

2. Развитие высоких силовых показателей плечелучевой мышцы как фундамента стабильной двигательной активности в армрестлинге / А.В. Живодеров, Д.Р. Бареева, И.М. Евдокимов, В.А. Живодеров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 150–153.

#### REFERENCES

1. Bareeva, D.R., Zhivoderov, A.V., Evdokimov, I.M. and Zhivoderov, V.A. (2023), “Static load as the basis for the formation of power potential in arm wrestling”. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (215), No 1.
2. Zhivoderov, A.V., Bareeva, D.R., Evdokimov, I.M. and Zhivoderov, V.A. (2022), “Development of high strength indicators of the shoulder-beam muscle as the foundation of stable motor activity in arm wrestling”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), No 10.

**Контактная информация:** zhivoderov74@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 10.07.2023*

УДК 796.853.26

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КИОКУСИНКАЙ

*Константин Владимирович Белый, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, главный аналитик, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

#### Аннотация

Актуальность. Теоретическая подготовка является самостоятельным разделом системы подготовки киокусинкай. Существенная роль теоретической подготовки признается большинством методистов и тренеров, что связано с большой технико-тактической сложностью вида спорта и высокими требованиями к физической подготовке спортсмена. Однако относительно содержания теоретической подготовки, ее объема и места в структуре подготовки у методистов до сих пор нет единого мнения. Цель исследования. Настоящая работа ставит целью систематизацию имеющихся подходов к теоретической подготовке в киокусинкай. Результаты. В результате проведенного анализа можно утверждать: 1). Необходимость теоретической подготовки в киокусинкай безусловно признается тренерами и методистами; 2). На роль и содержание теоретической подготовки в киокусинкай не сформирован единый взгляд; 3). Объем теоретической подготовки и ее место в структуре подготовки спортсмена сильно различается в различных нормативных документах; 4). Подход к теоретической подготовке, закрепленный в действующем федеральном стандарте спортивной подготовки киокусинкай, требует существенной корректировки.

**Ключевые слова:** киокусинкай, каратэ, теоретическая подготовка, спортивная подготовка, система подготовки

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p23-27

### THEORETICAL TRAINING IN KYOKUSHINKAI

*Konstantin Vladimirovich Bely, candidate of pedagogical sciences, honored coach of Russia, chief analyst, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

#### Abstract

Introduction. Theoretical training is an independent section of the kyokushinkai training system. The essential role of theoretical training is recognized by the majority of methodologists and coaches, which is associated with the great technical and tactical complexity of the sport and the high requirements for the athlete's physical training. However, there is still no consensus among methodologists regarding the content of theoretical training, its volume and place in the structure of training. The purpose of the study. This work aims to systematize the available approaches to theoretical training in kyokushinkai. Results. Based on the analysis carried out, it can be argued that: 1). The need for theoretical training in kyokushinkai is certainly

recognized by trainers and methodologists; 2). There is no single view on the role and content of theoretical training in kyokushinkai; 3). The volume of theoretical training and its place in the structure of an athlete's training varies seriously in various regulatory documents; 4). The approach to theoretical training, fixed with the current federal standard of kokushinkai sports training, requires significant adjustment.

**Keywords:** kyokushinkai, karate, theoretical training, sports training, training system

## ВВЕДЕНИЕ И ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Теоретическая подготовка (далее – ТРП) является самостоятельным разделом системы подготовки киокусинкай. Существенная роль ТРП признается большинством методистов и тренеров, что связано с большой технико-тактической сложностью вида спорта и высокими требованиями к физической подготовке спортсмена. ТРП не влияет непосредственно на результативность на соревнованиях, однако она делает более осознанным спортсменом процесс подготовки, что способствует более качественному, глубокому и быстрому усвоению программного материала. Однако относительно содержания ТРП, ее объема и места в структуре подготовки у методистов до сих пор нет единого мнения. Настоящая работа ставит целью систематизацию имеющихся подходов к ТРП в киокусинкай.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Непосредственное содержание ТРП является существенно проблемным моментом. Различные авторы вкладывают в теоретическую подготовку разный смысл. Так О. Игнатов относит к ней частично и особые методики обучения технике (идеомоторную тренировку, визуализацию) [2, С. 36]. А. Танюшкин и В. Фомин в ряде методических работ (напр., [5, б]) рассматривают ее в рамках традиционного подхода, позиционирующего каратэ как часть Будо (боевого искусства), уделяя очень большое место философским и историческим вопросам. В программе «аттестаций на пояса» этих авторов [5, Вып. 1] содержатся такие вопросы, как «Что такое Кёкусинкай. Основатель Кёкусин-каратэ Масутацу Ояма» (10 кю – белый пояс); «Медитация» (3 кю – зеленый пояс с коричневой полоской); «Философия каратэ» (1 дан – черный пояс с золотой полоской). Подобный подход характерен и большинству иностранных, в т. ч. переводных, методических работ.

В программах подготовки ТРП уделяется значительно больше внимания. Коллектив авторов в программе доп. образования киокусинкай [1] дает примерный тематический план теоретической подготовки по каждому году обучения (всего – 5 лет) с указанием тем для подготовки, однако не дает методических указаний. Значительно подробнее излагают теоретическую подготовку С. Степанов и Е. Головихин в программе для киокусинкай и контактных видов каратэ [4]. В частности, они предлагают детализированный по темам план-график ТРП для всех этапов подготовки, а также подробно расписывают содержание теоретического материала. Недостатком является только отсутствие описания методических приемов передачи материала. Наиболее структурировано и разносторонне и планирование, и методику ТРП излагает Ю. Орлов с соавторами в программе для ДЮСШ [3]. Они фактически разделяют ТРП на сопутствующую другим разделам подготовки (объяснение, оценка, разбор, инструктаж перед / после выполнения задания, поединка и т. п.) и на информационно-обучающую. Для последнего направления приводится 25 основных тем ТРП с указанием этапа их изучения и методическими рекомендациями. Интересно, что авторы используют термин «интеллектуальная» подготовка как синоним «теоретической», в то время как С. Степанов и Е. Головихин считают интеллектуальную подготовку лишь одной из частей ТРП.

## ОБЪЕМ И МЕСТО В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ

Из-за различного смысла, которые различные авторы вкладывают в содержание ТРП, место ее в структуре подготовки также различается. Некоторые авторы связывают ее исключительно с традиционными аспектами подготовки, в том числе в рамках поясной

системы, а потому место и объем в структуре спортивной подготовки вообще не указывают.

В подавляющем числе нормативных документов доля ТРП в структуре подготовки не указывается, но при этом в годовом плане, как правило, приводятся конкретные объемы этого раздела, которые существенно различаются в различных документах. Так, в упомянутой программе доп. образования киокусинкай для всех пяти лет обучения (соответствует этапу начальной подготовки (далее – ЭНП) и учебно-тренировочному этапу (этап спортивного совершенствования) (далее – УТЭ (ЭСС)) до 2-х лет подготовки) ежегодная доля ТРП одинакова – 18 часов, что составляет 8,3% учебного плана [1, С. 19]. У С. Степанова и Е. Головихина в программе объем ТРП возрастает с каждым этапом и годом подготовки от 17 часов на этапе предварительной подготовки (далее – ЭПП) до 30 часов на этапе высшего спортивного мастерства (далее – ЭВСМ). Однако так как общий тренировочный объем возрастает, доля ТРП неуклонно падает от 5,4% на ЭПП и 5,8% на ЭНП до 2,2% на ЭССМ и 2,0% на ЭВСМ (и по годам внутри каждого этапа) [4, С. 20]. В программе ДЮСШ Ю. Орлова с соавторами картина аналогичная: объем ТРП растет от 4 часов в первый год ЭПП до 40 часов на ЭССМ 3-го года, однако доля теоретической подготовки падает с 5,2% на ЭПП и 5,4–3,6% на ЭНП до 3,7% на УТЭ (ЭСС) и 2,7% на ЭССМ [3, С. 11].

В действующем с 2023 года федеральном стандарте спортивной подготовки (далее – ФССП) ТРП объединена с тактической и психологической, и ее долю выделить невозможно [7]. Это кажется неверным решением в связи с огромной самостоятельной ролью и тактической, и психологической подготовки в киокусинкай. В ФССП, действовавшем в 2021-2022 гг [8], доли ТРП в структуре подготовки были выделены, и составляли 0-1% на ЭНП, 2–5% на УТЭ (ЭСС) и 1–4% для кумитэ и 1–5% для ката на ЭВСМ. С учетом указанных годовых объемов нагрузки для ЭНП это составляло 2 часа в год для ЭНП и минимально 8, а максимально 31 час для УТЭ (ЭСС) (годовые объемы для ЭССМ и ЭВСМ не были установлены). Такая структура распределения сильно отличается от упомянутых выше программ, где доли ТРП неуклонно падают по мере подготовки спортсмена. Кроме того, нижние границы долей кажутся чересчур маленькими, особенно на ЭНП. В целом, такая система также не кажется удачной, так как именно на начальных и средних этапах подготовки спортсмен получает большой объем теоретического материала, который с ростом мастерства просто меняет содержание. А на ЭССМ и ЭВСМ спортсмен уже должен иметь завершенную базовую теоретическую базу, и ТРП должна в основном сопутствовать другим разделам подготовки и не занимать много времени.

### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика является формой практической реализации ТРП. С 2023 года эта практика выделена в ФССП в самостоятельный раздел (в 2021-2022 гг в ФССП такой раздел отсутствовал, а в 2015–2021 гг был объединен с соревновательной деятельностью). Очевидно, что практика является продолжением ТРП и невозможна без ее предварительного освоения. Поэтому в методическом плане кажется разумным рассматривать инструкторскую и судейскую практику совместно с ТРП. Однако при планировании подготовки их следует учитывать раздельно, так как объем практики может существенной превышать объем ТРП (только участие в судействе одного соревнования дает 6–10 часов практики, что может превышать годовой объем ТРП по ФССП). Именно так построены все рассмотренные выше программы подготовки и действующий с 2023 года ФССП [7]. Однако установленные стандартом величины соотношения видов спортивной подготовки для инструкторской и судейской практики вызывают вопросы. Так, уже на ЭНП свыше года обучения этот раздел предполагается вводить в программу подготовки (1-2% общего объема), что уже кажется сомнительным. На ЭССМ и ЭВСМ стандарт предполагает выделять этому разделу 2–4% общего объема подготовки, что составляет 16–50 и 20–66 часов в год соответственно [7].

Нам кажется более разумным вообще не учитывать инструкторскую и судейскую практику в годовом плане обучения, а рассматривать ее как дополнение к основной программе подготовки и проводить при возможности и необходимости, отгалкиваясь от календаря. Единственным обязательным условием должно, очевидно, быть завершение курса ТРП, соответствующего планируемой форме практики.

### ВЫВОДЫ

На основе проведенного анализа можно утверждать:

1. Необходимость теоретической подготовки в киокусинкай безусловно признается тренерами и методистами.
2. На роль и содержание теоретической подготовки в киокусинкай не сформирован единый взгляд.
3. Объем теоретической подготовки и ее место в структуре подготовки спортсмена сильно различается в различных нормативных документах.
4. Подход к теоретической подготовке, закрепленный в действующем федеральном стандарте спортивной подготовки киокусинкай, требует существенной корректировки.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Демченко Н.С. Киокусинкай. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования / Н.С. Демченко, А.Б. Качан, А.Г. Дорофеев. – Москва : Принтграфик, 2009. – 112 с.
2. Игнатов О.В. Система спортивной подготовки каратиста / О.В. Игнатов // Додзё. Воинские искусства Японии. – 2001. – Вып. 7. – С. 35–36.
3. Орлов Ю.Л. Киокусинкай : программа / Ю.Л. Орлов, Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев // Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – Москва : Ассоциация Киокусинкай России, 2012. – 139 с.
4. Степанов С.В. Программа по кекусин-каратэ и производных дисциплин по единоборствам / С.В. Степанов, Е.В. Головихин. – Екатеринбург : Изд-во Урал . гос. техн. ун-т, 2006. – 114 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 989 : // .Официальное опубликование правовых актов : [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202212130020> (дата обращения 10.07.2023).
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.06.2021 № 547 : Прекратил действие 01.01.2023 // Минспорт : [сайт]. – URL: [http://minsport.gov.ru/2022/doc/федеральные\\_стандарты\\_спортивной\\_подготовки\\_по\\_неолимпийским\\_видам\\_спорта/от\\_12.07.2021\\_№\\_547\\_киокусинкай.pdf](http://minsport.gov.ru/2022/doc/федеральные_стандарты_спортивной_подготовки_по_неолимпийским_видам_спорта/от_12.07.2021_№_547_киокусинкай.pdf) (дата обращения 10.07.2023).
7. А.И. Танюшкин Школа кекусинкай : учеб.-метод. пособие [в 15 частях] / А.И. Танюшкин, О.В. Игнатов, В.П. Фомин. – Москва : ФиС, 1994.
8. Школа кекусинкай. Традиционная методика обучения каратэ : программа-конспект / А.И. Танюшкин, В.П. Фомин, А.В. Бура [и др.]. – Москва : Федерация Кекусинкай России, 2001. – 106 с.

### REFERENCES

1. Demchenko, N.S., Dorofeev, A.G. and Kachan, A.B. (2009), *Standard educational program for institutions of additional education*, Printgrafic, Moscow.
2. Ignatov, O.V. (2001), “Sports training system for karateka”, *Dojo. Martial arts of Japan*, No. 7, pp.35–36.
3. Orlov, Yu.L., Demchenko, N.S. and Dorofeev, A.G. (2012), “Kyokushinkai”, program, *An exemplary program of sports training for children and youth sports schools*, Association Kyokushinkai of Russia, Moscow.
4. Stepanov, S.V. and Golovikhin, E.V. (2006), *Program of kyokushin karate and derivative martial arts*, publishing house of Ural State Technical University, Ekaterinburg.
5. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), *Federal standard of sports training for the sport of kyokushinkai (actual)*, order No. 989 dated November 15, 2022, Moscow., available at: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202212130020> (accessed 10 July 2023).

6. Ministry of Sports of the Russian Federation (2021), *Federal standard of sports training for the sport of kyokushinkai (canceled)*, order No. 547 dated June 12, 2021, Moscow, available at: <http://min-sport.gov.ru/2022/doc> (accessed 10 July 2023).

7. Taniushkin, A.I., Ignatov, O.V. and Fomin, V.P. (1994), *Kyokushinkai school*, training manual: in 15 issues, Physical education and sports, Moscow.

8. Taniushkin, A.I., Fomin, V.P., Bura, A.V. and Yaitskiy, S.I. (2001), *Kyokushinkai school. Traditional karate teaching methods*, summary program, Russian Kyokushinkai Federation, Moscow.

**Контактная информация:** [snekot@gmail.com](mailto:snekot@gmail.com)

*Статья поступила в редакцию 17.07.2023*

**УДК 796.06**

## **РЕСУРСЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В АСПЕКТЕ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ МАГИСТРАНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Галина Владимировна Боброва, кандидат педагогических наук, Валентина Григорьевна Купцова, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Михайловна Лахина, преподаватель, Оренбургский государственный университет, Оренбург*

### **Аннотация**

В статье представлен материал исследования, направленный на изучение отношения студентов к занятиям физической культурой по окончании прохождения данной дисциплины, согласно рабочей программе в вузе. Результаты исследования показали, что 34% обучающихся в магистратуре не занимаются физкультурной деятельностью в любых ее проявлениях. В то же время отмечается, влияние студенческого спортивного клуба, его работы по спортивно-массовому направлению, на мотивацию магистрантов к занятиям физической культурой. Результаты исследования показали, что до 25% от списочного состава членов сборных команд по видам спорта студенческого спортивного клуба являются магистранты.

**Ключевые слова:** магистранты, студенческий спортивный клуб, анкетирование, мотивация

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p27-30**

## **RESOURCES OF THE STUDENT SPORTS CLUB IN THE ASPECT OF INCREASING THE MOTIVATION OF UNDERGRADUATES TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE**

*Galina Vladimirovna Bobrova, candidate of pedagogical sciences, Valentina Grigoryevna Kuptsova, candidate of pedagogical sciences, docent, Elena Mikhailovna Lakhina, teacher, Orenburg State University*

### **Abstract**

The article presents the research material aimed at studying the attitude of students to physical education after completing this discipline, according to the work program at the university. The results of the study showed that 34% of students in the master's program are not engaged in physical activity in any of its manifestations. At the same time, it is noted that the influence of the student sports club, its work in the sports and mass direction, on the motivation of undergraduates to engage in physical culture. The results of the study showed that up to 25% of the list of members of the national sports teams of the student sports club are undergraduates.

**Keywords:** undergraduates, student sports club, questionnaire, motivation

### **ВВЕДЕНИЕ**

Согласно федеральным образовательным стандартам высшего образования, преподавание дисциплин по физической культуре рассчитано на первые три года обучения – 1–3 курс. На этом занятия физическими упражнениями и спортом, которые сопровождали