошо коррелирует с результатами анализа раздела «Технико-тактические навыки». Можно проследить прямую взаимосвязь такой способности, как координация с таким навыком, как техника, реагирования – с комбинированием, перемещения – с маневрированием. Даже величины долей соответственно близки, что хорошо видно при сравнении диаграмм таблицы 6 и таблицы 8.

Далее анализ показал, что при переходе от УТГ к ГСС (ГВСМ) существенно снижается доля объема тренировочной работы, посвященной развитию координации, при возрастании долей перемещения и реагирования. Это достаточно очевидный факт, являющийся следствием того, что координация – базовое качество для изучения техники каратэ, а на этапе УТГ изучение новой техники еще продолжается, что требует продолжения развития координации, в то время как на этапе ГСС, а тем более на этапе ГВСМ, техника в основном уже только «шлифуется». Кроме того, как мы

видели при анализе результатов раздела «Виды спортивной подготовки», и сама доля тренировочной работы, уделяемой развитию техники, при переходе от УТГ к ГСС (ГВСМ) уменьшается. Уменьшение доли координации в макроцикле по сравнению с таковой в микроцикле (как для УТГ, так и для ГСС) также коррелирует с данными анализа раздела «Виды спортивной подготовки», который показывает уменьшение доли технической подготовки в предсоревновательный период.

Наиболее важным с точки зрения гипотезы исследования явился факт увеличения доли, уделяемой развитию ловкости в части навыков движения, как при переходе от УТГ к ГСС (ГВСМ), так и в микроцикле по сравнению с микроциклом. Этот результат также хорошо коррелирует с результатами анализа раздела «Технико-тактические навыки» в части такого ТТН, как маневрирование. Данный вывод вновь можно трактовать следующим образом: опыт тренеров-практиков показывает, что рост тактического мастерства спортсменов в значительной степени связан с увеличением мастерства маневрирования.

## ВЫВОДЫ

Проведенное исследование позволило сделать следующие основные выводы:

1. Распределение объемов тренировочной работы по направлениям спортивной подготовки в практической работе тренеров сильно отличается от предусмотренных программами и нормативными документами величин.
2. В части распределения объемов тренировочной работы по направлениям спортивной подготовки спортсменов отсутствуют общепринятые и общепользуемые тренерами на практике подходы.
3. В части развития физических качеств суще-

**Таблица 8 – Результаты опроса в разделе «Ловкость»**

Ловкость	УТГ – Микроцикл подготовки к соревнованиям		УТГ – Макроцикл	
	Среднее	Станд. откл.	Среднее	Станд. откл.
Координация	31.5	10.0	36.4	8.5
Перемещения	37.5	9.0	34.7	8.6
Реагирование	31.2	9.8	29.1	9.5
Ловкость	ГСС, ГВСМ – Микроцикл подготовки к соревнованиям		ГСС, ГВСМ – Макроцикл	
	Среднее	Станд. откл.	Среднее	Станд. откл.
Координация	26.4	8.9	29.1	10.0
Перемещения	39.8	8.8	37.8	7.9
Реагирование	33.8	9.1	33.1	11.0

ствуют и применяются тренерами на практике общепринятые программы и принципы подготовки спортсменов.

4. По мнению практикующих тренеров, рост тактического мастерства спортсменов самым непосредственным образом связан с увеличением мастерства маневрирования и комбинирования.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ТП – техническая подготовка

ТКП – тактическая подготовка

ТТП – технико-тактическая подготовка

ТТН – технико-тактические навыки

ФП – физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ОФП – общефизическая подготовка

УСП – углубленная спортивная подготовка

УТГ – учебно-тренировочная группа

ГСС – группа спортивного совершенствования

ГВСМ – группа высшего спортивного мастерства

КМС – кандидат в мастера спорта России

МС – мастер спорта России

### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Белый Константин Владимирович – соискатель ученой степени к.п.н. НИИ спорта ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Заслуженный тренер России, мастер спорта России, председатель судейской коллегии Ассоциации, начальник сборной команды России киокусинкай России, e-mail: snekot@gmail.com.

Эпов Олег Георгиевич – профессор, к.п.н, Заслуженный тренер России, мастер спорта СССР, заведующий лабораторией научно-методического обеспечения сборных команд НИИ спорта ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»; профессор кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ, Генеральный директор ОСОО «Российская студенческая лига тхэквондо», e-mail: neg7564@narod.ru.