

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

УДК 159.99

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)09](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)09)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЕДИНОБОРСТВАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ворожейкин Антон Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий научно-исследовательским отделом, Калининградский институт управления, Калининград, Россия.

E-mail: Anton8894@mail.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9289-5272>

Глухов Андрей Васильевич

Калининградское региональное отделение общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», Калининград, Россия.

Волков Алексей Павлович

Кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель ДЮСШ № 13 по кикбоксингу и рукопашному бою, Калининград, Россия.

E-mail: volkalexrb@mail.ru

METHODOLOGICAL APPROACHES TO BUILDING THE TRAINING PROCESS IN MARTIAL ARTS AT THE INITIAL STAGE SPORTS TRAINING

Vorozheikin Anton Vladimirovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Research Department of the Kaliningrad Institute of Management, Kaliningrad, Russia.

E-mail: Anton8894@mail.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9289-5272>

Glukhov Andrey Vasilievich

Kaliningrad regional branch of the public-state association "All-Russian Physical Culture and Sports Society «Динамо», Kaliningrad, Russia.

E-mail: Anton8894@mail.ru

Volkov Alexey Pavlovich

Candidate of Pedagogical Sciences, trainer-teacher at MBU Pre-Youth Sports School No. 13 "On kickboxing and hand-to-hand combat", Kaliningrad, Russia.

E-mail: volkalexrb@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Ворожейкин А.В., Глухов А.В., Волков А.П. Методические подходы к построению тренировочного процесса в единоборствах на этапе начальной спортивной подготовки // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2024. №1 (33). С. 84–95. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)09](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)09).

Vorozheikin A. V., Glukhov A. V., Volkov A. P. Methodological approaches to building the training process in martial arts at the initial stage sports training. *Health, Physical Culture and Sports*, 2024, 1 (33), P. 84–95 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)09](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)09).

Поступило в редакцию / Submitted 14.02.2024

Принято к публикации / Accepted 21.03.2024

Аннотация. В работе представлены результаты анализа существующих подходов к построению тренировочного процесса на этапе начальной подготовки детей в различных видах единоборств. Выявлена целевая установка, содержание и направленность эффективных средств и методических подходов, а также ряд педагогических условий, способствующих улучшению качества тренировочного процесса с заявленной категорией молодых спортсменов.

Ключевые слова: единоборства, рукопашный бой, тренировочный процесс, дети, начальный этап.

Annotation. The paper presents the results of an analysis of existing approaches to building the training process at the stage of initial training of children in various types of martial arts. The target setting, content and direction of effective means and methodological approaches, as well as a number of pedagogical conditions that contribute to improving the quality of the training process with the declared category of young athletes, have been identified.

Keywords: martial arts, hand-to-hand combat, training process, children, initial stage.

Актуальность. В теории и практики физической культуры давно доказано благотворное влияние средств единоборств в решении задач физического и духовного развития детей юного возраста. При этом это тот возраст, в котором требуется максимально внимательно относиться к построению тренировочного процесса, чтобы сформировать необходимые задатки к предстоящей деятельности на последующих этапах спортивной подготовки и сохранить контингент занимающихся в этом виде спорта (Ворожейкин, 2020).

Однако, как показывает практика, тренеры при работе с данной возрастной категорией допускают ряд грубейших ошибок. Следствием такого подход является большой процент отсеивания детей уже в данном возрасте, а еще хуже – приводит к травматизму и невозможности продолжения спортивной деятельности.

В этой связи обоснованность содержания и целесообразности учебно-тренировочных требований, регламентирующих процесс спортивной подготовки на начальном этапе в конкретном виде единоборств, – важная задача, в основе которой заложена необходимость объединения всей информации в целостную систему (Ворожейкин, 2017).

С учетом вышеизложенного цель нашего исследования – изучить существующие методические подходы к построению тренировочного процесса в единоборствах с детьми юного возраста на начальном этапе, с последующей интеграцией наиболее эффективных средств и прогрессивных методов в спортивную тренировку детей в борьбе самбо.

Методы и организация исследования: анализ научно-методологической литературы, изучение и обобщение педагогического опы-

та квалифицированных тренеров и педагогов из различных видов единоборств.

Результаты исследования. В различных видах единоборств при подготовке спортсменов различного класса существуют особенности, которые продиктованы в первую очередь спецификой соревновательной деятельности. В этой связи обоснованность целесообразности учебно-тренировочных требований, регламентирующих процесс спортивной подготовки в конкретном виде единоборств, – важная задача, в основе которой заложена необходимость объединения всей информации в целостную систему.

Большой объем научной информации в области подготовки детей юного возраста аккумулирован в таких видах спорта, как дзюдо, карате, тхэквондо, бокс, борьба и др. Имеющаяся в нашем распоряжении информация была принята к изучению, в том числе был изучен опыт зарубежных исследователей данной проблемы.

Отечественные научные труды изучались по базе Российского индекса научного цитирования, теоретический анализ зарубежной литературы проводился с использованием баз данных Scopus, Web of Science. В общей сложности мы проанализировали более 400 источников, которые прямо или косвенно затрагивают спортивную подготовку детей юного возраста в различных единоборствах. На материалах полученных данных основан представленный аналитический обзор.

По результатам исследования группы авторов под руководством О.И. Разумовой, направленного на обоснования ранней специализации в дисциплине тхэквондо, авторы приходят к выводу, что занятия с детьми в возрасте 4–6 лет необходимо строить на основе соответствующих образовательных программ. Ввиду отсутствия специализированных программ по тхэквондо для детей рекомендуется авторская программа, учитывающая особенности детей и вида спорта. По результатам исследования авторского коллектива данная программа разработана и научно обоснована, доказана ее эффективность (Разумова, 2020).

В данной программе специализация тхэквондо на этапах спортивного оздоровления присутствует на простейших движениях изу-

чения базовой техники. Количество дошкольников, занимающихся в группе, – 8–10 человек. Моторная плотность занятия – 75%. Время занятия – 70 минут. Наиболее эффективные средства для занятий – общеподготовительные упражнения, они занимали до 80% общего объема от всех упражнений. Также использовали специальные подготовительные упражнения и обще подготовительные упражнения в соревновательной форме (эстафеты, прыжки, равновесия, бег и так далее). В авторской программе описан алгоритм развития модельных двигательных-координационных показателей спортивной специализации тхэквондо ВТФ. В реализации программы использовали подвижные и развивающие игры, физические упражнения, предметы. Методы: попеременный метод, повторный метод, интервальный метод, круговой метод, игровой метод, соревновательный метод (Разумова, 2020).

Достаточно интересная информация представлена в публикации J.G. Garcia. Автор по результатам многолетнего исследования дает научное теоретическое обоснование программы обучения приемам дзюдо для детей 4–8 лет. Автор указывает на то, что из всех детей, начинающих заниматься дзюдо, 73% находятся в возрасте 4–8 лет, большинство из них начали тренироваться в возрасте пяти-шести лет (17,7 и 22,9% соответственно). При этом по результатам его исследования отмечается, что наивысших результатов в спортивной деятельности достигают именно дети с ранней специализацией. При этом сравнение физического и функционального развития юных спортсменов относительно сверстника существенно отличается в пользу детей, занимающихся дзюдо.

Автор предлагает программу, в основе которой заложен интенсивный игровой тренинг. Ввиду достаточно высокой интенсивности для данной категории занимающихся автор предлагает продолжительность занятий дзюдо для практикующих в возрасте 4–6 лет ограничивать 30–35 минутами два раза в неделю (Garcia, 2009).

Польские специалисты K. Sterkowicz-Przybycień, A. Kłys, R. Almansba, описывая учебную программу для детей 4–6 лет в дзюдо, указывают на то, что основной целью на данном

этапе является развитие двигательных навыков посредством гимнастики и общеразвивающих упражнений. Автор на базе многолетнего практического опыта в тренировке детей приходит к выводу, что первые годы тренировки должны быть направлены в первую очередь на развитие общефизических качеств (координация, скорость, ловкость, эффективность и баланс), обучение безопасным падениям и базовым техническим приемам (Sterkowicz-Przybycień et al., 2014).

В своей статье S. Krstulović представляет программу дзюдо для детей среднего семилетнего возраста. В данной девятимесячной программе каждая 45-минутная тренировка делится на три этапа: разминка (14–19 мин), основная часть (25 мин) и заминка (5–8 мин). Разминка основана на общем развитии, гимнастике и упражнениях на растяжку, основная часть, когда в течение 15 мин отрабатываются базовые технические действия, а следующие десять минут посвящены специальным играм, связанных с обучением приемам дзюдо. Заканчивается тренировка сеансом успокоения, расслабления и растяжки (Krstulović et al., 2010, Gryaznykh et al., 2021).

Достаточно похожая схема тренировок для детей младшего возраста в течение 45–60 минут представлена японским специалистом в области дзюдо К. Missawi. Разминка длится 15–20 минут с играми низкой интенсивности и упражнениями на растяжку, после чего следует основная часть тренировки длительностью 20–25 минут. На данном этапе изучаются простейшие базовые элементы техники, после чего следуют тренировочные бои в виде игровых заданий (пять минут) и заканчивается занятие активной заминкой (5–10 минут) (Missawi et al., 2021).

S. Ludyga с соавторами также представил программу для младших школьников, начинающих заниматься дзюдо, в которой каждое занятие состоит из игровых упражнений в сочетании с простейшими приемами (Ludyga, 2021).

В. Луканова из Софийского университета «Св. Климент Охридский» также считает базовым методом игровой ситуации, однако основным недостатком традиционных технологий в подготовке дошкольников в дзюдо с использованием данной методики отмечает тяжелое

управление процессом их обучения из-за отсутствия научно-обоснованных технологий их реализации. По ее мнению, это не позволяет добиться индивидуализации технических навыков и навыков мобильности при достаточном объеме выделяемого времени.

Т. И. Фокина предлагает общеразвивающую программу с элементами ушу. В данной программе два этапа: начальный и основной. Начальный этап – простые общеразвивающие упражнения, цель которых – адаптация обучающихся. Основной этап – простейшая техника ушу, задачи этапа – укрепить здоровье учащихся, увеличить двигательную активность; обучить основам техники (Фокина, 2011).

Китайские ученые, исследуя структуру и содержание дошкольной подготовки в карате, доказали, что в начале спортивной карьеры в этом виде спорта цель состоит в том, чтобы познакомить учащихся с рядом базовых техник и постепенно перейти на более высокий уровень владения поясом. Каратэ может оказать значительное влияние на развитие спортсмена, улучшая структуру психосоматического статуса, а также антропометрические и двигательные параметры. В возрасте от 3 до 7 лет у детей развиваются основные двигательные навыки, которые позволяют им перемещаться в пространстве и реагировать на внешние раздражители. У юных каратистов тренировки влияют на двигательные навыки, такие как гибкость, мышечная сила и равновесие. Каратисты юного возраста показали значительное улучшение статического баланса тела после высокоинтенсивных тренировок по каратэ продолжительностью в одну неделю.

Д. С. Гращенко с соавторами предлагает реализацию вариативной части программы занятий по физической культуре на основе рукопашного боя. По результатам своего исследования автор представляет упражнения на основе рукопашного боя, которые эффективно, по его мнению, развивают выносливость, которая в свое время необходима не только в учебном процессе, а также и для решения повседневных проблем, и на этой основе обосновывает программу занятий, планируемые результаты (Использование упражнений из борьбы самбо..., 2021).

Интегрированная программа многолетней подготовки айкидоистов с использованием средств и методов кендо, дзёдо и иайдо, разработанная Н.И. Бучиным, предназначена для детей от 6 до 17 лет и рассчитана на четыре этапа обучения. По результатам ее освоения автором обоснован существенный рост эффективности технико-тактической и психологической подготовки, а также замечена психологическая стабильность и психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях. Усиливаются контроль координации передвижений, психологическая устойчивость к внешним раздражителям, психоэмоциональная устойчивость при проведении защитных действий.

М.А. Правдов, рассматривая содержание спортивно-оздоровительного (СО) этапа в игровых видах спорта, приходит к выводу, что эффективность организации занятий с детьми 6–7 лет может быть достигнута при структурировании содержания занятий на основе интеграции их двигательной и познавательной деятельности. По мнению автора, система занятий должна строиться с учетом биомеханических особенностей структуры движений с мячом в условиях игрового двигательно-познавательного пространства спортивного зала, оснащенного дидактическими символами и атрибутами (Правдов М.А., Правдов Д.М., 2021).

Как известно, основополагающим в концепции построения учебных программ является положение об оптимизации системы управления подготовкой юных спортсменов исходя не только из методических требований этапа подготовки, но и перспектив действий в период высшего спортивного мастерства. При таком подходе в первую очередь принимаются во внимание запросы, которым должна отвечать подготовленность юных спортсменов на отдельных этапах многолетней тренировки, в том числе на начальном этапе (Пришва, 1992; Барташ, 2014).

Проведенный нами анализ имеющихся исследований, затрагивающих вопросы оптимизации спортивной подготовки детей юного возраста, показал, что ключевым в данном процессе будет формулировка правильной целевой установки программы подготовки.

Постановка цели тренировочного процесса на начальном этапе – очень важная задача, обусловленная следующими причинами.

В первую очередь это поможет определить конкретные шаги, необходимые для достижения поставленных целей, т.е. сформировать ряд задач, которые должны быть решены поэтапно. Эти задачи можно сформулировать с помощью ответа на следующий вопрос: Чему должны дети научиться, что в них развивать и что воспитать?

Во вторую очередь, как следствие ответа на вопрос о том, как правильная постановка цели и формирование задач будут способствовать пониманию конечных результатов – чего дети должны достичь в конце периода обучения.

В третью очередь, зная к чему идти, легче подобрать соответствующий инструментарий для насыщения программы подготовки. Правильно подобранные средства и методы обучения, развития и воспитания, а также наиболее эффективные формы реализации средств и методов с учетом общепринятых принципов позволят прийти к поставленной цели значительно быстрее.

При этом все специалисты сходятся во мнении, что очень важно адаптировать целевую установку спортивной тренировки в зависимости от возрастной группы и навыков занимающихся.

Во всех изученных нами публикациях относительно обучения детей в единоборствах подчеркивается, что занятия должны быть адаптированы к способностям и психомоторным потребностям детей, соотноситься с их возрастными особенностями развития, а также с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершающихся в данном возрасте. Безусловно, вторым ключевым вопросом при построении программы спортивной подготовки детей на начальном этапе является учет сенситивных периодов развития детей, так как это будет влиять на подбор соответствующих средств тренировки, эффективных для данного периода.

В этом плане достаточно интересен зарубежный опыт программы обучения дзюдо Long Term Athlete Development (LTAD), основанной

на так называемых окнах моторного развития. Программа предназначена для выбора спортсменов для занятий дзюдо на соревнованиях и достижения результатов на крупных спортивных мероприятиях. Первое окно программы охватывает развитие скоростных возможностей и возникает в 5–6 лет у девочек и 6–7 лет у мальчиков. Следующее окно посвящено ловкости. Это навыки, возникающие у девочек в возрасте 7–10 лет и мальчиков в возрасте 8–11 лет (Van Kooten, 2016).

К вопросу «Окон моторного развития» детей младшего возраста в единоборствах обращался А.М. Симаков с соавторами. Автор в своем многоэтапном исследовании юных спортсменов, занимающихся тхэквондо, изучая вопрос воспитания физических качеств, констатировал, что физические качества у детей формируются в разные возрастные периоды гетерохронно, и для каждого качества имеются определенные сенситивные периоды развития, когда может быть получен наилучший результат (Индивидуальный подход к развитию физических качеств..., 2015).

Р. Акматов-Бекембаев в своем руководстве по обучению айкидо детей юного возраста хотя и косвенно, но также затрагивает данную тему. Развитие основных физических качеств в благоприятные для детей данной возрастной категории периоды автор предлагает осуществлять с учетом их конституции, половых особенностей и типов нервной системы (Акматов-Бекембаев, 2017).

Немаловажен вопрос периодизации и дозирования нагрузки на начальном этапе подготовки. Так, Г. Ф. Хамидуллина с соавтором, рассматривая физическое воспитание детей 6–9 лет на в дзюдо, констатирует, что в связи с тем, что данный этап подготовки в дзюдо не имеет четко выраженной периодизации, характерной для других этапов, наиболее целесообразным является построение учебно-тренировочного процесса в рамках годового цикла на основе модульной системы. Во временном аспекте тренировочный модуль соответствует не четвертям учебного года общеобразовательной школы, а прежде всего стоящими перед данным блоком задачами (Хамидуллина, Латыпов, 2014).

Относительно дозирования физической нагрузки в рамках спортивно-оздоровительного этапа, то это вопрос вызывает много споров у специалистов. С. А. Фомин, изучая вопрос дозирования физической нагрузки юных спортсменов самбо, пришел к выводу, что в настоящий момент сложилась практика неоправданного и чрезмерного увеличения объема тренировочных нагрузок в процессе начальной подготовки молодых и начинающих борцов самбо. В свою очередь специалисты в области спортивной борьбы рекомендуют использовать в тренировочном процессе больший объем средств и методов двигательного-координационной подготовки молодых борцов самбо и снизить общий объем физической подготовки (Фомин, 2020).

В статье Д. А. Михайловой рассматривается авторский подход к комплектованию и дозированию подготовительных упражнений в детском дзюдо. Предложен оздоровительный режим применения как комплексных, так и базовых подготовительных упражнений для дзюдоистов юного и младшего школьного возраста (Михайлова, 2022).

Обращаясь к вопросу правильного распределения времени на виды подготовки, а также объема и интенсивности физической нагрузки, нельзя не отметить роль и место в данном процессе процедуры контроля. На данном этапе подготовки очень важна процедура контроля, заключающаяся в оценке степени достижения цели и решения поставленных задач. Функции педагогического контроля заключаются в объективизированной оценке личностно-детерминированных и иных условий достижения целевых установок, оценки и анализа фактически формирующегося содержания, формы организации и эффекта спортивной подготовки в сопоставлении моделируемых и реально зафиксированных его показателей, определении уровня согласованности между параметрами и включения при востребованности изменений в тренировочный и соревновательный процесс и или в планируемые показатели (Организация и содержание педагогического контроля..., 2022).

Непосредственно в содержании спортивной подготовки на начальном этапе, как и на других этапах, принято выделять следующие

виды подготовки: теоретическая, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

В общей системе спортивной подготовки физическая, технико-тактическая, психологическая подготовка функционируют в общей системе и могут рассматриваться только в совокупности, развиваться параллельно, дополняя собой друг друга и формируя общую картину.

При этом при распределении времени на теоретическую и психологическую подготовку отведено минимум годового бюджета времени.

Теоретическая подготовка юного спортсмена в системе спортивной подготовки представляет собой педагогический процесс, направленный на формирование компонентов теоретической готовности к осуществлению спортивной и сопряженной с ней видов деятельности (Кузьменко, 2011).

В практике единоборств сложились тенденции направленности психологической подготовки на ряд таких качеств, как целеустремленность, уверенность, смелость, но мало уделяется внимания негативному воздействию этих видов спорта на психику человека, особенно ребенка. Здесь речь идет в первую очередь об излишней агрессии, и, к сожалению, эти проявления могут иметь место без целенаправленной работы тренеров на нейтрализацию данных негативных последствий единоборств.

В исследовании Рейнса и Лоранта (2020) доказано, что один год занятий дзюдо не имел сильного влияние на агрессивность 8-летних мальчиков, но дзюдоисты были более агрессивными, чем группа сравниваемых сверстников.

Во избежание такого проявления необходимо с первых дней занятий объяснять и постоянно напоминать, что силу следует использовать только в благих намерениях, либо для самообороны и подавления агрессии. Контактные единоборства учат детей контролировать свое поведение, управлять энергией, гармонично совершенствоваться (духовно и физически), становиться сдержаннее по мере накопления силы и опыта. Поэтапное овладение техникой, физическое совершенствование, воспитание упорства, смелости, воли, сдержанности,

внимания, уважительного отношения к людям, чувства коллективизма позволяют ребенку стать всесторонне развитой личностью. Все знания и навыки, приобретаемые им во время тренировок и соревнований, переносятся непосредственно в жизнь (Махов, 2020).

Общая и специальная физическая виды подготовки – это основа оздоровительного этапа. Для достижения высоких спортивных результатов в рукопашном бое первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности занимающегося, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Как уже было отмечено ранее, на занятиях в рамках начального этапа преимущество при распределении тренировочного времени необходимо отдавать общей физической подготовки как раз для того, чтобы легче формировать выше обозначенные физические качества на последующих этапах спортивной тренировки. Данное утверждение подтверждено большинством специалистов, исследовавших данный вопрос в единоборствах. Так, обобщение результатов исследований специалистов в области дзюдо показало, что огромную роль в тренировке юных спортсменов играет базовая физическая подготовка, которая закладывается на протяжении всего детского и юношеского возраста (Никитушкин, 2022).

Н.В. Попова, рассматривая общую физическую подготовку детей, развитие физических качеств предлагает осуществлять только через комплексный подход. Например, для развития ловкости за счет выполнения новых неизвестных детям упражнений и постоянного их усложнения. Развитие гибкости с помощью упражнений, направленных на увеличение амплитуды выполнения упражнений, в сочетании с упражнениями, направленными на развитие силы. Так как мышцы в этом возрасте хорошо поддаются растяжению, автор утверждает, что необходимо следить за силовыми способностями, чтобы не допустить травм позвоночника. Развитие скорости и быстроты должно происходить только посред-

ством игр, включающих в себя необходимые для этого упражнения (Попова, 2019).

Тактико-техническую подготовку спортсменов-единоборцев принято рассматривать в совокупности. Хотя на данные разделы подготовки юных спортсменов выделено не так много времени, как на общую и специальную физическую подготовку, при разработке общеразвивающей программы необходимо непременно глубоко и вдумчиво подходить к подбору соответствующих средств тренировки.

Е.В. Беликова научно обосновала, что существенно усовершенствовать процесс целенаправленного формирования у спортсменов-каратистов 7–9 лет эффективных манер ведения боя можно за счет проведения педагогических наблюдений и тактического анализа в соревновательных поединках и тренировочном процессе. Это позволит определить тактические характеристики эффективных манер ведения боя и свойственные им тактико-технические структуры и тактические механизмы достижения успеха (Беликова, 2018).

И. Г. Малазония предлагает в целях сохранения здоровья и оптимизации технико-тактической подготовки детей и подростков, занимающихся боксом, применяя усложнение образовательного компонента, используя игровой бой «пятнашки» со спарринг-партнером и попеременно-ролевой бой с использованием одним боксером лап (Малазония, 2016).

Тактико-техническую подготовку юных хоккеистов в системе многолетнего спортивного совершенствования предлагается представлять с ориентацией на ситуационный подход, так он предрасполагает к более активному вовлечению занимающихся в учебный процесс, активизации психических процессов в ходе обучения двигательным действиям, что, по нашим предположениям, будет способствовать развитию игрового интеллекта.

В специальных направлениях боевых искусств, включая и рукопашный бой, эффективность тактико-технических двигательных действий связывают не только с двигательными стереотипами и навыками, но и с объемом и разнообразием двигательной памяти как основы для мобилизации нейрорегуляторных и моторных частей формирования движений

и двигательных действий, обусловленных возникшей ситуацией. Поэтому необходим особый подход к техническому совершенствованию и физической подготовке, отражающий не только необходимость освоения многообразных приемов и двигательных действий, но и создания широкого спектра нейрорегуляторных и технических предпосылок для реализации нестандартных движений и действий (Никитенко, 2018).

Эта проблема широко освещена в научных работах отечественных и зарубежных авторов. В современной науке доказано, что педагогические воздействия в виде игр и упражнений на ранних этапах спортивной подготовки способствуют существенному развитию сосредоточенности внимания детей, развитию соответствующих физических и психологических качеств, положительно влияют на запоминание и повторение отдельных движений.

В частности, С. Н. Амелиным доказано, целесообразно использовать подвижные игры разной направленности для комплексного развития физических качеств. Это могут быть общие подвижные игры, используемые на уроке физической культуры школы, а также специализированные подвижные игры с элементами техники единоборств (Амелин, 2016).

А. О. Туаева с соавтором подчеркивает важность использования игрового метода для технической подготовки. Данный метод позволяет создать основу двигательных действий для перспективного воспитания специальных способностей, необходимых в тайском боксе для формирования техники (Туаева, Томилини, 2021).

Исходя из нормативно-методических требований дети 7–9 лет не могут участвовать в соревнованиях. Вместе с тем необходимо привлекать детей к различным видам соревновательной деятельности. В упрощенной форме это обеспечивается выполнением в рамках тренировочных занятий различных соревновательных заданий. Однако для моделирования соревнований начинающие спортсмены должны приобщаться к соревновательной деятельности путем участия в простейших видах состязаний. Наиболее оптимальными соревнованиями являются соревнования по под-

вижным играм, эстафетам, общей физической подготовке, циклическим упражнениям на выносливость. Предлагаемая нами организация и содержание тренировочных занятий позволяет спортсменам освоить и подготовиться к соревнованиям.

Игровые и соревновательные методы в тренировке детей достаточно активно используют в спортивных играх. Имеющиеся наработки в данной области у смежных видов спорта рационально принять к сведению и использовать при разработке общеразвивающих программ в любых видах спорта.

Так, Ю.А. Мельниковой Н.К. Мельниковым предложена методика физической подготовки детей 6–7 лет на СО этапе в футболе, которая представляет собой сочетание, чередование и последовательность упражнений, подвижных игр и игровых заданий в зависимости от уровня развития основных движений, физических качеств и специально двигательных способностей (Мельникова, Мельников, 2017).

А. С. Кретиным разработаны игровые задания, которые проводились на каждом занятии и чередовались с «неигровыми» заданиями. Игровые задания подбирались по направленности, в них стояла задача развития быстроты. Упражнения продолжались 15 секунд и выполнялись сериями по три повторения. Отдых между ними составлял 30 секунд. В заданиях на выносливость продолжитель-

ность упражнений повышалась до 30–40 секунд. Такие задания выполнялись в конце основной части занятия.

Тренировка детей на начальном этапе – это объемный по содержанию процесс, в котором планирование и организация являются сложной задачей. Анализ современных методических подходов и научных разработок в области различных видов единоборств позволил определить следующее:

- целевую установку программы спортивной подготовки начального этапа;
- принципы построения тренировочного процесса;
- эффективные тренировочные средства и методы. В частности, установлено, что в тренировочном процессе юных спортсменов в борьбе самбо в обязательном порядке должны использоваться занятия комплексной направленности с разнообразными средствами тренировки на основе игрового метода с большим количеством подвижных игр и игровых заданий;
- комплекс средств для проведения педагогического контроля.

Полученные в ходе исследования данные будут использованы в процессе научно-теоретического обоснования программы спортивной тренировки на начальном этапе в борьбе самбо.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Акматов-Бекембаев Р. Айкидо для детей юного возраста (5–7 лет): руководство по обучению. М., 2017. 140 с.

Амелин С. Н. Методические подходы к спортивной тренировке юных каратистов на начальном этапе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2016. № 4. С. 102–106.

Барташ В. А. Основы спортивной тренировки в борьбе самбо : учебное пособие. Минск, 2014. 480 с.

Беликова Е. В. Техничко-тактическая подготовка детей 7–9 лет по каратэ киокусинкай // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Казань, 21 февраля 2018 года / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, 2018. С. 144–147.

Ворожейкин А. В. Диагностика уровня квалификации инструкторов по рукопашному бою силовых структур // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материа-

лов XIX Международной научно-практ. конф. (15–16 июня 2017 г., Иркутск) : в 2 т. Т. 1. Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2017. С. 52–58.

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.

Индивидуальный подход к развитию физических качеств тхэквондистов в сенситивном периоде / А. М. Симаков, Е. А. Симакова, В. В. Кузьмин, Р. В. Плотников // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2015. № 1(119). С. 156–166.

Использование упражнений из борьбы самбо на уроках физической культуры / Д. С. Гращенко, А. В. Касьян, Е. А. Садыков, А. В. Шитикова // Наука, образование, инновации: актуальные вопросы и современные аспекты : сборник статей XI Международной научно-практической конференции. Пенза, 17 декабря 2021 г. Пенза, 2021. С. 253–255.

Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности // Культура физическая и здоровье. 2011. № 4. С. 39–43.

Малазония И. Г. Техничко-тактическая подготовленность юных боксеров на начальном этапе спортивной подготовки // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. № 4. С. 20–22.

Махов С. Ю. Боевые виды спорта в формировании психофизических качеств личности // Наука-2020. 2020. № 2(38). С. 131–147.

Мельникова Ю. А., Мельников Н. К. Методика физической подготовки детей юного возраста, занимающихся футболом // Человек. Спорт. Медицина. 2017. Т. 17. № 2. С. 81–88.

Михайлова Д. А. Оздоровительный режим применения подготовительных упражнений в дзюдо для детей юного и младшего школьного возраста // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2022. С. 33–38.

Никитенко А. В. Эффективность тренировочных программ, направленных на развитие ловкости (на материале борьбы самбо) // Наука в олимпийском спорте. 2018. № 4. С. 52–57.

Никитушкин В. Г. Новые аспекты методики спортивной тренировки в дзюдо (анализ диссертационных исследований) // Вестник спортивной науки. 2022. № 3. С. 15–19.

Организация и содержание педагогического контроля в спортивных единоборствах и игровых видах спорта на примере дзюдо, самбо, каратэ, хоккея с шайбой / Т. К. Ким, Г. А. Кузьменко, Ч. Т. Иванков [и др.], под общ. ред. Т. К. Кима, Г. А. Кузьменко ; Московский педагогический государственный университет. М., 2022. 236 с.

Попова Н. В. Подготовка детей к занятиям различными видами спорта в процессе спортивно-оздоровительной работы // Colloquium-Journal. 2019. № 8-5(32). С. 48–49.

Правдов М. А., Правдов Д. М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки старших дошкольников в игровых видах спорта // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д. П. Коркина и современное олимпийское движение : материалы IV Международной научно-практической конференции в рамках проведения Международного турнира по вольной борьбе, посвященного памяти заслуженного тренера СССР Д. П. Коркина. Якутск, 17 декабря 2021 г. / Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова. Якутск, 2021. С. 84–87.

Пришва О. Б. Содержание и методика внеурочных занятий борьбой самбо с юношами-старшеклассниками : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1992. 18 с.

Разумова О. И. и др. Обоснование ранней специализации в дисциплине тхэквондо / О. И. Разумова, Ю. Ю. Жуков, Р. Р. Дымова, Е. В. Головихин // Педагогика физической культуры и спорта: проблемы и перспективы : коллективная монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. Ульяновск, 2020. С. 42–55.

Туаева А. О., Томилин К. Г. Развитие координационных способностей у начинающих тайбоксеров средствами подвижных игр // Физическая культура и спорт - основы здоровой нации : ма-

териалы VI Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию высшего образования в Забайкальском крае. Чита, 2 декабря 2021 г. Чита, 2021. С. 186–193.

Фокина Т. И. Разработка вариативной части программы по физической культуре с использованием элементов ушу // Россия молодая: передовые технологии – в промышленность. 2011. № 2. С. 281–283.

Фомин С. А. Планирование тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки молодых атлетов в борьбе самбо // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXII Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск, 1 октября 2020 г. Иркутск, 2020. С. 444–447.

Хамидулина Г. Ф. Реализация технологии физического воспитания детей 6–9 лет на начальном этапе в дзюдо / Г. Ф. Хамидулина, И. К. Латыпов // Вестник спортивной науки. 2014. № 6. С. 26–30.

Garcia J.G., Deval V.C., Sterkowicz S., Molina R. A study of the difficulties involved in introducing young children to judo techniques: A proposed teaching programme. Arch. Budo2009, 5, 121–126.

Krstulović S., Maleš B., Žuvela F., Erceg M., Miletić D. Judo, soccer and track-and-field differential effects on some anthropological characteristics in seven-year-old boys. Kinesiology2010, 42, 56–64.

Ludyga S., Tränkner S., Gerber M., Pühse U. Effects of judo on neurocognitive indices of response inhibition in preadolescent children. Med. Sci. SportsExerc. 2021, 53, 1648–1655.

Missawi K., Mohamed Zouch M., Chaari H., Chakroun Y., Tabka Z., Bouajina, E. Judo practice in early age promotes high level of bone mass acquisition of growing boys' skeleton. J. Clin. Densitom. 2018, 21, 420–428.

Sterkowicz-Przybycień K., Kłys, A., Almansba, R. Educational judo benefits on the preschool children's behaviour. J. CombatSportsMartialArts2014, 5, 23–26

Van Kooten G.C. Re-considering Long-Term Athlete Development on coach education: An illustration from judo. Int. SportCoach. J. 2016, 3, 83–89.

Gryaznykh A. Effect of carbohydrate intake on endogenous hormones: Anabolic and catabolic orientation content of highly qualified sportsmen–combat athletes / A. Gryaznykh, M. Butakova, L. Grebenyuk [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. 2021. Vol. 21. No 3. P. 1421-1428. DOI 10.7752/jpes.2021.03181.

REFERENS

Akmatov-Bekembaev R. Aikido for young children (5-7 years old): Training manual. Moscow, 2017. 140 p. (in Russian).

Bartash V. A. Fundamentals of sports training in sambo wrestling: Textbook. Minsk, 2014. 480 p. (in Russian).

Fokina T. I. Development of a variable part of the physical culture program using wushu elements // Young Russia: advanced technologies for industry. 2011. No. 2. P. 281-283 (in Russian).

Fomin S. A. Planning training loads at the initial stage of training young athletes in sambo wrestling // Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and military personnel (in Russian).

Individual approach to the development of physical qualities of taekwondo athletes in the sensitive period / A. M. Simakov, E. A. Simakova, V. V. Kuzmin, R. V. Plotnikov // Scientific notes of the University. P. F. Lesgafta. 2015. No. 1(119). P. 156–166 (in Russian).

Khamidullina G. F., Latypov I. K. Implementation of the technology of physical education of children 6-9 years old at the initial stage in judo // Bulletin of sports science. 2014. No. 6. P. 26–30 (in Russian).

Pravdov M. A., Pravdov D. M. Contents of the sports and recreational stage of training of older preschoolers in game sports // Olympic sport: pedagogical heritage of D.P. Korkina and the modern Olym-

pic movement: Materials of the IV International Scientific and Practical Conference within the framework of the international freestyle wrestling tournament dedicated to the memory of the Honored Coach of the USSR D.P. Korkina, Yakutsk, December 17, 2021. Yakutsk: North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosova, 2021. P. 84–87 (in Russian).

Prishva O. B. Content and methodology of extracurricular sambo wrestling classes with high school boys: specialty 13.00.04 “Theory and methodology of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture”: abstract of the dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences / Prishva Oles Borisovich. Moscow, 1992. 18 p. (in Russian).

Razumova O. I., Justification for early specialization in the discipline of taekwondo / O. I. Razumova, Yu. Yu. Zhukov, R. R. Dymova, E. V. Golovikhin // Pedagogy of physical culture and sports: problems and prospects: Collective monograph / Rep. editor A. Yu. Nagornova. Ulyanovsk: IP Kenshenskaya Victoria Valerievna (publishing house “Zebra”), 2020. P. 42–55 (in Russian).

Using exercises from sambo wrestling in physical education lessons / D. S. Grashchenko, A. V. Kasyan, E. A. Sadykov, A. V. Shitikova // Science, education, innovation: current issues and modern aspects: collection of articles XI International scientific and practical conference, Penza, December 17, 2021. Penza: Science and Enlightenment (IP Gulyaev G. Yu.), 2021. P. 253–255 (in Russian).

Van Kooten G. C. Re-considering Long-Term Athlete Development on coach education: An illustration from judo. *Int. SportCoach. J.* 2016, 3, 83–89.

Vorozheikin A. V. Diagnostics of the qualification level of instructors in hand-to-hand combat of security forces // Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: a collection of materials from the XIX International Scientific and Practical. conf. (June 15-16, 2017, Irkutsk). In 2 volumes. T.1. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2017. P. 52–58 (in Russian).

Vorozheikin A. V. et al. State and promising directions of scientific research in the sport “hand-to-hand combat” based on the analysis of scientific and methodological literature / A. V. Vorozheikin, P. I. Tyupa, A. P. Volkov // Human health, theory and methods of physical culture and sports. 2020. No. 1(17). P. 133–146 (in Russian).

Garcia J. G., Deval V. C., Sterkowicz S., Molina, R. A study of the difficulties involved in introducing young children to judo techniques: A proposed teaching program. *Arch. Budo* 2009, 5. P. 121–126.

Sterkowicz-Przybycień K., Klys, A., Almansba, R. Educational judo benefits on the preschool children’s behavior. *J. CombatSportsMartialArts* 2014, 5. P. 23–26

Krstulović S., Males B., Žuvela F., Erceg M., Miletić D. Judo, soccer and track-and-field differential effects on some anthropological characteristics in seven-year-old boys. *Kinesiology* 2010, 42. P. 56–64.

Missawi, K., Mohamed Zouch, M., Chaari, H., Chakroun, Y., Tabka, Z., Bouajina, E. Judo practice in early age promotes high level of bone mass acquisition of growing boys’ skeleton. *J. Clin. Densitom.* 2018, 21. P. 420–428.

Gryaznykh A. et al. Effect of carbohydrate intake on endogenous hormones: Anabolic and catabolic orientation content of highly qualified sportsmen–combat athletes / A. Gryaznykh, M. Butakova, L. Grebenyuk [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport.* 2021. Vol. 21. No. 3. P. 1421–1428. DOI 10.7752/jpes.2021.03181.

Ludyga S., Tränkner S., Gerber M., Pühse U. Effects of judo on neurocognitive indicators of response inhibition in preadolescent children. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2021, 53. P. 1648–1655.