5. Zebzeev, V.V. (2018), :Topical aspects of the study of pedagogical control of special physical fitness of Nordic combined athletes:, *News of the Tula state university. Physical culture. Sport*, No 2, pp. 110–116.

6. Yost B.(2014), *Lectures by Professor Part 2: Philosophy of Expert Modeling of Professional Athletes' Sports Performance*, available at: https://tramplin.perm.ru/download/2014/2014_07_08_seminar_lektsiya_ 2_2.pdf.

7. Melnikova, LV. and Vasiliev, P.A. (2018), "Peculiarities of physical training of Nordic combined athletes at the initial stage", *Sports and Sports Medicine: materials of the All-Russian Scientific-Practical Conference with International Participation; under general ed. F.H. Zekrin*, Tchaikovsky, pp. 164–172.

8. Novikova, N.B. and Zakharov, G.G. (2020), *Assessment of technical and tactical readiness of cross-country skiers in the training and competitive activities, Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture*, St. Petersburg.

9. Novikova N.B. (2015), *Testing of special strength training of athletes in skiing teams (Nordic combined and cross-country skiing)*, available at: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/3_RRRRyoRRRR_RRSSRyoSRRRRRyoR_SRRSRyoRRSRRR.pdf.

10. Ministry of Sports of the Russian Federation (2018), "On approval of the federal standard of sports training in the sport of Nordic combined", *Order of the of January 19, 2018 № 27*, available at: http://www.consultant.ru/document/.

11. Farbey, V.V., Zhevlakov, E.G., Klimushin, K.G. and Kurochkin, V.M. (2018), "Control of physical fitness of mullet skiers", *XXII Tsarskoselsky Readings: materials of the International Scientific Conference*, St Petersburg, pp. 147–151.

12. Ketterer, J., Gollhofer, A. and Lauber B. (2020), "Biomechanical agreement between different imitation jumps and hill jumps in ski jumping", *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, No 31 (1), pp. 115–123.

13. Balint, G. Contributions regarding the improving of the initial selection stage for ski jumping – 6-8 year – old children, available at: DOI:10.29081/gsjesh.2016.17.1.07.

14. Rasdal, V. (2017), *Association between laboratory capacities and world-cup performance in Nordic combined*, available at: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180388.

15. Rønnestad, B.R., Kojedal, Ø., Losnegard, T. and Kvamme, B. (2011), "Effect of heavy strength training on muscle thickness, strength, jump performance, and endurance performance in well-trained Nordic Combined athletes", European Journal of Applied Physiology, No 112 (6), pp. 2341 – 2352.

Контактная информация: belyova.anka@gmail.com

Статья поступила в редакцию 23.01.2023

УДК 796.853.26

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В КИОКУСИНКАЙ

***Константин Владимирович Белый**, кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России, Главный аналитик, Институт научных исследований, цифровых, инновационных и аналитических технологий. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

Актуальность. Вопрос выделения интегральной подготовки в самостоятельный раздел спортивной подготовки до настоящего времени является дискуссионным. Проблема заключается не столько в интегральной подготовке как таковой, сколько в ее применимости конкретно к избранному виду спорта (в данном случае – киокусинкай).

Цель исследования. Целью настоящего исследования является теоретический анализ общей проблематики и практики применения интегральной подготовки в киокусинкай, и обоснованности ее выделения в отдельный раздел подготовки. Результаты. На основе проведенного анализа можно утверждать: 1). В киокусинкай отсутствует единый утвердившийся подход к интегральной подготовке; 2). Использование соревновательной деятельности в качестве средства интегральной подготовки в киокусинкай является опасным; 3). Интегральную подготовку в киокусинкай следует рас-

сматривать как форму технико-тактической подготовки в специальных (в т. ч. моделируемых) условиях; 4). Выделение интегральной подготовки в отдельный раздел подготовки в киокусинкай является необоснованным.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, интегральная подготовка, спортивная подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p54-58

INTEGRAL TRAINING IN KYOKUSHIN

Konstantin Vladimirovich Belyi*, the candidate of pedagogical sciences, honored coach of Russia, chief analyst, Institute of Scientific Research, Digital, Innovative and Analytical Technologies, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Abstract

Introduction. The issue of singling out the integral training as the independent section of sports training is still debatable. The problem lies not so much in integral training as such, but in its applicability specifically to the chosen sport (in this case, Kyokushin). The purpose of the study. The purpose of this study is theoretical analysis of the general issues and practice of using integral training in Kyokushin, and the validity of its separation into a independent section of training. Results. Based on the analysis carried out, it can be argued that: 1). In Kyokushin there is no single established approach to integral training; 2). The use of competitive activity as a means of integral training in Kyokushin is dangerous; 3). Integral training in Kyokushin should be considered as a form of technical and tactical training in special (including simulated) conditions; 4). The separation of integral training to the independent section of training in Kyokushin is unreasonable.

Keywords: kyokushin, karate, integral training, sports training.

ВВЕДЕНИЕ

Вопрос выделения интегральной подготовки (далее – ИП) в самостоятельный раздел спортивной подготовки до настоящего времени является дискуссионным. Проблема заключается не столько в ИП как таковой, сколько в применимости ИП конкретно к избранному виду спорта. Целью настоящего исследования является теоретический анализ общей проблематики и практики применения ИП в киокусинкай и обоснованности ее выделения в отдельный раздел подготовки.

ИП выделяется в отдельный раздел многими теоретиками спорта (Н. Озолин, Л. Матвеев, В. Платонов и др.), которые понимают под ИП комплексное «слаживание» всех остальных сторон подготовки (физической, технической, тактической, морально-психологической, теоретической) между собой с целью достижения максимальной эффективности их проявления и соревновательной реализации. Из такой постановки вопроса уже очевидна вторичность ИП по отношению ко всем другим видам подготовки, а потому возникает вопрос об обоснованности выделения ее в самостоятельный раздел. Тем не менее, в большом ряде работ ИП рассматривается как самостоятельный раздел спортивной подготовки (напр., [7, С.143–150; 1]).

Другой вопрос вызывает определение содержания ИП в избранном виде спорта. Н. Озолин, который первым стал рассматривать ИП как самостоятельный раздел подготовки, в работе «Молодому коллеге» (1988) называет ее «многократной тренировкой в избранном виде спорта в целом с сохранением всех его особенностей» [3]. Впоследствии он дал более расширенное определение ИП: «Главный из всех видов подготовки – упражнение в избранном виде спорта, синтезирующее результаты применения всех остальных видов подготовки…Такую подготовку я назвал интегральной» [4, С. 9]. При этом, в качестве основных средств ИП чаще всего выделяются специально-подготовительные («имитирующие») упражнения, которые по структуре и особенностям максимально приближены к соревновательным действиям, и «соревновательные», выполняемые в условиях соревнований. В качестве основных методических приемов ИП обычно предлагается облегчение и усложнение условий выполнения заданий, организация соревнований с более

слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником, интенсификация соревновательной деятельности (С. Шивринская, [7, С. 144]). Очевидно, что для практического применения описанных теоретических положений для каждого вида спорта необходимо точное определение того, что понимается под «тренировкой в избранном виде спорта».

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В КИОКУСИНКАЙ

В силу специфики киокусинкай как контактного единоборства, в отличие от, например, циклических видов спорта полная имитация соревновательной деятельности в тренировочном процессе невозможна. По нашему мнению, «тренировкой в избранном виде спорта» для киокусинкай следует считать различные формы поединка (в т. ч. спарринги), так как соревнования по ката вообще не требуют ИП в силу отсутствия требований к тактической подготовке и минимальных требований к физической и психологической подготовке. Однако, по нашему мнению, рассматривать соревновательную деятельность в поединках киокусинкай как форму «соревновательных упражнений» кажется чрезвычайно опасным ввиду большой травмоопасности вида спорта (как «острой», так и «кумулятивной» по В. Платонову). Соревновательная деятельность, даже низкого уровня, требует максимальной мобилизации всех ресурсов, поэтому участие в соревнованиях недостаточно подготовленных спортсменов с целью «набора опыта» (что достаточно распространено в киокусинкай) является просто недопустимым.

Кроме того, киокусинкай имеет существенную специфику, к которой можно отнести высокую интенсивность соревновательных поединков, нацеленность на нокаут в поединке, трамвоопасность, многофакторность определения победителя. Все эти аспекты очень сложно имитировать в тренировочном процессе. Но особенность киокусинкай как вида соревновательной деятельности проявляется именно в полноконтактных поединках с высокой степенью риска. Частичная же имитация разрушает саму суть ИП как комплексной подготовки. Такая имитационная подготовка является просто формой технической или технико-тактической подготовки в специальных (в том числе имитируемых) условиях. А имитация частных особенностей поединка, проводимая вне спаррингов, во многих случаях вообще является реализацией метода сопряженного воздействия.

Тем не менее, ряд специалистов киокусинкай выделяют ИП в самостоятельный раздел подготовки. Впервые (в 2001 году) это сделал О. Игнатов, сказав, что «интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства» [5, С. 36]. Однако самой ИП в этой статье уделяется всего 2 абзаца, причем к ней автор относит и «якусоку-кумитэ» – условный спарринг в традиционной форме (в базовых стойках на один шаг), и тренировки в затрудненных и усложненных условиях (в т. ч. с применением отягощений, амортизаторов и т.п.). Очевидно, что ни первое, ни второе не является ИП в формулировке Н. Озолина.

Также ИП выделяют в отдельный раздел подготовки Ю. Орлов с соавторами в разработанной в 2012 году программе для ДЮСШ. В этой работе авторы отмежевывают ИП от технико-тактической подготовки, мотивируя это тем, что «в ходе совершенствования техники приема или тактики его применения, спортсмену необходимо концентрировать свое внимание на деталях движения, его моментных, временных и дистанционных характеристиках. В процессе же ведения боя в киокусинкай… спортсмену наоборот рекомендуется не сосредотачивать свое внимание на технике выполнения приемов или думать о способе их проведения, а «отогнав» мысли (состояние «мусин»), взаимодействовать с соперником на основе сформированных условных рефлексов» [6, С. 8].

Авторы программы предусматривают ИП на всех этапах обучения, в том числе начиная со 2-го года этапе предварительной подготовки (доля от 9,6% до 14,3%). На этапе начальной подготовки доли составляют от 27,5% до 28,0%, а на этапе спортивного совершенствования уже от 40,6% до 45,5%, что в более чем в два раза превышает специальную физическую подготовку и в полтора раза технико-тактической подготовки! ИП

предусмотрена программой даже на физкультурно-оздоровительном этапе, имеющемся в этой программе, с долей до 31,0%! [6, С. 12] Это вызывает удивление, так как ИП постулируется как комплексная «слаживающая» подготовка непосредственно к соревновательной деятельности, и, таким образом, требует развитых физических качеств и технико-тактических навыков, что не имеет места на этапе начальной подготовки и, тем более, на физкультурно-оздоровительном. Кроме того, чрезвычайно большая доля ИП, особенно по сравнению со специальной физической подготовкой, вызывает сомнения ввиду реалий современного киокусинкай как высокоинтенсивного вида соревновательной деятельности, проходящей на пределе физиологических возможностей [2].

Из положительных моментов данной программы следует выделить подробное описание предлагаемой авторами структуры и методических приемов ИП, которые подобным образом в литературе киокусинкай ни до, ни после не описывались [6, С. 56–62]. Так, авторы предлагают использовать 4 тренировочных метода ИП: индивидуальный; индивидуальный с использованием специальных снарядов; спарринговый; соревновательный. Однако, на наш взгляд, все предложенные методы вызывают много критических замечаний.

Индивидуальный метод, по мнению авторов программы, заключается в изучении и совершенствовании ката киокусинкай. По нашему мнению, соревнования по ката вообще не требуют ИП в силу отсутствия требований к тактической подготовке, частичных требований к физической подготовке (быстрота, гибкость, координация) и минимальных требований к психологической подготовке. Традиционно в киокусинкай ката придается множество «тайных» смыслов и значений, но, по нашему мнению, тренировка ката – это одна из форм технической подготовки, не более того. Тем не менее, следует отметить, что ИП развивается соавторами программы в последующих работах, в том числе как специфический метод подготовки для ката.

Под индивидуальным методом с использованием снарядов авторы понимают тамэсивари (т. е. разбивание досок), что также, по нашему мнению, не имеет отношения к ИП, так как тамэсивари не требует специфической технической и психологической подготовки, и предъявляет ограниченные требования к физической подготовке (сила, специфическая подготовка ударных поверхностей).

Спарринговый метод, безусловно, содержит элементы комплексного подхода. Однако, по нашему мнению, это форма технико-тактической подготовки в специальных (в т. ч. моделируемых) условиях. Так, сами авторы программы, выделяя и описывая 4 вида такого метода (упражнения с партнером; учебные поединки; учебно-тренировочные поединки; тренировочные поединки), фактически доказывают этот тезис.

Соревновательный метод использует соревнования в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Однако, как отмечалось выше, являясь, по сути, единственным настоящим методом ИП в понимании Н. Озолина, соревновательный метод в киокусинкай, по нашему мнению, чрезвычайно опасен из-за большой травмоопасности вида спорта и требования максимальной мобилизации всех ресурсов даже на соревнованиях низкого уровня.

Совокупность описанных проблем привела к отсутствию утвердившегося подхода к ИП в киокусинкай: она не выделяется ни в Федеральных стандартах спортивной подготовки киокусинкай (2015, 2021, 2023 гг), ни в других (кроме отмеченной) программах подготовки.

ВЫВОДЫ

На основе проведенного анализа можно утверждать:

1. В киокусинкай отсутствует единый утвердившийся подход к интегральной подготовке.
2. Использование соревновательной деятельности в качестве средства интегральной подготовки в киокусинкай является опасным.

3. Интегральную подготовку в киокусинкай следует рассматривать как форму технико-тактической подготовки в специальных (в т. ч. моделируемых) условиях.

4. Выделение интегральной подготовки в отдельный раздел подготовки в киокусинкай является необоснованным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабушкин Г.Д. Интегральная подготовка спортсменов : учебное пособие для магистрантов / Г.Д. Бабушкин. – Саратов : Вузовское образование, 2021. – 100 с.
2. Белый К.В. Количественный анализ технического арсенала спортсменов киокусинкай в поединках высшего уровня / К.В. Белый // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 4–9.
3. Озолин Н.Г. Молодому коллеге / Н.Г. Озолин. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 286 с..
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва : АСТ, 2011. – 864 с.
5. Игнатов О.В. Система спортивной подготовки каратиста / О.В. Игнатов // Додзё. Воинские искусства Японии. – 2001. – Вып. 7. – С. 35–36.
6. Орлов Ю.Л. Киокусинкай : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Ю.Л. Орлов, Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев. // Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. – Москва, 2012. –139 с.
7. Теория и методика избранного вида спорта : учебное . пособие для вузов / под ред. С.Е. Шивринской. – [2-е изд., испр. и доп.] – Москва : Юрайт, 2017. – 247 с.

REFERENCES

1. Babushkin, G.D. (2021), *Integral training of athletes: textbook for undergraduates*, University education, Saratov.
2. Bely, K.V. (2021), “Quantitative analysis of the technical arsenal of kyokushinkai athletes in the highest level fights”, *Sports Science Bulletin*, No 4, pp.4–9.
3. Ozolin. N.G. (1988), *To a young colleague*, Physical education and sports, Moscow.
4. Ozolin. N.G. (2011), *The trainer's handbook. The Science of Winning*, AST, Moscow.
5. Ignatov, O.V. (2001), “Sports training system for karateka”, Dojo. Martial arts of Japan, No. 7, pp.35–36.
6. Orlov, Yu.L., Demchenko, N.S. and Dorofeev, A.G. (2012), *An exemplary program of sports training for children and youth sports schools, Ministry of Sports, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation*, Moscow.
7. Shivrinskaya, S.E. (2017), *Theory and methodology of the chosen sport: textbook. allowance for universities*, 2nd ed., YouWrite, Moscow.

Контактная информация: snekot@gmail.com

Статья поступила в редакцию 03.01.2023

УДК 796.011

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОТ НАЧАЛА К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕВОЧЕК 1-4 КЛАССА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

***Сергей Николаевич Блинков**, кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный учитель Российской Федерации, Самарский государственный аграрный университет, Самара, Институт Возрастной физиологии Российской академии образования, Москва,* ***Сергей Петрович Левушкин**, доктор биологических наук, профессор, директор НИИ Спорта и спортивной медицины, Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва, заместитель директора, Институт Возрастной физиологии Российской академии образования, Москва;* ***Светлана Феликсовна Сокунова**, доктор педагогических наук, профессор, Московский государственный областной педагогический университет, Москва*