

УДК 796.853.26

Структура контроля в системе спортивной подготовки в единоборствах

Белый Константин Владимирович, кандидат педагогических наук

Институт научных исследований, цифровых, инновационных и аналитических технологий Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В современных спортивных единоборствах достижение высокой результативности невозможно без контроля (тестирования, мониторинга, анализа) большого количества параметров: как психофизиологических, так и показателей тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Цель представленного в статье исследования – анализ проблематики и систематизация имеющихся подходов к системе контроля в процессе подготовки в единоборствах на примере киокусинкай. Необходимость обеспечения разносторонней подготовленности спортсмена, высокая интенсивность поединка и плотный соревновательный график в киокусинкай делают роль контроля в процессе подготовки очень существенной, а потому показательной. Разработанная авторами структура имеет широкие возможности адаптации для других видов единоборств и позволяет без внесения существенных корректировок наполнить систему подробным методическим и нормативным содержанием.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, единоборства, спортивная подготовка, тренировочный процесс, контроль, мониторинг.

Structure of control in the system of sports training in martial arts

Bely Konstantin Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences

Institute of Scientific Research, Digital, Innovative and Analytical Technologies, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. In modern combat sports, achieving high performance is impossible without control (testing, monitoring, analysis) of a large number of parameters: both psychophysiological and indicators of the training process and competitive activity. The purpose of the study – to analyze the problems and systematize the existing approaches to the control system during the training process in martial arts using the example of kyokushinkai. The need to ensure the sportsmen's versatile preparedness, the high intensity of the fight and the busy competitive schedule in kyokushinkai make the role of control in the preparation process very significant, and therefore indicative. The developed structure has wide adaptation possibilities for other types of martial arts, and allows you to fill the system with detailed methodological and normative content without making significant adjustments.

Keywords: kyokushinkai, karate, martial arts, sports training, training process, control, monitoring.

ВВЕДЕНИЕ. В современных спортивных единоборствах, включая киокусинкай, достижение высокой результативности невозможно без контроля (тестирования, мониторинга, анализа) большого количества параметров: как психофизиологических, так и показателей тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Результаты подобного мониторинга информативны сами по себе, кроме того, на основе собранных в процессе мониторинга и тестирования данных могут разрабатываться модельные характеристики подготовки спортсмена, что предлагается Методическими рекомендациями Минспорта [1].

Особая роль системы контроля заключается в обеспечении обратной связи между другими элементами системы многолетней подготовки. Отсутствие описания таких механизмов является распространенной проблемой различных систем

многолетней подготовки [2]. Другим проблемным моментом является отсутствие четкой структуры контроля в системе многолетней подготовки.

Для кюкусинкай эта проблема впервые описана автором в монографии [3]. Необходимость обеспечения разносторонней подготовленности спортсмена, высокая интенсивность поединка и плотный соревновательный график в кюкусинкай делают роль контроля в процессе подготовки очень существенной. Это позволяет проанализировать общие подходы к системе контроля на примере именно этого вида спорта как показательного, тем более что это направление в кюкусинкай разработано слабо. В настоящей работе предпринята попытка структуризации всех основных элементов системы контроля на примере кюкусинкай.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Создание структуры любой системы подразумевает описание элементов системы, упорядочивание их, описание связи между этими элементами, в том числе создание иерархии элементов.

Основными элементами системы контроля являются *виды, формы, объекты и методы* контроля. Каждый из этих элементов имеет внутреннее содержание, требующее иногда дополнительной структуризации.

К традиционным **видам** контроля в спорте принято относить *педагогический (тренировочный), психологический, врачебный контроль и самоконтроль*. Современный спорт высших достижений также требует *физиологического и биохимического* контроля.

Формами контроля в современном спорте являются *этапный, межэтапный, текущий и оперативный* контроль [4 – 6].

Объектами контроля в спорте являются [2, 4 – 7]:

- уровень развития физических качеств;
- физическое состояние спортсмена;
- психологическое состояние спортсмена;
- показатели тренированности;
- текущая и суммарная нагрузка;
- уровень подготовленности;
- соревновательная деятельность.

В кюкусинкай из этих позиций тренеры регулярно (этапно), как правило, контролируют только первую, в части силовых показателей, гибкости, координации, что учитывается в дальнейшей работе. Контролем тренированности и нагрузки занимаются единицы наиболее опытных тренеров. Контроль соревновательной деятельности в кюкусинкай не ведется совсем, хотя именно он в большой степени позволяет оценить технико-тактическую подготовленность спортсменов. Однако результаты функционирования системы контроля наиболее эффективно проявляются при комплексном ее внедрении, обеспечивающем обратную связь между результатами и всеми элементами системы подготовки. **Принцип всесторонности** контроля в системе многолетней подготовки является базовым для достижения максимальной результативности в современном спорте, отличающемся выходом к пределам человеческих возможностей. Отсутствие комплексности в системе контроля в кюкусинкай и некоторых других видах единоборств может объясняться отсутствием ясной и понятной структуры этой системы.

Как видно, формы, виды и группа объекты контроля как единое целое связаны между собой **непосредственными** связями, т.е. такими, которые устанавливают иерархию между элементами и создают зависимость функционирования одного элемента от результатов функционирования другого. В то же время, отдельные объекты контроля и использующиеся в них методы контроля связаны друг с другом, в основном, **косвенными** связями, то есть такими, которые оказывают влияние на функционирование элементов, но без жесткой зависимости между ними. Косвенные связи системы не являются принципиальными для работы системы контроля и отражают, в основном, специфику вида спорта.

ВЫВОДЫ. В результате работы для единоборств на примере киокусинкай:

1. Определены принципы, лежащие в основе разработки системы контроля в системе многолетней подготовки.
2. Определены формы, виды, объекты и методы контроля.
3. Структурированы и установлены иерархические связи между элементами системы контроля.
4. Разработано графическое описание структуры системы контроля в системе многолетней подготовки.

Разработанная структура имеет широкие возможности адаптации для других видов единоборств и позволяет без внесения существенных корректировок наполнить систему подробным методическим содержанием.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Методические рекомендации по разработке научно-обоснованных модельных характеристик подготовки спортсмена по виду спорта, имеющих прикладное значение : утверждено Министерством спорта Российской Федерации 03.07.2020 : Письмо Министерства спорта РФ от 8 июля 2020 г. №02-5-10/6164 – 2020. URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-05/modelnye_kharakteristiki_metodrekomentacii_podpisannye_o.v._matycinym.pdf (дата обращения: 15.01.2024).
2. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. Москва : Физкультура и спорт, 1970. 478 с.
3. Белый К. В. Система многолетней подготовки в киокусинкай. Спорт и традиции : монография. Москва : Спорт, 2023. 226 с. : ил.
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Москва : АСТ, 2011. 864 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Москва : Советский спорт, 2005. 820 с.
6. Павлов С. Е., Павлов А. С., Павлова Т. Н. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации. 2 изд., дораб. и доп. Москва : Изд. «ОнтоПринт», 2020. 300 с.
7. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки. Москва : Спорт, 2016. 464 с. : ил.
8. Белый К. В. Применение показателей специальной выносливости и тренировочной нагрузки в киокусинкай // Вестник спортивной науки. 2023. № 1. С. 12–15.
9. Белый К. В. Индикаторы эффективности соревновательной деятельности в киокусинкай // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 28–31.

REFERENCES

1. Ministry of Sports of the Russian Federation (2020), Methodological recommendations for the development of scientifically based model characteristics of training an athlete in a sport that have practical significance: Approved by the Ministry of Sports of the Russian Federation 07/03/2020: Letter of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated July 8, 2020, №02-5-10/6164.
2. Ozolin N. G. (1970), Modern system of sports training, Physical culture and sport Publ., Moscow.
3. Bely K. V. (2023), The system of long-term training in Kyokushin. Sports and traditions : monograph, Sport Publ., Moscow.

4. Ozolin N. G. (2011), Coach's handbook. The science of winning, AST Publ., Moscow.
5. Platonov V. N. (2005), System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications, Soviet Sport Publ., Moscow.
6. Pavlov S. E. (2020), Modern technologies for training highly qualified athletes, 2nd ed., revised. and additional, Publishing House «OntoPrint», Moscow.
7. Issurin V. B. (2016), Training of athletes of the XXI century: scientific foundations and construction of training, Sport Publ., Moscow.
8. Bely K. V. (2023), Application of indicators of special endurance and training load in Kyokushin, Bulletin of sports science. № 1, pp. 12–15.
9. Bely K. V. (2022), “Indicators of the effectiveness of competitive activity in Kyokushinkai”, Scientific notes of the P.F. Lesgaft University, No 10 (212), pp. 28–31.

Информация об авторе:

Белый Константин Владимирович, Главный аналитик ИНИЦИАТ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, snekot@gmail.com, ORCID 0000-0002-9593-7757.

Поступила в редакцию 11.02.2024.

Принята к публикации 20.02.2024