

РАЗДЕЛ 4. ДИССЕРТАЦИОННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.99

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)4.20](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)4.20)

**РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ
РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Ворожейкин Антон Владимирович

кандидат педагогических наук, доцент,
старший научный сотрудник АНООВО «Калининградский институт управления»
Калининград, Россия,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9289-5272> e-mail: Anton8894@mail.ru

Воронин Денис Иванович

кандидат педагогических наук, доцент,
директор Высшей школы физической культуры и спорта, Калининград, Россия,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4525-5758> e-mail: DVoronin1@kantiana.ru,

Антипин Юрий Александрович

Магистр. Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, РОССИЯ

Глухов Андрей Васильевич

Калининградское региональное отделение общественно-государственного объединения
«Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»

**HAND-TO-HAND COMBAT AS A UNIVERSAL MEANS OF PHYSICAL CULTURE FOR SOLVING
PROBLEMS OF PRESCHOOL CHILDREN'S DEVELOPMENT**

Vorozheikin Anton Vladimirovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Senior Researcher of ANOVO "Kaliningrad Institute of Management" Kaliningrad, Russia,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9289-5272> e-mail: Anton8894@mail.ru

Voronin Denis Ivanovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Director of the Higher School of Physical Culture and Sports, Kaliningrad, Russia,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4525-5758> e-mail: DVoronin1@kantiana.ru,

Antipin Yuri Alexandrovich

Master. Immanuel Kant Baltic Federal University, RUSSIA

Glukhov Andrey Vasilyevich

Kaliningrad regional branch of the public-state association "All-Russian Physical Culture and Sports
Society "Dynamo"

Следует цитировать/ Citation

Ворожейкин А.В., Воронин Д.И., Антипин Ю. А., Глухов А. В. Рукопашный бой как универсальное средство физической культуры для решения задач развития детей дошкольного возраста // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта* – 2022. – 28(4). – С 224-235. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)4.20](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)4.20).

Vorozheikin A.V., Voronin D.I., Antipin Yu. A., Glukhov A.V. hand-to-hand combat as a universal means of physical culture for solving problems of preschool children's development // *Human health, theory and methodology of physical culture and sports* – 2022. – 28(4). – pp. 224-235 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/Josh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)4.20](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)4.20).

Аннотация. В статье обоснована актуальность применения средств рукопашного боя как универсального средства физической культуры для решения задач развития детей дошкольного возраста. Обоснована необходимость научно-теоретического обоснования методики тренировки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе тренировки.

Ключевые слова: единоборства, рукопашный бой, дети, спортивно-оздоровительный этап, программа подготовки.

Annotation. The article substantiates the relevance of the use of hand-to-hand combat as a universal means of physical culture for solving problems of preschool children's development. The necessity of scientific and theoretical substantiation of the methodology of training preschool children at the sports and wellness stage of training is substantiated.

Keywords: martial arts, hand-to-hand combat, children, sports and wellness stage, training program.

Актуальность.

Во всем Мире спорт занимает важное место в физическом воспитании детей и молодёжи. В данной структуре немалую, а может даже и главенствующую роль занимает физкультурно-спортивная работа в области спортивных единоборств и боевых искусств.

В большинстве случаев это национальные единоборства или виды спорта в основе которых заложены этнические традиции. Во многих странах данная деятельность закреплена на государственной основе и занятия этими единоборствами и видами спорта входят в программу физического воспитания в школах, либо под государственной эгидой их развитие и популяризация регламентированы законами и государственными программами.

Особенно ярок выражены поступательные тенденции развития и популяризации национальных видов спорта в странах Восточной Азии. В этих странах средства из национальных видов единоборств широко используются для решения задач физического и духовного развития детей различного возраста и пола.

Так, например государственная система ознакомления с боевыми искусствами детей начиная с дошкольного возраста существует и активно развивается в Японии. В этой стране в программу физического воспитания в школах официально входит дзюдо, а такие боевые искусства как кендо, джиу-джитсу, карате и айкидо широко применяется в общей системе физического развития детей с государственной поддержкой.

Борьба ушу, как средство самообороны и укрепления здоровья практикуется с раннего детства среди китайского населения. Помимо этого в школах Китая широко практикуются групповые упражнения с палкой.

В Республике Корея традиционными видами спорта является хапкидо, тхеккен и тхэквондо. Как и в Японии тхэквондо включено в школьную программу, а занятия с категорией детей дошкольного возраста определены как приоритетная задача государственной стратегии развития спорта в стране.

В России практика использования средств различных единоборств в физическом развитии детей так же широко распространена. Похожие проекты, базирующиеся на национальных традициях и культуре, направленные в том числе на патриотическое воспитания молодежи через участие в физкультурно-спортивной деятельности прочно вошли в программу спортивной подготовки населения России. Одним из таких видов спортивных единоборств является «Рукопашный бой» (Ворожейкин, 2019).

В свою очередь весь спектр широких возможностей вида спорта «Рукопашный бой» на сегодняшний день еще до конца не изучен. Данное упущение отрицательно сказывается как на популяризации этого вида спорта и практику подготовки детей, так и на научно исследовательскую деятельность в деле научно-теоретического обоснования методических подходов к тренировки юных спортсменов (Ворожейкин, 2020).

Цель исследования - в рамках комплексного исследования по научно-теоретическому обоснованию методики подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе выявить особенности данного вида и преимущества для решения задач развития детей дошкольного возраста

Методы и организация исследования: анализ психолого – педагогической и методологической литературы, синтез, обобщение, изучение и обобщение педагогического опыта.

Результаты исследования. Вопреки тому, что думают многие, боевые искусства и спортивные единоборства могут принести пользу детям не меньше, а может быть, даже больше, чем взрослым. И эти преимущества выходят за рамки простого поддержания физической формы и здоровья детей. Работа по изучению положительного влияния средств «Рукопашного боя» на продуктивное развитие детей проведенная нами в рамках анализа научно-методической литературы позволила выявить наиболее значимые из этих преимуществ.

1. Занятия рукопашным боем позволяет научиться защищаться в одиночку, прививает навыки самообороны и самозащиты. К сожалению последние статистические данные свидетельствуют что в нашей стране увеличилось количество внутри средовых насильственных проявлений (школа, колледж, университет и т.д.). Мы живем в мире, где издевательства и домогательства стали совершенно нормальными. Все чаще и чаще в современном мире возникают моменты когда мы реально не можем защищать наших детей, это такие моменты когда наш ребенок остается один и без присмотра.

По данным статистики за последние пять лет количество преступлений в отношении несовершеннолетних выросло на 20%. По данным Следственного комитета России, предоставленным «Известиям», в 2020 году возбуждено 22 004 уголовных дела за преступления совершенный в отношении несовершеннолетних. В настоящее время развития общества перед нами предстает неутешительная статистика роста количества чрезвычайных ситуаций криминального характера, что делает проблему необходимости владения навыками самообороны как никогда болезненной (Малофеев, 2021).

Помимо данной проблемы все больше набирает обороты проблема буллинга в среде несовершеннолетних - психологическое преследование, когда цель - это уничтожение, унижение личности и взятие контроля над ней. Каждый второй подросток в России сталкивался с травлей в школе. По результатам исследования агентства «Михайлов и Партнеры. Аналитика». В рамках проекта в сентябре 2019 года были опрошены 1057 респондентов из 52 регионов России. Возраст привлеченных к исследованию варьировался от 10 до 18 лет. О буллинге со стороны сверстников рассказали 52% опрошенных указанной

возрастной категории - в первую очередь они жалуются на психологическую агрессию (32%) и физическую, проявляющуюся в толчках и побоях (26,6%).

Отсутствие единоборств на уроках физической культуры не позволяет детям в полной мере получить соответствующие навыки и необходимый уровень физической подготовки. Самооборона - это раздел физической культуры, в котором посредством приемов различных видов единоборств ученики овладевают знаниями, навыками и техническими приемами для оказания противодействия в случае применения физического насилия к ним. Рукопашный бой является спортивной дисциплиной, в рамках которой можно успешно реализовать курс по привитию детям навыков самообороны (Ворожейкин, 2019).

Научно-теоретическое обоснование прикладной направленности вида спорта «Рукопашный бой» достаточно широко нашло отражение в трудах многих отечественных ученых в первую очередь представителей различных силовых структур. В трудах данных специалистов широко изучен тактико-технический арсенал рукопашного боя. Обоснованно, что, будучи комплексным видом единоборств рукопашный бой помогает выработать навыки самообороны и защищаться в любой конфликтной ситуации. На занятиях рукопашным боем преподаются различные техники, в том числе удары руками, ногами и блокирование, броски и это именно то, что нужно чтобы защитить себя в опасной ситуации причем и взрослому и ребенку, мужчине и женщине.

При этом ненужно относиться к таким заблуждениями сформированным на определенных этапах общества, что владение тем или иными техниками единоборств порождают агрессию и чувство превосходства над сверстниками.

В диссертационных исследованиях многих авторов эта проблема достаточно глубоко затронута. Авторами научно обосновано, полученные на занятиях знания и навыки не побудят ребенка ввязываться в драки, потому что рукопашный бой не просто обучает приемам защиты, но и учит ребенка справляться со своим гневом и сохранять уважение к другим.

2. Занятия рукопашным боем способствуют формированию ряда волевых качеств. Группа ученых под руководством Махова С.Ю. (2020) глубоко изучали вопрос формирования волевых качеств у спортсменов рукопашного боя. Было установлено, что уровень функциональных возможностей и устойчивость процессов в ЦНС, у спортсменов, занимающихся рукопашным боем, достаточно высокие, что напрямую связано с характером спортивной деятельности. По результатам проведенных исследований уточнялась иерархия волевых качеств. Было установлено, ведущим волевым качеством является выдержка и самообладание (Махов, 2019)

Результаты анализа спортивной деятельности спортсменов рукопашного боя показывают, что высокий уровень этого качества личности позволяет им избегать нарушения правил соревнований в провоцирующих ситуациях поединка, переносить болевые ощущения без снижения продуктивности деятельности, сохранять ясность ума и возможность эффективно управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения и влияния других неблагоприятных факторов тренировок и соревнований. Это способность сохранять контроль за своими действиями и поступками переноситься в будущем на критические ситуации, возникающие в повседневной деятельности, к которым занимающийся рукопашным боем ребенок оказывается подготовленным (Махов, 2019).

Вторым волевым качеством, подкрепляющим, поддерживающим центральные качества оказалась «целеустремленность», которая была на втором месте по критерию генерализованности и по среднему показателю. Это подтверждает, что данный вид спорта способствует ориентации на цели, формирует целеустремленность, которая объединяет, цементирует структуру волевых качеств рукопашного боя (Махов, 2019).

Данные обстоятельства не случайны, рукопашный бой, как любой вид спорта, требует от занимающихся высокой самоотдачи и преданности. Начиная с первых дней тренировок, ребенок преодолевает множество трудностей, чтобы, наконец, прийти до поставленной цели. Важно знать, как ставить цели, потому что постановка целей является ключевым элементом успеха, позволяет визуализировать четкий путь к выполнению поставленных задач и достижению желаемых результатов.

Занятия рукопашным боем как ни что иное помогает ребенку стать целеустремленным и развивает желание добиваться своей цели до конца. Это особенно важно для детей, потому что они находятся на стадии, когда начинают вырабатывать привычки, которые они будут носить в подростковом возрасте, а затем и во взрослой жизни.

Важно и то, что в раннем возрасте 5 или 6 лет, у ребенка еще не было возможности полностью сформировать свою личность, поэтому такие качества в данном возрасте гораздо легче и эффективнее формировать.

3. Укрепляет уверенность и самоуважение. Уверенность - это не то, чему можно научить ребенка или даже взрослого. Это чувство, которое приходит, когда человек чувствует себя достойным и ценным.

Глобальное исследование проведенные в рамках проекта "Уверенность в процессе обучения" (Confidence in Learning Poll) в 2019 года с 5002 учащихся (в группах 5-10, 11-13, 14-18 лет), 2001 родителя и 1152 педагогов из Америки, Германии, Китая, России и Японии показали, что Российские школьники больше всех в мире испытывают стресс из-за успеваемости. Что касается учителей, то авторы исследования отмечают, что педагоги "твердо убеждены, что неудачи способствуют формированию чувства уверенности". "91% учителей утверждают, что ученикам следует учиться терпеть неудачи, чтобы преодолевать их в будущем и быть более успешными".

Рукопашный бой - то с чего хорошо начинать, чтобы ребенок почувствовал себя уверенным и сильным. По результатам исследования многих ученых проведенных с детьми младшего школьного возраста установлено, что занятия рукопашным боем снижают и контролируют в диапазоне средних значений уровень нейротизма юных спортсменов, что делает их более эмоционально устойчивыми и менее напряженными при реализации своей спортивной и учебной деятельности. Авторами экспериментально доказано, что вследствие занятий рукопашным боем происходит снижение тревожности. Регулярные тренировки способствуют снижению уровня «испарению» отрицательных эмоций вместе с затрачиваемой энергией.

Помимо физической силы, которую дает этот вид спорта, он позволяет ребенку быть умственно сильным. Например, когда ребенок изучает различные приемы самообороны и знает, что может справиться с любой трудной или опасной ситуацией в одиночку, он, точно, будут чувствовать себя увереннее в любых повседневных ситуациях. Осознание того факта, что ты более чем способен защитить своих близких и себя перед лицом опасности, является одной из самых надежных вещей в жизни. Это также играет большую роль в том, чтобы сделать детей чрезвычайно уверенными в себе и готовыми принять любые вызовы

Как показывает практика с уверенностью приходит чувство собственного достоинства. Еще большое преимущество обучения рукопашным боем в очень раннем возрасте заключается в том, что дети становятся уверенными в том, что их нельзя запугивать и оскорблять каким-либо образом. Это, в свою очередь, заставляет их уважать других еще больше, поскольку они никого не боятся.

Отсутствие страха играет большую роль в том, чтобы сделать детей успешными, поскольку они преследуют свои мечты и увлечения, не опасаясь, что им причинят вред. Ребенок с хорошей самооценкой не чувствует необходимости унижать кого-либо другого и вместо этого уважает других такими, какие они есть.

4. Делает ребенка социально активным. Спорт непосредственным образом влияет на всестороннее и гармоническое развитие личности, а последнее связано с формированием социальной активности. Не случайно спорт в ряде исследований характеризуется как фактор социальной активности и формирования социального облика молодежи. В частности, отмечено, что основная сторона деятельности спортсмена высокого класса определяется его отношением к спортивной группе, к коллективу, в котором он тренируется и выступает

В развитии социальной активности личности спортсменов общественное мнение, информация, которая содержится в нем, оказывает влияние на личностные качества занимающихся спортом, в частности, общественное признание активизирует спортивную деятельность (Григорьева, 2017).

Имеющиеся в нашем распоряжении данные свидетельствуют о том, что студенты, которые активно занимаются каким-либо видом спорта, на 22% активнее принимают участие в общественной деятельности высшего учебного заведения. Также доказано, что успеваемость по учебным предметам у них на 20% лучше по сравнению с не занимающимися активно каким-либо видом спорта студентами (Гладышева, 2022).

Благодаря современным портативным устройствам и технологиям дети буквально перестали выходить из дома после школы, чтобы принять участие или насладиться различными физическими упражнениями, такими как игры в парке, походы на футбольные матчи или катание на велосипеде по соседству.

В современном цифровом мире крайне важно ограничить время, которое ребенок проводит в виртуальном мире, ради его собственного здоровья. Учитывая, что ограничение виртуального содержания повседневной деятельности ребенка довольно сложная задача для родителей, занятия любым видом двигательной деятельности будет поводом оторвать ребенка от экрана – будь то мобильный телефон, ноутбук или телевизор, по крайней мере, на некоторое время.

При этом как показали наши наблюдения и беседы с юными спортсменами рукопашного боя, по возвращении с занятий они чувствуют себя такими свежими и счастливыми, что никакая видеоигра не заменит это чувство. Следовательно, можно утверждать, что данные занятия важны не только для их физической активности, но и для их социальных потребностей. Дети знакомятся с новыми людьми, могут многому научиться у других и у окружающей среды. Они могут иметь больший диапазон воздействия, что помогает им вырасти в более продуктивных людей.

5. Формирует у ребенка дисциплинированность во всех сферах жизни. Мы разделяем мнение О.В. Коркишко (2022) в том, что более целеустремленными и дисциплинированными являются дети, которые наиболее ответственно относятся к образовательному процессу, проявляют себя в общественной жизни, активны на занятиях по физическому воспитанию и систематически посещают спортивные секции (Федорович, 2008).

При этом важным условием решения проблемы преодоления недисциплинированности подростков есть воспитание потребности к систематическим занятием физкультуре и спортом (Загинайло, 2021).

По результатам исследования уже вышеупомянутого Махова С.Ю. высокий уровень выдержки и самообладания формируется у спортсмена рукопашного боя через призму следующих проявления: позволяет рукопашнику избегать нарушения правил соревнований в провоцирующих ситуациях поединка; позволяет переносить болевые ощущения без снижения продуктивности деятельности; способствует сохранению ясности ума и возможность эффективно управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения и влияния других неблагоприятных факторов тренировок и соревнований. Все то способствует в дальнейшем сохранять контроль за своими действиями и поступками в критических ситуациях повседневной деятельности (Махов, 2020).

Управление эмоциями, временем и реакциями - все это подпадает под понятие дисциплины. Если посмотреть единоборства вживую или даже в кино, можно заметить, что участники часто кланяются, прежде чем начать настоящий поединок. Этот шаг сам по себе оказывает значительное влияние: он заставляет ребенка уважать окружающих ее людей и испытывать к ним благодарность.

Рукопашный бой, как вид спорта также требует, чтобы ребенок сохранял определенную позу и положение в течение нескольких секунд, что делает их спокойными и терпеливыми, следовательно, одновременно тренируя тело и разум. С помощью этих важных упражнений тренируется подсознание, чтобы быть особенно осторожным и более дисциплинированным в своей жизни (Махов, 2020).

6. Продуктивный выход энергии. В дошкольном возрасте основная адаптационная энергия направляется на реализацию биологического инстинкта, которым является игра. Если у ребенка много накопленной энергии, и он ищет возможность выплеснуть эту дополнительную энергию, тогда рукопашный бой – отличная реализация данных потребностей детей дошкольного возраста. При этом в течении взросления, когда ребенок вырастет, ему полезно занятие рукопашным боем, чтобы реализовать другой биологический инстинкт самоутверждения в целях занятия более высокой социальной ниши. Таким образом, это не только выход для дополнительного рвения, испытываемого гиперактивным ребенком, но и обеспечение баланса между эмоциональной и физической энергией.

7. Сосредоточенность и концентрация. Развитое внимание детей дошкольного возраста является одним из ключевых факторов их дальнейшего успешного обучения в школе. Связанно это в первую очередь с тем, что при отсутствии у ребенка развитых свойств внимания, таких как объем, концентрация, устойчивость, переключаемость и др. его сосредоточенность на уроке будет практически нулевая, и поскольку в последнее время причиной особого беспокойства родителей и педагогов является низкий уровень сформированности внимания у детей младшего школьного возраста, то учителя стараются активно использовать в своей профессиональной деятельности методы развития свойств внимания у младших школьников

Доказано, что важным компонентом исполнительской функции является когнитивная гибкость – совокупность нисходящих ментальных процессов, которые регулируют, контролируют и управляют разными компонентами поведения: планирование будущего действия, принятие решения при наличии разных возможностей выхода из создавшейся ситуации, переключение с одной задачи (уже устаревшей и неэффективной) на другую (с неизвестным исходом). Одним из способов положительного влияния на исполнительные функции головного мозга у детей может быть освоение традиционных единоборств и боевых искусств. Особенностью единоборств является необходимость планирование хода поединка в динамически изменяемой среде, что положительно влияет на сосредоточенность и концентрацию (Засядько, 2020).

Сосредоточенное внимание является центральным аспектом рукопашного боя. Дети учатся контролировать свои физические движения, но они также учатся контролировать эмоции. Конечная цель рукопашного боя, как и прочих других спортивных единоборств и боевых искусств - интенсивный контроль над собой. Развитие концентрации внимания в свою очередь сложная и непростая задача. Приемы рукопашного боя, которые включают удары руками и ногами, броски и удержания в первую очередь учат ребенка тому, что как только он сосредоточится и полностью сконцентрируется на достижении цели, он сможет выполнить технически правильно и эффективно прием. Эти занятия помогают улучшить когнитивные реакции ребенка и сделать его более бдительным.

8. Помогает справиться со стрессом и делает детей более спокойными. Во многих научных работах рассмотрены различные аспекты развития устойчивости к психофизиологическим стрессам у детей по средствам занятий единоборствами. Доказано,

что психогенный стресс оказывает большое разрушительное воздействие на здоровье. Он является главной причиной заболеваемости детей. В свою очередь дидактически грамотно разработанные профилактические методики на основе упражнений и приемов различных единоборств могут эффективно бороться с этим тяжелым и очень опасным явлением (Усков, 2013).

Опыт применения физических упражнений для повышения стрессоустойчивости организма показал, что ее уровень во многом зависит от развития общей, статической, силовой, координационной выносливости, а также быстроты, ловкости и других физических качеств. Результаты многих исследований свидетельствуют о том, что единоборства способствует воспитанию значимых физических качеств, способствующих минимизации стрессовых последствий воздействия экстремальных факторов, связанных с выполнением любой деятельности (Шилько, 2016).

Известно, что для снятия стресса или его предотвращения человек должен заниматься физической активностью. То же самое происходит и с детьми. Родители часто упускают из виду тот факт, что детям также может быть трудно справляться со стрессом или что они вообще могут испытывать стресс. Помощь детям в освоении различных методов управления стрессом, таких как дыхательные упражнения, йога или философия того или иного единоборства, может иметь большое значение для подготовки ребенка к борьбе с беспокойством, о котором родители возможно, даже не подозревают. Смирение и доброта - это две характеристики, которым ребенок учится в процессе занятий рукопашным боем, что способствует формированию навыков борьбы со стрессом.

9. Способствует формированию правильной осанки. В этом раннем, деликатном возрасте важно выработать правильную осанку для ребенка. Как только у ребенка вырабатывается привычка к неправильной осанке, очень сложно научить его правильной осанке, и даже если научить его этому, будет очень сложно постоянно внедрять это в свою реальную жизнь.

На сегодняшний день доказано, что многие средства из различных единоборств используют для коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата на основе комплексов упражнений разной сложности. Данные средства обеспечивают высокоэффективную коррекцию функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, исправление деформаций опорно-двигательного аппарата, исправлению деформации отдельных частей тела (Корзаков, 2021)

Согласно результатам различных исследований (Branka Protic-Gava, Patrik Drid, Zarko Krkeljas) доказано, что юные спортсмены, занимающиеся единоборствами имеют более развитую грудную клетку и правильную осанку по сравнению со своими сверстниками, не занимающимися спортом (Лобанова, 2021).

Рукопашный бой - это тренировка всего тела, от рук и ног до мышц живота – все группы мышц задействованы во время тренировок и изучения технико-тактических действий. Эти упражнения для всего тела помогают улучшить гибкость и равновесие ребенка, поощряя их к принятию и поддержанию хорошей осанки. Хорошая осанка исключает все шансы на боли в шее и спине, которые в наши дни очень распространены у детей.

10. Контроль веса. Бич современности – нарушение обменных процессов в организме, которые начинаются уже в самом раннем детском возрасте. Причины различны и общеизвестны. Тем не менее, задача каждого родителя чтобы ребенок оставался активным и подтянутым.

Результаты исследования, проведенного на мальчиках, занимающимися единоборствами и футболом и не занимающимися спортом свидетельствуют, что систематические занятия спортом в возрасте 6–9 лет способствуют оптимизации физического развития, при элиминации вариантов избыточного веса и ожирения, являются условием развития мышечного корсета и должного уровня жираотложения, что соотносится

и с повышением физической подготовленности. Преимущества физического развития и подготовленности в группах спортсменов относительно мальчиков, не занимающихся спортом, возрастают по мере повышения стажа занятий спортом и возраста в период от 6 до 9 лет. Особенности влияния спортивных занятий на физическое развитие и подготовленность мальчиков коррелирует с длительностью, объемом и направленностью занятий (Абрамова и др., 2022).

Даконечно, чтобы сделать это возможным, можно просто поощрять любой вид спорта или вести более высокую физическую активность, которые помогли бы ребенку соответствовать нормам весоростовых параметров.

При этом как показывает практика наличие разнообразных средств в спортивной подготовке рукопашного боя и возможность унификации и дифференциации нагрузки позволяет решить данную проблему более эффективнее именно средствами данного вида спорта. В частности занятия рукопашным боем подразумевает выполниестатических, аэробных и анаэробных упражнений, которые помогают сжигать жир и контролировать чрезмерные жировые отложения у детей.

11. Стимулирует физическое и функциональное развитие.

Малоподвижный образ жизни детей – серьезная проблема 21 века. Меньше и меньше детей участвуют в спонтанных подвижных играх, и дети тратят больше времени перед мультимедийными экранами. Для сохранения психофизического здоровья детей в возрасте 5–17 лет Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует физическую активность в среднем 60 минут в день на умеренном и интенсивном уровнях.

Принцип активного здоровьесформирования (по В.К. Бальсевичу) имеет в виду получение наряду с тренировочными оздоровительных и профилактических эффектов. Реализация данного принципа осуществляется через оздоровительный раздел программы подготовки в рукопашном бое, обеспечивающей повышение резервов здоровья и снижающих возможность развития заболеваний (Рыбаков и др., 2008).

Конечно, как и другой любой другой вид спорта с точки зрения физического развития занятия рукопашным боем помогают ребенку прийти в оптимальную физическую форму, однако определенные специфические отличия присущие только данному виду спорта все же есть. Кратко эти отличия положительного влияния рукопашного боя на функциональное и физическое развитие детей можно охарактеризовать через следующие проявления:

- координация тела и тонизирование мышц. Преимущества координации не ограничиваются только мышцами, но и органами чувств в целом;

- укрепление опорно двигательного аппарата. Наряду с координацией рукопашный бой помогает ребенку также привести мышцы в тонус. Мышечный тонус необходим для повышения общей подвижности мышц человеческого тела. Разные позиции влияют на организм занимающихся по-разному, но каждое упражнение улучшает мышечный карсет;

- развивает физические качества. Рукопашный бой – это полноценная тренировка, которая заставляет двигаться все мышцы тела. Это само по себе укрепляет мышцы и повышает выносливость ребенка. Развитие выносливости, силы, быстроты у ребенка очень важно. На сегодняшний день доказано, что занятия рукопашным боем в юном возрасте приводят к достоверному улучшению этих физических качеств (Дворкин и др., 2019).

- делает ребенка более гибким. Занятия рукопашным боем идеально подходят для улучшения гибкости и подвижности ребенка. Эти занятия включают в себя много упражнений на растяжку, которые помогают ребенку двигаться. В данных занятиях велико разнообразие статических поз, которые сможет выработать ребенок. Научившись сохранять равновесие в различных позах и положениях, ребенок становится более подвижным, что жизненно важно для его общего здоровья и благополучия.

- прививаются навыки быстро понимать ситуацию и реагировать на нее соответствующим образом.

Таким образом, занятия рукопашным боем в детском возрасте имеют большое количество плюсов относительно физического и функционального развития, а также духовного развития детей дошкольного возраста:

- относительно физического развития в рамках регулярных тренировок по рукопашному бою дети улучшают свою физическую форму, это один из видов спортивных единоборств, который помогает детям координировать тело и мышцы, формирует правильную осанку, позволяет контролировать свой вес, укреплять и тонизировать мышцы, повышать общую выносливость тем самым делает ребенка более активным, к тому же больше, чем любое другое комплексное единоборство фокусируется на работе и гибкости ног;

- относительно духовной стороны развития рукопашный бой помогает научить детей целеустремленности, правильно выражать свою энергию, учиться смирению и уважению к другим. Наряду с выработкой здоровой привычки слушать и выполнять требования тренера, дети также учатся быть терпеливыми и соответствующим образом развивать свои социальные навыки, к тому же занятия способствуют более продуктивному умственному росту и помогают детям поддерживать хороший духовный баланс.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ворожейкин, А. В. Рукопашный бой как самостоятельный вид спорта: ретроспектива и перспективы / А. В. Ворожейкин, В. В. Фадеева, А. П. Волков // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2019. – № 4(58). – С. 93-98.

2. Ворожейкин, А. В. Состояние и перспективные направления научных исследований по виду спорта "рукопашный бой" на основе анализа научно-методической литературы / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, А. П. Волков // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2020. – № 1(17). – С. 133-146.

3. Малофеев, Д. В. Применение средств самообороны в физическом воспитании школьников / Д. В. Малофеев, Д. В. Кононов // *Формирование и развитие новой парадигмы науки в условиях постиндустриального общества: сборник статей Международной научно-практической конференции, Пермь, 20 июня 2021 года*. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2021. – С. 162-166.

4. Махов, С. Ю. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом / С. Ю. Махов // *Наука-2020*. – 2019. – № 9(34). – С. 72-88.

7. Григорьева, И. В. Влияние физической культуры и спорта на развитие гармонически развитой личности и на формирование социальной активности студентов / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Т. Н. Стородубцева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2017. – № 1(20). – С. 156-157.

8. Гладышева, А. А. Спорт и социальная активность: социологический аспект / А. А. Гладышева, Е. В. Бердникова // *Молодая наука Сибири*. – 2021. – № 2(12). – С. 621-625.

9. Слободчиков, И. М. Физическое воспитание и спорт как инструмент формирования морально-волевых качеств студентов / И. М. Слободчиков, С. В. Ульяновкин // *Инновационная наука*. – 2022. – № 2-1. – С. 89-91.

10. Федорович, О. Воспитание дисциплинированности учащихся средствами физической культуры и спорта / О. Федорович // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. – 2008. – Т. 2. – С. 265-267.

11. Загинайло, Д. В. Педагогические методы развития свойств внимания у детей младшего школьного возраста / Д. В. Загинайло // *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сборник статей по материалам LIV международной научно-практической конференции, Москва, 28 декабря 2021 года*. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 2021. – С. 9-13).

12. Влияние тренировок по дзюдо на развитие когнитивной гибкости у школьников / К. И. Засядько, А. П. Вонаршенко, М. Н. Язлюк, Д. С. Бирюков // *Аллея науки*. – 2020. – Т. 1. – № 3(42). – С. 679-682).

13. Усков, С. В. Формирование стрессоустойчивости у студенческой молодёжи в процессе занятий единоборствами в вузе / С. В. Усков // *Физическое воспитание студентов*. – 2013. – № 5. – С. 88-92).

14. Воспитание физических качеств средствами элементов спорта для организации деятельности человека в экстремальных условиях / В. Г. Шилько, Е. С. Потовская, Т. А. Шилько, Н. Л. Гусева // *Теория и практика физической культуры*. – 2016. – № 8. – С. 91-93).

15. Патент № 2757262 С1 Российская Федерация, МПК А61Н 1/00. Способ коррекции функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата в виде плоскостопия I-II степени с помощью каратэ киокусинкай у детей в возрасте 5-8 лет: №2020138691 : заявл. 26.11.2020: опубл. 12.10.2021 / В. Н. Корзаков).

16. Лобанова, М. А. Влияние дзюдо на осанку юных дзюдоистов / М. А. Лобанова // *Вестник науки*. – 2021. – Т. 1. – № 1(34). – С. 8-10).

17. Физическое развитие и физическая подготовленность юных единоборцев, футболистов и гимнастов 6-9 лет / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, А. В. Полфунтикова [и др.] // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2022. – Т. 22. – № 2. – С. 37-45).

18. Направленность и основные принципы предварительного этапа тренировки юных спортсменов / В. В. Рыбаков, И. Н. Алешин, Ю. Г. Мартемьянов, В. П. Деменьшин // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2008. – № 5. – С. 34-36.)

19. Влияние занятий каратэ киокушинкай на физическое состояние подростков 12-16 лет / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина, К. Д. Лузан, А. С. Жилкин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2019. – № 2(168). – С. 106-111).

REFERENCES

1. Vorozheykin, A.V. Hand-to-hand combat as an independent sport: retrospective and perspectives / A.V. Vorozheykin, V.V. Fadeeva, A.P. Volkov // *Bulletin of the Kaliningrad branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*. - 2019. - No. 4 (58). – S. 93-98.

2. Vorozheykin, A.V., Tyupa, P.I., Volkov, A.P. State and perspective directions of scientific research in the sport "hand-to-hand combat" based on the analysis of scientific and methodological literature // *Human health , theory and methodology of physical culture and sports*. - 2020. - No. 1 (17). - S. 133-146.

3. Malofeev, D. V. The use of self-defense means in the physical education of schoolchildren / D. V. Malofeev, D. V. Kononov // *Formation and development of a new paradigm of science in a post-industrial society: collection of articles of the International Scientific and Practical Conference, Perm, June 20, 2021*. - Ufa: Limited Liability Company "Aeterna", 2021. - P. 162-166.

4. Makhov, S. Yu. Features of personality formation in the process of physical culture and sports / S. Yu. Makhov // *Science-2020*. - 2019. - No. 9 (34). - S. 72-88.

7. Grigoryeva, I. V. Influence of physical culture and sports on the development of a harmoniously developed personality and on the formation of social activity of students / I. V. Grigoryeva, E. G. Volkova, T. N. Storodubtseva // *Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies*. - 2017. - No. 1 (20). - S. 156-157.

8. Gladysheva, A. A. Sport and social activity: sociological aspect / A. A. Gladysheva, E. V. Berdnikova // *Young science of Siberia*. - 2021. - No. 2(12). - S. 621-625.

9. Slobodchikov, I. M. Physical education and sport as a tool for the formation of moral and volitional qualities of students / I. M. Slobodchikov, S. V. Ulyankin // *Innovative science*. - 2022. - No. 2-1. – S. 89-91.

10. Fedorovich, O. Discipline education of students by means of physical culture and sports / O. Fedorovich // *Physical development, sports and health culture in modern life*. - 2008. - Т. 2. - S. 265-267.

11. Zaginailo, D. V. Pedagogical methods for developing the properties of attention in children of primary school age / D. V. Zaginailo // *Pedagogy and psychology in the modern world: theoretical and practical research: collection of articles based on the materials of the LIV international scientific and practical conference, Moscow, December 28, 2021*. - Moscow: Limited Liability Company "Internauka", 2021. - P. 9-13).

12. Zasyadko K. I., Vonarshenko A. P., Yazlyuk M. N., Biryukov D. S. Effect of judo training on the development of cognitive flexibility in schoolchildren // *Alley of Science*. - 2020. - Т. 1. - No. 3 (42). - S. 679-682).

13. Uskov, S. V. Formation of stress resistance in student youth in the process of martial arts at the university / S. V. Uskov // *Physical education of students*. - 2013. - No. 5. - S. 88-92).

14. Shilko V. G., Potovskaya E. S., Shilko T. A., Guseva N. L. Education of physical qualities by means of sports elements for organizing human activity in extreme conditions // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. - 2016. - No. 8. - P. 91-93).

15. Patent No. 2757262 C1 Russian Federation, IPC A61H 1/00. A method for correcting functional disorders of the musculoskeletal system in the form of flat feet of I-II degree using Kyokushin karate in children aged 5-8 years: No. 2020138691: Appl. 11/26/2020: publ. 12.10.2021 / V. N. Korzakov).

16. Lobanova, M. A. Influence of judo on the posture of young judoists / M. A. Lobanova // *Science Bulletin*. - 2021. - V. 1. - No. 1 (34). - S. 8-10).

17. Abramova, T.F., Nikitina, T.M., Polfutikova, A.V. [et al.] Physical development and physical fitness of young combatants, football players and gymnasts aged 6-9 // *Chelovek. Sport. The medicine*. - 2022. - Т. 22. - No. 2. - S. 37-45).

18. Rybakov V. V., Aleshin I. N., Martemyanov Yu. G., Demenshin V. P. Orientation and main principles of the preliminary stage of training of young athletes // *Physical culture: upbringing, education, training*. - 2008. - No. 5. - S. 34-36.)

19. Dvorkin L. S., Dvorkina N. I., Luzan K. D., Zhilkin A. S. Influence of Kyokushin karate classes on the physical condition of adolescents aged 12-16 // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*. - 2019. - No. 2 (168). – pp. 106-111