

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЁМ СОПРЯЖЕНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ КИОКУСИНКАЙ

К.В. Белый

Ассоциация Киокусинкай России, Москва, Россия

Аннотация

Цель работы. Анализ путей, форм и способов применения метода сопряжённой тренировки в технической подготовке спортсмена киокусинкай.

Методы и организация исследования. Анализ и систематизация имеющегося научного и тренерского опыта применения метода сопряжения в единоборствах и киокусинкай.

Результаты работы. Метод сопряжённой тренировки в технической подготовке спортсмена киокусинкай не должен ограничиваться сопряжением с элементами общей или специальной физической подготовки, а должен подразумевать сопряжение технических элементов с тренировочными упражнениями практически всех составляющих подготовки, включая и тактику. Это способствует взаимосвязанному совершенствованию элементов техники и тактики, физических качеств и специальных физических кондиций, тактических умений и технико-тактических навыков, устанавливая между ними оптимальные количественные и качественные соотношения, соответствующие специфике киокусинкай. Сопряжённый метод также придает занятиям эмоциональную окраску и, что особенно важно, позволяет существенно экономить и оптимально использовать тренировочное время. В работе предлагаются две формы и три способа реализации сопряжения технической подготовки в киокусинкай. Для каждой формы и каждого способа сопряжения проведена систематизация и описана структура, приведены конкретные примеры применения метода.

Заключение. В результате работы сформулированы, систематизированы и структурированы принципы, формы и способы использования метода сопряжения в технической подготовке спортсменов киокусинкай, приведены конкретные примеры его применения. На основе описанных принципов задания и упражнения, реализующие подходы метода сопряжённой тренировки, могут разрабатываться тренерами и методистами в зависимости от целей и задач тренировочного процесса, имеющегося оборудования и тренажёров, этапа/блока подготовки, особенностей спортсмена и т.п.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, единоборства, сопряжённая тренировка, метод сопряжения, технико-тактическая подготовка.

CONJUGATE METHOD OF TECHNICAL TRAINING OF KYOKUSHIN ATHLETES

K.V. Belyi, snkot@gmail.com, ORCID 0000-0002-9593-7757

Russian Kyokushinkai Association, Moscow, Russia

Abstract

The aim of the research. Analysis of the ways, forms and methods of applying the conjugate method of technical training of kyokushin athletes.

Research methods and organization. Analysis and compilation of the existing scientific and coaching experience in applying the conjugate method in martial arts and kyokushinkai.

Research results and discussion. The conjugate method of technical training of a kyokushin athlete should not be limited to conjugation with elements of general or special physical training. It should involve conjugation of technical elements with training exercises of almost all training components, including tactics. This contributes to the interconnected improvement of elements of technics and tactics, physical qualities and special physical conditions, tactical and technical skills, as it establishes optimal quantitative and qualitative relations between them that corresponds to the specifics of kyokushinkai. The conjugate method also adds emotional dimension to training sessions, and most importantly, it can significantly save and optimally use the training time. The article proposes two forms and three ways to implement the conjugation of technical training in kyokushinkai. The authors have systematized and structured each conjugate form and method, and they give specific application examples for each method.

Conclusion. The research resulted in the articulation, compilation and structuring of principles, forms and ways of utilizing the conjugate method of technical training of kyokushin athletes, with case studies of its ap-

plication. Coaches and instructors can use the described principles to develop tasks and exercises associated with approaches of the conjugate training method depending on the goals and objectives of the training process, available equipment and simulators, the training stage / block, athlete's traits, etc.

Keywords: kyokushinkai, karate, martial arts, conjugate training, conjugate method, technical and tactical training.

ВВЕДЕНИЕ

В результате поступательного развития кюкусинкай в России, особенно активно проявившегося в новом тысячелетии, на фоне постоянно возрастающей интенсивности спортивного поединка возникла проблема неуклонного роста требований к функциональной и физической форме спортсмена. Одновременно в кюкусинкай возникла и проблема плотного соревновательного графика. По этой причине совершенствование технической подготовки спортсмена зачастую вынужденно «отодвигается» тренерами на второй план, что не может не влиять отрицательно на результативность спортсмена в кюкусинкай, особенно в связи с возросшей технической сложностью приёмов. Анализ путей решения этих проблем естественным образом приводит к идее активного применения метода сопряжённой тренировки (метода сопряженных воздействий) в технической подготовке спортсмена кюкусинкай. Суть метода заключается в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих проявления физических качеств и двигательных умений и навыков, непосредственно не обусловленных особенностями технического приёма. Он применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы и, как следствие, результативности. Этот подход основывается на давно установленном и научно обоснованном факте тесной взаимосвязи проявления в деятельности физических качеств и двигательных умений и навыков [6].

Сопряжение в единоборствах и кюкусинкай

Сопряжение как методический приём было предложено и обосновано в 60-е годы В. Дьячковым – тренером-легкоатлетом, специалистом в области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки [4]. В тот же период с использованием сход-

ных принципов в обществе «Динамо» была разработана система подготовки тяжелоатлетов, использующая большое количество специально-вспомогательных неспецифических упражнений для тяжелоатлетов, известная за рубежом как «Российская сопряженная система» (Russian Conjugate System), развитием которой для пауэрлифтеров является широко используемая в последние десятилетия за рубежом Вестайдская сопряжённая система, или метод (Westside Conjugate System (Method)) [9, 10]. Впоследствии использование принципов сопряженного воздействия на различные стороны подготовки спортсмена было обосновано многими работами Ю. Верхопанского [3], В. Иссурина [5]. С. Антонюк, К. Курносова [1], которые для использования метода сопряжения в тренировочном процессе рекомендовали опираться на следующее:

- знания об общих, особенных и единичных закономерностях, характерных для тактической деятельности спортсменов;
- данные о динамике тренированности спортсменов и содержании средств тактической деятельности на различных этапах подготовки;
- данные о сложившихся соотношениях между отдельными средствами тактической подготовки у конкретных спортсменов;
- данные об эффективности реализации средств тактической подготовки в процессе боевой соревновательной деятельности.

Метод сопряжения может быть использован в части не только физической, но и технико-тактической подготовки. А. Родионов, рассмотрев метод сопряжения в отношении специфики спортивных единоборств, отметил, что для них особенно важно сопряжение различных видов подготовки, так как единоборства требуют проявления комплекса различных компонентов мастерства: спортивные поединки протекают в условиях лимита времени при необходимости преодолевать

активное сопротивление соперника, вариативно проявляя разнообразные автоматизированные технические навыки и физические качества [7]. О. Эпов в большом цикле статей описал использование метода сопряженной тренировки для совершенствования различных аспектов подготовки спортсменов в тхэквондо WTF, таких как спурты, тренировка мышц ног, рук и плечевого пояса, выносливость [8, и др.].

Однако в отношении технической подготовки единоборца метод сопряжения практически не описан либо трактуется узко – как использование традиционных упражнений, методов и методик совместно с нетрадиционными средствами (тренировочными устройствами и тренажёрами). В большинстве случаев он сводится к тому, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий (чаще всего с использованием дополнительного оборудования – гантелей, утяжелителей, или распространённых тренажёров). Так, например, К. Вансов в отношении самбо отмечает, что метод сопряжённого воздействия направлен на совершенствование структуры движений и управления наиболее целесообразной взаимосвязи между динамической и кинематической структурой движений. Для решения этой задачи он предлагает использовать средства специальной физической подготовки, не только схожие по структуре с техническим действием, но и полностью соответствующие режиму усилий мышц в основных фазах движения, в сочетании с небольшими отягощениями при выполнении технико-тактических упражнений [2].

Однако такое применение методического приёма сопряжения в отношении обучения/совершенствования техники спортсмена киокусинкай представляется зауженным. В киокусинкай техника исполнения каждого технического приёма тесно связана с навыками маневрирования и с тактикой ведения поединка. Каждый защитный или атакующий технический приём в зависимости от реализуемой тактической задачи имеет несколько (до десяти) вариантов исполнения в зависимости от дистанции, что, в свою очередь, подразумевает очевидную

связь с техникой маневрирования. Таким образом, метод сопряжённой тренировки в технической подготовке спортсмена киокусинкай не должен ограничиваться сопряжением с элементами общей или специальной физической подготовки, а должен подразумевать сопряжение технических элементов с тренировочными упражнениями практически всех составляющих подготовки, включая и тактику. В результате это будет способствовать взаимосвязанному совершенствованию элементов техники и тактики, физических качеств и специальных физических кондиций, тактических умений и технико-тактических навыков, устанавливая между ними оптимальные количественные и качественные соотношения, соответствующие специфике киокусинкай. При этом применение способа сопряжения имеет обязательным условием сохранение технической правильности исполнения: техника двигательных действий не должна искажаться, а их целостная структура не должна нарушаться. Важно отметить, что сопряжённый метод также придает занятиям эмоциональную окраску и, что особенно важно, позволяет существенно экономить и оптимально использовать тренировочное время.

Формы реализации сопряжения в киокусинкай

Методический приём сопряжения в технической подготовке спортсмена киокусинкай реализуется в двух разнонаправленных формах.

1. Первая форма приёма сопряжения. При использовании этой формы в задания по отработке элементов техники включаются упражнения из других областей тренировочного процесса. Основной целью задания является отработка собственно элементов техники, а сопряженные элементы создают дополнительные воздействия. В качестве сопряжённых элементов могут включаться:

а) упражнения общей физической подготовки;

Примеры: традиционные упражнения (отжимания, приседания, упражнения на пресс); беговые задания, в том числе с использованием рельефа местности; акробатические элементы, тренировки в неглубоких бассейнах, водоёмах;

тренировки в специальных условиях – в масках, в условиях среднегорья; элементы кросс-фита;

б) упражнения специальной физической подготовки;

Примеры: «набивка» с партнёром; работа со снарядами – удары по лапам, подушкам, мешкам; работа с фитнес-инвентарем (жгутами, кувалдами, гантелями, блинами, грифами, степами и т.п.); использование различных тренажеров; имитационные упражнения различной направленности;

в) дополнительные технические действия, их комбинации;

Примеры: включение в задание прямо не связанных с отработываемым техническим действием иных технических приёмов (ударных, защитных, приёмов маневрирования и т.п.);

г) тактические цели маневрирования;

Примеры: контроль дистанции до партнёра, снаряда; реализация конкретного тактического задания; задания на взаимодействие с партнёром.

2. Вторая форма приёма сопряжения. При использовании этой формы элементы техники включаются в задания других областей тренировочного процесса. В этом случае элементы техники создают дополнительные воздействия при иных тренировочных задачах. Обязательные элементы техники могут включаться:

а) в разминочную/заминочную часть тренировки;

Примеры: использование обусловленных/свободных технических действий для разогрева определённой группы мышц; использование «боя с тенью» с определённым арсеналом для разминки/заминки;

б) в упражнения на общее физическое развитие;

Примеры: выполнение упражнений на пресс с одновременным выполнением ударов руками или блоков; выполнение приседаний с одновременным выполнением ударов ногами;

в) в упражнения специальной физической подготовки (на специальную выносливость, скорость, силу, точность и т.п.);

Примеры: работа на снарядах (лапы, подушки, мешки, щиты) с использованием конкретных технических приёмов; работа с исполь-

зованием инвентаря (например, кувалда, гриф и т.п.) с использованием конкретных видов перемещений, технических приёмов;

г) в задания на совершенствование технического арсенала спортсмена;

Примеры: использование прямо не связанных с отработываемым техническим действием иных технических приёмов (например, элементов маневрирования при отработке ударной техники); наработка конкретной техники в составе технико-тактических структур – без партнёра, с партнёром, на снарядах;

д) в задания на расширение вариативности спортсмена;

Пример: задания на реагирование с использованием конкретных технических действий;

е) в тактические задания;

Примеры: поединки с соперником с тактическими заданиями с обязательным использованием обусловленного технического действия или технико-тактической структуры; обусловленные поединки с партнёром (с ограничением технического арсенала).

Способы реализации сопряжения в киокусинкай

Упражнения и задания других областей тренировочного процесса в киокусинкай могут сопрягаться с упражнениями на технику тремя способами:

1) последовательно (независимо);

В этом случае упражнения выполняются, как правило, в интервальном или повторном режиме, фактически независимо, но испытывают влияние друг друга. Сопряжение проявляется в выполнении одних заданий при косвенном влиянии других.

Примеры: отработка конкретной техники в условиях предварительного утомления ног заданиями общефизического характера (работа в приседе, бег с ускорениями, в гору и т.п.); наработка технического приёма в качестве составной части (одной из «станций») интервальной тренировки общефизической направленности; последовательная повторная отработка технического приёма (отдельно, в составе технико-тактической структуры в воздух, на снаряде, в паре);

2) параллельно (одновременно-независимо);

В этом случае технические упражнения являются составной частью иного задания, но не связаны с ним стратегически, являясь дополнительным тренировочным фактором. Сопряжение проявляется в выполнении одних заданий при непосредственном влиянии других. Как правило, сами технические задания тут менее конкретизированы, допускают вариативное применение.

Примеры: использование элементов техники непосредственно в заданиях общефизической направленности (бег с одновременным нанесением ударов, блоков, работа на степе или скамейке с использованием конкретного перемещения, удара и т.п.); использование конкретной техники при наработке специальной выносливости на снарядах;

3) целостно (одновременно-зависимо);

В этом случае технико-тактические задания являются неотъемлемой частью задания, сливаясь с сопряжёнными упражнениями в единое целое. Тут некорректно говорить о влиянии одного упражнения на другое, так как разделить их невозможно. Сопряжение про-

является в одновременном взаимном влиянии заданий друг на друга. Как правило, задания тут максимально конкретизированы.

Примеры: отработка технических действий в определенном перемещении и в определённых условиях (наработка технико-тактических структур); отработка конкретной техники с определенной тактической целью (разрыв дистанции, выполнение контратаки и т.п.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате работы сформулированы, систематизированы и структурированы принципы, формы и способы использования метода сопряжения в технической подготовке спортсменов кюкусинкай, приведены конкретные примеры его применения. На основе описанных принципов задания и упражнения, реализующие подходы метода сопряжённой тренировки, могут разрабатываться тренерами и методистами в зависимости от целей и задач тренировочного процесса, имеющегося оборудования и тренажёров, этапа/блока подготовки, особенностей спортсмена и т.п.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонюк, С.Д. Реализация принципа направленного сопряженного воздействия в процессе физической подготовки юных спортсменов / С.Д. Антонюк, К.В. Курносов // Вестник Тамбовского государственного университета. – 2013. – № 7 (Том 123). – С. 204-206.
2. Ваисов, К. М. Борьба самбо. Техника и методика обучения. Учебное пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. – Омск : Изд. ОмГТУ, 2010. – 84 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 2-14.
4. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М.Дьячков, В.М.Клеवनко, А.А.Новиков и др. – М.: ФиС. – 1967. – 182 с.
5. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 464 с. : ил.

REFERENCES

1. Antoniuk S. D., Kurnosov K. V. [Implementation of the principle of targeted conjugate impact in the physical training process for young athletes]. Vestnik Tambovskogo gosudarstvennogo universiteta [Bulletin of the Tambov State University], 2013, no.7 (Vol. 123), pp. 204-206. (In Russ.).
2. Vaisov K. M., Kudriavtsev D. V. Borba sambo. Tekhnika i metodika obucheniia. Uchebnoe posobie [Sambo wrestling. Technique and training methods. Training

6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
7. Родионов, А. В. Принцип психофизического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации / А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 11. – С. 34-36.
8. Эпов, О. Г. Сопряженная тренировка как система: структура и содержание / О. Г. Эпов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 304-307.
9. Senn, B. Westside vs The Russian Conjugate System / Brandon Senn // EliteFTS: Focus. Trust. Strength. – <https://www.elitefts.com/education/westside-vs-the-russian-conjugate-system/> (Свободный доступ, дата обращения 08.07.2020)
10. Simmons, L. Westside conjugate system / Louie Simmons // CrossFit Journal. – 2011, June. – P. 1-6.

manual]. Omsk, OmGTU Publ., 2010. 84 p. (In Russ.).

3. Verkhoshanskii Iu. V. [Theory and methodology of sports training: a block training system for elite athletes] Teoriia i praktika fizicheskoi kultury [Theory and practice of physical culture], 2005, no. 4, pp. 2-14. (In Russ.).
4. Diachkov V. M., Klevenko V. M., Novikov A. A., Preobrazhenskii I. N., Savin S. A. Sovershenstvovanie tekhnicheskogo masterstva sportsmenov [Pursuit of technical excellence of athletes]. Moscow, Physical

- culture and sport Publ., 1967. 182 p. (In Russ.).
5. Issurin V. B. Podgotovka sportsmenov XXI veka : nauchnye osnovy i postroenie trenirovki [Training athletes in the XXI century: the scientific basis and structure of training]. Moscow, Sport Publ, 2016. 464 p. (In Russ.)
 6. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Obshchaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications]. Moscow, Soviet Sport Publ, 2005. 820 p. (In Russ.)
 7. Rodionov A. V. [The principle of psychophysical conjugation in the training of elite wrestlers] Teoriia i praktika fizicheskoi kultury [Theory and practice of physical culture], 2001, no. 11, pp. 34-36. (In Russ.).
 8. Epov O. G. [Conjugate training as a system: structure and content] Uchenye zapiski Universiteta imeni P.F.Lesgafta [Academic notes of P.F. Lesgaft University]. 2017. № 11 (153). pp. 304-307. (In Russ.).
 9. Senn B. Westside vs The Russian Conjugate System. EliteFTS: Focus. Trust. Strength.– <https://www.elitefts.com/education/westside-vs-the-russian-conjugate-system/> (Free access, access mode 08/07/2020)
 10. Simmons L. Westside conjugate system. CrossFit Journal. – 2011, June. – pp. 1-6.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Белый Константин Владимирович – кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России, мастер спорта России; Общероссийская спортивная Федерация «Ассоциация Киокусинкай России» – начальник сборной команды России, председатель Всероссийской коллегии судей; 111673, Москва, Суздальская ул, 26-2-274; E-mail: snekot@gmail.com; ORCID 0000-0002-9593-7757

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Белый К.В. Методический приём сопряжения в технической подготовке спортсменов киокусинкай / К.В. Белый // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – Т. 8, № 3. – С. 13-18. DOI: 10.36028/2308-8826-2020-8-3-13-18

FOR CITATION

Belyi K.V. Conjugate method of technical training of kyokushin athletes. Science and sport: current trends, 2020, vol. 8, no. 3, pp. 13-18 (in Russ.) DOI: 10.36028/2308-8826-2020-8-3-13-18