

- о целесообразности увеличения материально-технической базы, необходимой для проведения испытаний по плаванию (плавательные бассейны) и стрельбе (стрелковые тир);
- о необходимости преимущественной подготовки к проведению приоритетных для школьников видов испытаний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аршинник, С.П. Кроссовая подготовка в программах физического воспитания школьников Кубани / С.П. Аршинник, Ю.Г. Зайцев, В.И. Тхорев // *Физическая культура, спорт – наука и практика.* – 2007. – № 1-4. – С. 76-79.
2. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011. – 128 с.
3. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 64 с.
4. Проект новой редакции государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] // URL : <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/698/> (дата обращения 10.03.2017).
5. Уваров, В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров // *Вестник спортивной истории.* – 2016. – № 1 (3). – С. 57-79.

REFERENCES

1. Arshinnik, S.P., Zaytsev, Yu.G. and Tkhorev, V.I. (2007), "Cross preparation in programs of physical training of school students of Kuban", *Physical culture, sport – science and practice*, No. 1-4, pp. 76-79.
2. Lyakh, V.I. and Zdanovich, A.A. (2011), *Comprehensive program of physical training of pupils of 1-11 classes of comprehensive school: programs of educational institutions*, Education, Moscow.
3. Lyakh, V.I. (2012), *Physical culture. Working programs. Subject line of textbooks of V. I. Lyakh. 1-4 classes: grant for teachers of educational institutions*, Education, Moscow.
4. *Project of new edition of the state requirements of the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense"*, available at: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/698/>.
5. Uvarov, V.A. (2016), "Methodology of scientific justification of maintenance of types of tests and standard requirements of the I-XI steps of the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense"", *Messenger of sports history*, No. 1 (3), pp. 57-79.

Контактная информация: arschinnik_fk@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.05.2017

УДК 796.853.26

СИСТЕМАТИЗАЦИЯ СУЩЕСТВУЮЩИХ СХЕМ И СПОСОБОВ МАНЕВРИРОВАНИЯ В КИОКУСИНКАЙ

Константин Владимирович Белый, главный тренер,

Спортивный клуб «Бусидо», Москва,

Олег Георгиевич Эпов, кандидат педагогических наук, профессор,

заведующий лабораторией,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

В работе проведен структурный анализ и систематизация существующих схем и способов маневрирования в киокусинкай на основе анализа научно-методической литературы киокусинкай и

родственных видов спорта, а также обобщения опыта практикующих тренеров. В результате работы впервые была произведена полная систематизация техники, схем и способов маневрирования в киокусинкай, а также целевого полагания маневрирования в зависимости от технико-тактических задач.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, единоборства, маневрирование, перемещения, соревновательный поединок, технико-тактические навыки.

SYSTEMATIZATION OF METHODS AND TECHNIQUES OF MANEUVERING IN KYOKUSHINKAI

*Konstantin Vladimirovich Belyi, the head coach,
Sports club "Busido", Moscow,*

*Oleg Georgiyevich Epov, the candidate of pedagogical sciences, professor,
head of the laboratory,*

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow

Annotation

The structural analysis and systematization of the existing schemes and methods of maneuvering in Kyokushinkai was carried out in the study on the basis of the analysis of the scientific and methodical literature of Kyokushinkai and related sports, as well as generalization of the experience of practicing coaches. As a result of the work, the systematization of the technique, schemes and methods of maneuvering in Kyokushinkai was completed for the first time, as well as the objectives of maneuvering, depending on the technical and tactical problems.

Keywords: Kyokushinkai, karate, Martial arts, maneuvering, movements, competitive fight, technical and tactical skills.

ВВЕДЕНИЕ

Киокусинкай – первый в истории вид спортивного контактного каратэ, созданный в конце 50-х годов, получивший огромное развитие во всем мире, и официально признанный и развиваемый в России (СССР) с 1989 года. Тем не менее, научные исследования особенностей подготовки в настоящее время совершенно не соответствуют уровню развития киокусинкай как в России, так и в мире. Имея существенную специфику и кардинальные отличия от других видов ударных контактных единоборств, киокусинкай, по сути, не имеет как вид спорта полноценной научной базы.

Целью исследования являлась систематизация существующих схем и способов маневрирования в киокусинкай, как основы построения технико-тактических структур и тактического рисунка поединка, на основе анализа существующих научно-методических подходов в киокусинкай и родственных видов единоборств.

МЕТОДИКА

В процессе работы были проанализированы 86 опубликованных работ (в том числе 18 на иностранных языках, часть из которых не публиковалась на русском языке) по указанной тематике, большая часть из которых являлась учебниками и методическими пособиями по обучению киокусинкай и родственных спортивных единоборств. Второй составляющей являлось обобщение опыта практикующих тренеров. В результате проведенного анализа, объединение способов маневрирования в группы и систематизация внутри групп была проведена на основе двух различных критериев: технических и тактических аспектов. То есть была проведена систематизация как способов и техники, так и целей маневрирования, что являлось нетривиальной задачей в связи с многовариантностью тактических рисунков в киокусинкай. Подобной работы в киокусинкай еще не проводилось.

Технические аспекты маневрирования

Технические аспекты маневрирования, связывающие между собой технику маневрирования с геометрическими и биомеханическими аспектами, является базой для пол-

ноценной систематизации собственно способов маневрирования.

1. Дистанция маневрирования и расстояние перемещения:

В результате обзора литературы были выявлены существенно различающиеся между собой систематизации дистанций маневрирования. На основе проведенного анализа, для киокусинкай оптимальным кажется выделение следующих практических дистанций конфликтного взаимодействия в приложении к выполнению техники перемещений при прямолинейном / боковом перемещении:

- Короткое перемещение – перемещение на расстояние длины / ширины стопы;
- Среднее перемещение – перемещение на расстояние длины / ширины стойки;
- Длинное перемещение – перемещение на расстояние, превышающее длину / ширину стойки (как правило, полторы длины / ширины стойки).

Можно также говорить о маневрировании без перемещения в горизонтальной плоскости. Однако, единственным таковым полноценным способом перемещения является «разножка» (англ.: *switch*). Все остальные маневры, включая приемы вертикального маневрирования, в киокусинкай скорее следует относить к техническим действиям защиты или подготовки.

2. Техника маневрирования:

В настоящее время для обозначения конкретных техник движения и способов перемещений могут использоваться различные термины. В приведённой ниже систематизации используются выбранные авторами наиболее распространенные из них, которые поясняются для устранения возможного непонимания из-за расхождения в терминологии.

2.1. Техника движения:

- *скольжение* – последовательное движение ног без отрыва одной или обеих стоп от опорной поверхности;
- *шаг* – перемещение с последовательным отрывом стоп от опорной поверхности, при этом в каждый момент времени есть соприкосновение с опорой;

Комбинацией этих двух техник перемещения является *скользящий шаг* – перемещения с отрывом одной ноги от опорной поверхности и последовательным скользящим подтягиванием другой ноги.

- *прыжок* – движение с одновременным отрывом обеих стоп от опоры; Частным случаем прыжка является *впрыгивание* – значительное перемещение прыжком вперед / по диагонали без существенного поднятия центра тяжести вверх;
- *скачок* – движение с последовательным отрывом стоп от опоры, при этом в определенный момент времени происходит полная потеря соприкосновения с опорой. В зависимости от способа перемещения, скачок может именоваться также *перескоком*, *подскоком*, *отскоком*.

Указанные техники движения могут выполняться практически с каждым из указанных ниже способов перемещения. При этом каждый из способов перемещения может выполняться на различных расстояниях перемещения, а вот собственно техника движения имеет ярко выраженные предпочтения к определенным дистанциям.

2.2. Способы перемещений:

- **Перемещения вперед, начинающиеся с сзади стоящей ноги:**
 - *шаг* или *полный шаг* (яп.: *фуми аши*) – последовательный шаг с изменением сторонности стойки с / без движения другой ноги в процессе шага;
 - *перешаг* – последовательный шаг без изменения сторонности стойки (т.н. *шаг с сужением стойки*).
- **Перемещения вперед, начинающиеся с впереди стоящей ноги:**
 - *подшаг* (яп.: *окури аши*) – последовательный шаг без изменения сторонности стойки с движением другой ноги в процессе шага (т.н. *шаг с расширением стойки*);

Движения назад методологически полностью аналогичны.

○ *выпад* – длинный шаг с растягиванием стойки без подтягивания другой ноги в процессе шага.

● Перемещения с движением двух ног одновременно:

○ *разножка* (яп.: *коса*) – быстрая смена сторонности стойки за счет одновременного встречного движения ног с / без смещением в горизонтальной плоскости;

○ *прыжок, впрыгивание* – быстрое перемещение с / без изменения сторонности стойки в горизонтальной плоскости за счет одновременного толчка двумя ногами.

● Перемещения с использованием поворотов (яп.: *маватэ*):

○ *поворот через грудь* к направлению движения (яп.: *маэ маватэ*);

○ *поворот через спину* к направлению движения (яп.: *ура маватэ*);

Повороты могут производиться как на впереди стоящей ноге, так и на сзади стоящей.

● Комбинированные перемещения (яп.: *тай сабаки*).

Любые из вышеуказанных способов перемещений можно комбинировать между собой, составляя из них единое целое.

Геометрические аспекты маневрирования:

● Сторонность стойки (по позиции впереди стоящей ноги):

○ Перемещения без изменения сторонности стойки;

○ Перемещения с изменением сторонности стойки.

● Тип стойки

○ Перемещения без смены стойки;

○ Перемещения со сменой стойки.

● Направления перемещения:

○ *прямолинейное*: вперед; назад;

○ *боковое* (латеральное): влево; вправо;

○ комбинированное-*диагональное*: влево-вперед; вправо-вперед; влево-назад; вправо-назад;

○ комбинированное-*круговое*: влево; вправо;

○ *вертикальное* (в киокусинкай используется очень редко): вверх; вниз.

Биомеханические аспекты маневрирования:

● Перемещения с вращением относительно вертикальной оси тела (изменение положения верхней части тела по отношению к положению бедер):

○ Перемещение *без вращения* относительно вертикальной оси верхней части тела (корпуса);

○ Перемещение *с одноимённым движением* (вращением) относительно вертикальной оси верхней части тела (корпуса);

○ Перемещение *с разноимённым движением* (вращением) относительно вертикальной оси верхней части тела (корпуса);

● Перемещения с горизонтальным изменением позиции центра тяжести:

○ *с переносом* части веса тела на впереди стоящую / сзади стоящую ногу;

○ без изменения пропорций распределения веса тела между ногами (*без переноса* части веса тела);

● Перемещения с вертикальным изменением позиции центра тяжести:

○ *с понижением* позиции центра тяжести;

○ *с подъемом* позиции центра тяжести;

○ *без изменения* вертикальной позиции центра тяжести.

Сочетание выбранного технического приема перемещения с геометрическими и биомеханическими аспектами маневрирования дает огромное количество вариантов технико-тактических структур.

Тактические аспекты маневрирования

Другая, полностью самостоятельная систематизация (концептуально описанная в методической литературе), связана с целевым полаганием маневрирования в зависимости

от технико-тактических задач. Так, можно выделить следующие структурные единицы:

- Маневрирование с целями реализации технико-тактических структур:
 - выполнение защитной техники;
 - подготовка «коронных» атакующих приемов и комбинаций;
 - выполнение сложных технических приемов;
 - выполнение комбинаций;
 - выполнение финтов и обманов.
- Маневрирование с целью реализации тактического плана на бой:
 - провоцирование соперника и подготовка контратаки, опережения;
 - реализация темповой модели;
 - реализация модели силового давления.
- Маневрирование с целью контроля дистанции:
 - удержание дистанции;
 - разрыв дистанции;
 - сокращение дистанции.
- Маневрирование с целью осуществления позиционной борьбы:
 - уход с линии атаки;
 - заход за спину и «закручивание» соперника;
 - удержание центра;
 - удержание соперника в углу;
 - удержание соперника на краю татами.
- Маневрирование, связанное с аспектами физической подготовки:
 - восстановление физических кондиций после пропущенного удара;
 - восстановление физических кондиций с целью подготовки к выполнению «концовки» или спурта;
 - усиление своего удара за счет движения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННОЙ РАБОТЫ И ВЫВОДЫ

В результате анализа литературы и опыта практикующих тренеров впервые была предложена цельная концепция систематизации техники, схем и способов маневрирования в киокусинкай. Систематизация может быть положена в основу научно-методических документов, использована при разработке учебных планов с целью повышения эффективности обучения и повышения результативности соревновательной практики. Продолжением работы должна являться выработка цельной концепции единообразной терминологии для идентификации и классификации различных видов маневрирования.

Контактная информация: snekot@gmail.com

Статья поступила в редакцию 15.05.2017

УДК 796.077.5

СТРУКТУРА ИНОЯЗЫЧНОГО УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В ГРАММАТИЧЕСКОМ СПРАВОЧНИКЕ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ТЕКСТОВ ПО СПОРТИВНОЙ ТЕМАТИКЕ

Надежда Ивановна Беляева, доцент,

Янина Глембоцкая, старший преподаватель,

Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

В статье приведены результаты анализа учебников и учебных пособий, используемых в вузах физической культуры. Рассматриваются некоторые вопросы организации грамматического ма-