

ВЫВОДЫ

Таким образом, проведенные исследования показали:

- 1) Онлайн тестирование позволило быстро и удобно провести исследование, также обработать информацию без отрыва контингента от основной деятельности.
- 2) У опрошенных тренеров (p=24) Санкт-Петербурга по тхэквондо ВТФ вне зависимости от тренерского стажа и квалификации нет больших расхождений в распределении нагрузки и выборе средств и методов физической подготовки юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки.
- 3) Национальные игры и упражнения не используются тренерами (p=24) по тхэквондо ВТФ, в частности, города Санкт-Петербург, на занятиях как средство для развития физических качеств.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев : Здоров'я, 1977. 184 с.
2. Миниханов В. А. Проявление координационных способностей в единоборстве тхэквондо и методика их тренировки // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2015. № 3 (6). С. 14–17.
3. Павленко А. В. Содержание и организационно-методическое обеспечение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в тхэквондо : учебное пособие. Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2021. – 259 с.
4. Эпов О. Г., Малков О. Б. Действия нападения и обороны в олимпийском тхэквондо // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – С. 116–131.

REFERENCES

1. Keller V.S. (1977), *Activities of athletes in variable conflict situations*, health, Kyiv, 184 p.
2. Minikhanov V. A. (2015), "Manifestation of coordination abilities in martial arts taekwondo and methods of their training", *Scientific and sports bulletin of the Urals and Siberia*. Vol. 3 No. 6, pp. 14–17.
3. Pavlenko A. V. (2021), *Contents and organizational and methodological support of the training process at the stage of initial training in taekwondo*, Manual, 259 p.
4. Epov O. G., Malkov O. B. (2007), "Actions of attack and defense in Olympic taekwondo", *Tactical and technical characteristics of a fight in combat sports*, Physical culture and sport, Moscow, p. 116–131.

Контактная информация: l.alehin@lesgaft.spb.ru

Поступила в редакцию 16.12.2023.

Принята к публикации 26.12.2023.

УДК 796.853.26

ОСОБЕННОСТИ ЭТАПНОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В КИОКУСИНКАЙ

Белый Константин Владимирович, кандидат педагогических наук

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В настоящее время не существует единого научного взгляда на этапность многолетней подготовки, в том числе и в киокусинкай. Целью проведенной работы являлось определение проблемных мест этапности подготовки в киокусинкай и их анализ. В работе исследовали, как общие методические проблемы систематики этапности многолетней подготовки, так и специфичные для киокусинкай. Описаны высокоспецифичная для киокусинкай проблема, заключающаяся в наличии двух существенно противоречащих друг другу систем разделения подготовки на этапы с условным названием «спортивная» и «традиционная», и соответствующие им системы этапной оценки подготовленности занимающихся. Параллельное существование двух систем ставит под сомнение эффективность сложившейся де-факто ситуации с точки зрения достижения спортсменом максимальной результативности, и наибольшие вопросы вызывает традиционная система, не нацеленная на спортивный результат. В работе рекомендуется использовать традиционную этапность спортивной подготовки только факультативно при абсолютном приоритете спортивной системы, либо же вне системы спортивной подготовки. Системы этап-

ной оценки кардинально отличаются, но в отдельных аспектах могут дополнять друг друга, что можно учитывать при разработке программ подготовки в киокусинкай.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, тренировочный процесс, многолетняя подготовка, этапы подготовки.

SPECIFICITY OF STAGING OF LONG-TERM TRAINING IN KYOKUSHINKAI

Belyi Konstantin Vladimirovich, the candidate of pedagogical sciences

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. Currently, there is no single scientific view on the stages of long-term training, including in Kyokushin. The purpose of the work was to identify problem areas in the stages of preparation in Kyokushin and analyze them. The work examined both general methodological problems of the systematics of stages of long-term training, and those specific to Kyokushin. A highly specific problem for Kyokushin is described, which consists in the presence of two significantly contradictory systems for dividing training into stages, conventionally called “sports” and “traditional”, and the corresponding systems for stage-by-stage assessment of the preparedness of students. The parallel existence of the two systems calls into question the effectiveness of the current de facto situation in terms of achieving maximum performance by an athlete, and the biggest questions are raised by the traditional system, which is not aimed at sports results. In our work, it is recommended to use traditional phasing at the stages of sports training only optionally, with the absolute priority of the sports system, or outside the sports training system. Staged assessment systems are fundamentally different, but in certain aspects they can complement each other, which can be taken into account when developing training programs in Kyokushin.

Keywords: kyokushin, karate, training process, long-term preparation, stages of preparation.

ВВЕДЕНИЕ И ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Одним из базовых дидактических принципов обучения в спорте является этапность подготовки, которая подразумевает изменение системы занятий в соответствии с периодами физическо- го развития обучаемого и уровня его подготовленности. Согласно статье 32 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы: спортивно-оздоровительный этап (СОЭ); этап начальной подготовки (ЭНП); учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ (ЭСС)); этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ); этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ). Эти этапы закреплены в Федеральных стандартах спортивной подготовки (ФССП), кроме СОЭ, на который ФССП не распространяются. Несмотря на это, в настоящее время не существует единого научного взгляда на этапность многолетней подготовки. Но во многом в системе этапности подготовки, количестве и продолжительности этапов проявляется специфика вида спорта. Не является исключением и киокусинкай [1]. Целью настоящего исследования является определение проблемных мест этапности подготовки в киокусинкай и их анализ.

ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭТАПНОСТИ

К общим методическим проблемам этапности многолетней подготовки, имеющим отношение к практике, в настоящее время можно отнести:

- существующее иное (более детальное) деление, чем предлагает ФССП (например, В. Иссурин [3, с. 59-67], В. Платонов [5, с. 180-188]);
- отсутствие во многих системах этапности периодов, выходящих за рамки спортивной подготовки, но важных для многолетней подготовки в целом (например, В. Киселев и В. Черемисин для бокса [4, с. 119-121]; С. Степанов и Е. Головихин для киокусинкай [7, с. 20]);
- определение границ этапов многолетней подготовки, которые не всегда соответствуют хорошо исследованным сенситивным, т.е. наиболее благоприятным для

развития тех или иных двигательных качеств, возрастным периодам (например, В. Платонов [6, с. 528-529]; С. Степанов и Е. Головихин для киокусинкай [7, с. 40]);

– необоснованная продолжительность этапов спортивной подготовки, которая исторически определялась организационными, а не научными основаниями, т.к. была привязана к системе школьного обучения (например, для бокса Ф. Суслов, В. Сыч, Б. Шустин [4, с. 121]).

ОСОБЕННОСТИ ЭТАПНОСТИ В КИОКУСИНКАЙ

В дополнение к описанным выше проблемам этапность подготовки в киокусинкай имеет свои высокоспецифичные отличия. И главное из них – наличие двух различных систем разделения подготовки на этапы, которые условно можно назвать *спортивной* и *традиционной*, которые существенно противоречат друг другу. При этом системы существуют параллельно и зачастую используются одновременно.

а) Спортивная система

Одна из этих двух систем (под условным названием «спортивная») построена на описанных выше принципах, сформулированных спортивной наукой, и в основном соотносится с требованиями ФССП. Такая система реализована во всех официальных программах обучения. Некоторые требования к этапам из различных версий ФССП в киокусинкай приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Требования к этапам подготовки в ФССП по киокусинкай

ФССП по киокусинкай (нормативы для ката / кумитэ)					
	Название этапа	ЭНП	УГЭ (ЭСС)	ЭССМ	ЭВСМ
Проект изменений в действующий ФССП (2023)	Срок реализации, лет	3 / 1-3	4-5 / 4-5	Любой	Любой
	Мин. возраст зачисления, лет	7 / 10	10 / 11	14 / 14	16 / 16
	Наполняемость групп, чел	12 / 12	8 / 8	2 / 2	1 / 1
Действующий ФССП (с 01.01.2023)	Срок реализации, лет	2-3 / 1-3	4-5 / 4-5	Любой	Любой
	Мин. возраст зачисления, лет	8 / 10	10 / 11	14 / 14	16 / 16
	Наполняемость групп, чел	12 / 12	10 / 10	3 / 3	2 / 2
ФССП ред. 2 (2021-2022)	Срок реализации, лет	3 / 1	4 / 4	Любой	Любой
	Мин. возраст зачисления, лет	8 / 10	10 / 11	14 / 14	16 / 16
	Наполняемость групп, чел	12 / 12	10 / 10	3 / 3	Любая
ФССП ред. 1 (2015-2021)	Срок реализации, лет	3 / 3	4 / 4	Любой	Любой
	Мин. возраст зачисления, лет	7 / 10	10 / 11	14 / 14	16 / 16
	Наполняемость групп, чел	12 / 12	10 / 10	3 / 3	1 / 1

б) Традиционная система

На практике описанная выше *спортивная* система применяется очень формально, а реальная этапность подготовки определяется по второй системе под условным названием «традиционная», которая построена на совершенно иных принципах, исторически свойственных большинству восточных единоборств. В них этап определяется не результатами реализации программ подготовки с учетом прохождения специальных тестов определения технической и физической подготовленности, а также спортивной результативности, а результатами прохождения экзаменов (аттестаций) на традиционные степени мастерства. Именно формальной степенью мастерства в большинстве фак-

тических программ обучения и определяется объем и содержание этапа подготовки, а сами программы выстроены вокруг экзаменационных требований.

Программы экзаменов содержат в основном технические требования, причем в отношении условной «базовой» техники, а также формальных комплексов. Программы содержат в очень небольшой части требования к физической подготовке и развитию физических качеств и включают очень узкий спектр тестов. Содержатся также условные тактические требования (например, абстрактное «*умение вести свободный поединок*»). Имеются также теоретические вопросы и ряд специфических требований (например, минимальные интервалы между аттестациями). Среди последних наибольшие вопросы вызывают часто встречающиеся особые требования к допуску к аттестации (в основном, на мастерские степени), которые могут включать даже требования лояльности организации. При этом задач, связанных со спортивной реализацией, как правило, не ставится. Такой подход характерен и для русскоязычных, и для большинства иностранных авторов.

Сама система представляет собой набор очень близких по методическому содержанию этапов (максимально до 15). По сути, в традиционной системе этапы по своей структуре мало отличаются друг от друга. На каждом из них возникает новый набор технических действий / комбинаций для изучения, а объемы физподготовки растут линейно без учета требований спортивной подготовки. Тем не менее, можно часто встретить в литературе по киокусинкай объяснения «особого» смысла и содержание каждого из этих традиционных этапов, в том числе и морально-этического и даже мистико-эзотерического плана.

Параллельное существование двух систем этапности многолетней подготовки, кардинально противоречащих друг другу, ставит под сомнение эффективность сложившейся де-факто ситуации с точки зрения достижения спортсменом максимальной результативности, и наибольшие вопросы вызывает традиционная система, не нацеленная на спортивный результат.

ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫ В КИОКУСИНКАЙ

С учетом описанной специфики в киокусинкай контроль уровня подготовленности проводится посредством выполнения этапных нормативов:

- в рамках традиционной для киокусинкай системы оценки мастерства спортсмена («сдача на пояса») в рамках специализированных аттестаций – результатом является присвоение следующей степени («пояса») в традиционной иерархической системе;
- в рамках проверки выполнения требований на этапах спортивной подготовки (переводные нормативы) – результатом является зачисление (перевод) на следующий этап спортивной подготовки.

Указанные варианты этапного контроля имеют существенные различия:

- традиционная форма направлена на комплексную оценку подготовки спортсмена (но без учета результативности), а переводные нормативы – строго на физическую составляющую;
- переводные нормативы содержат дополнительные требования к спортивной квалификации, т.е. к результативности спортивной деятельности;
- переводные нормативы предлагают более широкий спектр тестируемых

упражнений, однако традиционная система отчасти связывает сдачу физических нормативов с техническими и технико-тактическими, что создает специфические сложности;

- различается периодичность сдачи традиционных экзаменов и переводных нормативов: максимальные сроки нахождения на каждом этапе традиционной системы, в отличие от спортивной, не нормированы. Как правило, на начальных этапах обучения сдача традиционных экзаменов проводится чаще, чем принимаются переводные нормативы, а на ЭССМ и ЭВСМ – наоборот;

- традиционная «сдача на пояса» проводится на всех этапах обучения, включая выходящие за пределы спортивной подготовки, а переводные нормативы – только на этапах спортивной подготовки;

- традиционные экзамены проводятся уполномоченным экзаменатором, часто в рамках выездных «школ» и лагерей, а переводные нормативы принимает комиссия, сформированная организацией, где проводится спортивная подготовка, и, как правило, по месту обучения.

Описанные две формы этапного контроля решают различные задачи и являются во многом взаимодополняющими, однако их совмещение является нетривиальной задачей и должно особо разрабатываться методистами в программах подготовки. Важно отметить, что формально зачисление (перевод) на этап спортивной подготовки должны осуществляться строго на основании переводных нормативов, установленных разработанной программой подготовки. Однако не все требования к переводным нормативам установлены в ФССП, например, технические нормативы, тесты на гибкость, на специальную физическую подготовку, которые как раз включены в традиционную систему оценки подготовленности. Особо тут следует отметить отсутствие в ФССП нормативов для оценки технико-тактической подготовленности, что чрезвычайно актуально для современного киокусинкай из-за существенного упрощения технического арсенала на соревнованиях [2]. Кроме того, система требований в различных ФССП по киокусинкай значительно отличается (основные отличия этапных требований в ФССП киокусинкай 2015-2021 гг., 2021-2022 гг. и действующего с января 2023 г. приведены в таблице 2). Все это в совокупности создает основу для взаимодополнения систем.

Как видно, каждый из вариантов ФССП содержит, как удачные, так и неудачные решения. К удачным, на наш взгляд, следует отнести привязку нормативов физической подготовки к физическим качествам, включение в программу теста на гибкость, установление требований к спортивной квалификации на ЭССМ и ЭВСМ. К явно не удачным, на наш взгляд, следует отнести отсутствие разделения нормативов на возрастные группы, а также по подгруппам этапов спортивной подготовки. Вызывает вопросы и включение в ФССП тестируемых упражнений, в том числе отсутствие некоторых упражнений, широко распространенных в киокусинкай и отражающих специфику вида спорта, и отдельные конкретные нормативы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Можно констатировать ряд общих проблемных моментов в систематике этапности многолетней подготовки, которые могут в разной степени влиять на подготовку в зависимости от специфики вида спорта. Рекомендуется учитывать такие моменты при разработке программ спортивной подготовки в киокусинкай.

Таблица 2 – Сравнение этапных требований ФССП различных лет

Параметр	ФССП		
	2015-2021 гг.	2021-2022 гг.	Действующий с 01.01.2023 г.
Разделение нормативов по видам программы «ката» и «кумитэ» («весовая категория»)	Есть на ЭНП и УТЭ		
Разделение нормативов по группам возрастов	Нет	Нет	Нет
Разделение нормативов по подгруппам этапов подготовки	Нет	Нет	Есть только для ЭНП 1-го года и выше 1-го года
Привязка нормативов физподготовки к физическим качествам	Есть	Нет	Нет
Наличие в нормативах физподготовки теста на гибкость	Нет	Есть	Есть
Требования к технической подготовленности	Отсылает к специальной программе, не регламентированной ФССП		Нет
Требования к спортивной квалификации	Есть только для ЭССМ (не ниже КМС) и ЭВСМ (не ниже МС)	Нет	Есть для всех этапов
Технические требования	Нет	Нет	Нет
Последствия при не сдаче тестов	Продолжение подготовки на том же этапе	Продолжение подготовки на том же этапе (не более 2-х лет подряд)	Нет (по ФЗ перевод на следующий этап не допускается)

2. Высокоспецифичной проблемой этапности многолетней подготовки в киокусинкай является наличие двух различных систем разделения подготовки на этапы (спортивной и традиционной), которые существенно противоречат друг другу. Их параллельное существование ставит под сомнение эффективность сложившейся де-факто ситуации с точки зрения достижения спортсменом максимальной результативности. Традиционную этапность рекомендуется использовать факультативно на этапах спортивной подготовки при абсолютном приоритете спортивной системы или же вне системы спортивной подготовки.

3. В рамках существующей дихотомии определены две различные системы этапной оценки подготовленности, которые кардинально отличаются, но в отдельных, не регламентированных ФССП аспектах, прежде всего, в части технической и технико-тактической подготовки, могут дополнять друг друга. В этой части можно рекомендовать:

- использовать традиционную систему для специализирующихся на виде программы «ката» на всех этапах подготовки;
- использовать для оценки технической подготовленности по выбору тради-

ционную или спортивную систему на ЭНП и УТЭ (СЭЭ) до 3-х лет (технико-тактическая подготовленность на этих этапах не оценивается);

– использовать для оценки на УТЭ (СЭЭ) свыше 3-х лет, ЭССМ и ЭВСМ для специализирующихся на виде программы «*кумитэ*» (поединки) технической и технико-тактической подготовленности только специально разработанные программы, а традиционную систему использовать только дополнительно (факультативно) по желанию спортсмена.

Такие программы в зависимости от этапа подготовки:

- должны содержать технику в безусловной форме, т.е. имеющую все основные признаки, структурные элементы и звенья технических действий, используемых в спортивном поединке;
- могут содержать требования не только к форме, но и к содержанию технических действий, пониманию заложенных в них принципов;
- могут включать в себя не только новые технические действия, но и более сложные варианты исполнения ранее изученных;
- могут включать в себя требования к выполнению одних и тех же технических действий в различных вариантах (в воздухе, в перемещении, в снаряд, в комбинации, в парах, в поединке и т.п.);
- при факультативном совмещении систем должны избегать проведения обеих форм этапного контроля в близкое время (например, в конце сезона) и разносить их по календарю, чтобы исключить их взаимное отрицательное влияние.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Белый К. В. Система многолетней подготовки в киокусинкай. Спорт и традиции : монография. Москва : Спорт, 2023. 226 с.
2. Белый К. В. Количественный анализ технического арсенала спортсменов киокусинкай в поединках высшего уровня // Вестник спортивной науки. 2021. № 4. С. 4–9.
3. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Москва : Спорт, 2017. 240 с.
4. Киселев В. А., Черемисинов В. Н. Специальная подготовка боксера. 2-е изд. Москва : ТВТ Дивизион, 2019. 196 с.
5. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Москва : Спорт, 2022. 656 с. : ил.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Москва : Спорт, 2005. 820 с.
7. Степанов С. В., Головихин Е. В. Программа по кекусин-каратэ и производных дисциплин по единоборствам. Екатеринбург : Урал. гос. техн. ун-т, 2006. 114 с.

REFERENCES

1. Bely K.V. (2023), *The system of long-term training in kyokushinkai. Sports and traditions, monograph*, Sport Publ., Moscow, 226 p.
2. Bely K. V (2021), «Quantitative analysis of the technical arsenal of kyokushinkai athletes in the highest level fights», *Sports Science Bulletin*, no 4/2021 , pp. 4–9.
3. Issurin V. B. (2017), *Sports talent: forecast and implementation*, Sport Publ., Moscow, 240 p.
4. Kiselev V. A., Cheremisinov V. A. (2019), *Boxer Special Training*, 2-d ed., TVT Divizion Publ., Moscow, 196 p.
5. Platonov V. N. (2022), *Motor qualities and physical training of athletes*, Sport Publ., Moscow, 656 p.
6. Platonov V. N. (2005), *The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications*, Sport Publ., Moscow, 820 p.
7. Stepanov S.V., Golovikhin E.V. (2006), *Program of kyokushin karate and derivative martial arts*, Ural State Technical University Publ., Yekaterinburg, 114 p.

Контактная информация: snekot@gmail.com

Поступила в редакцию 18.12.2023.

Принята к публикации 26.12.2023.