

УДК 796.8

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.13](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.13).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВИДЕ СПОРТА РУКОПАШНЫЙ БОЙ, В КОНТЕКСТЕ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА

Ворожейкин Антон Владимирович^{ABCD}

кандидат педагогических наук, доцент кафедры информационных технологий АНООВО «КИУ» (Калининград, Россия), e-mail: Anton8894@mail.ru ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9289-5272>

Тюпа Павел Иванович^{BCD}

Вице-президент ООО «ФРБ» (Калининград, Россия), e-mail: ptyupa@ya.ru

Волков Алексей Павлович^{BCD}

тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 13 «По кикбоксингу и рукопашному бою» (Калининград, Россия), e-mail: volkalexrb@mail.ru

INITIAL SPORTS TRAINING OF GIRLS IN HAND-TO-HAND COMBAT IN THE CONTEXT OF THE REQUIREMENTS OF THE FEDERAL STANDARD

Vorozheykin Anton Vladimirovich

Candidate of pedagogical sciences, associate professor of the Department of Information Technology ANOOVO "KIU". Kaliningrad, Russia. Anton8894@mail.ru

Tyupa Pavel Ivanovich

Vice President of the Federal Reserve Bank LLC, Kaliningrad, Russia. E-mail: ptyupa@ya.ru

Volkov Alexey Pavlovich

The trainer-teacher of MBU DO DYUSSH № 13 "On kickboxing and hand-to-hand fighting", Kaliningrad, Russia. E-mail: volkalexrb@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Ворожейкин А. В., Тюпа П. И., Волков А. П. Этап начальной спортивной подготовки девушек специализирующихся в виде спорта рукопашный бой в контексте требований федерального стандарта // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. 2 (18), С. 99–114 URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.13](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.13).

Vorozheikin A. V., Tyupa P. I., Volkov A. P. (2020). Initial sports training of girls in hand-to-hand combat in the context of the requirements of the federal standard. Health, Physical Culture and Sports, 2 (18), pp. 99–114 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.13](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.13).

Поступило в редакцию / Submitted 25.04.2020

Принято к публикации / Accepted 16.05.2020

Аннотация. В настоящее время спортивные единоборства приобрели широкую популярность в мире, причем как и в современной спортивной практике характерной особенностью для современных единоборств является быстрое освоение женщинами тех спортивных дисциплин, которые еще до недавнего времени считались исключительно мужскими (Л. В. Романова (2005), С. И. Писков (2009), Неробеев Н. Ю. (2012), П. Г. Омарова (2013), С. Б. Элипханов (2015). Е. Н. Серова (2019)).

Одним из видов единоборств, где наметились поступательные тенденции развития женского направления является рукопашный бой. На сегодняшний день наблюдается резкий всплеск увеличения количества юных спортсменок в организациях осуществляющих подготовку по данному виду спорта.

По мнению специалистов, подготовка спортсменов в рукопашном бое должна осуществляться с учетом специфических особенностей вида спорта (комплексного применения технического арсенала ударной и борцовской техник), что в свою очередь предполагает использование частных (эксклюзивных) методик подготовки спортсменов на всех этапах тренировки (С. А. Астахов (2002), И. А. Бушин (2005), А. С. Барабошкин (2005), А. В. Глазистов (2008), М. А. Факеев (2011), И. И. Сахаревич (2012), Х. Х. Альжанов (2015), А. В. Понкратов (2015)).

Однако, как показывает практика, в большинстве своем на начальном этапе подготовки девочек в рукопашном бое осуществляется перенос существующих методик тренировки спортсменов мужского пола, либо используются методики смежных видов единоборств.

Проведенный анализ является частью комплексного исследования по научно теоретическому обоснованию многолетней спортивной тренировки спортсменок в рукопашном бое и направлен на изучение содержания федеральных стандартов спортивной подготовки как нормативно-правового акта регламентирующего ее организацию.

Сравнительный анализ требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой с единоборствами схожими по учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а так же результаты опроса специалистов на предмет их актуальности и эффективности позволили выявить специфические особенности этапа начальной подготовки девушек и на этой основе сформулировать предположения по корректировке некоторых положений.

Данные полученные по результатам исследования позволят в дальнейшей нашей работе выставить максимально точные указатели к подготовке юных спортсменок специализирующихся в виде спорта «рукопашный бой» и послужат ориентиром при построении модели их спортивной тренировки.

Ключевые слова: единоборства, рукопашный бой, спортивная дисциплина, спортсменки, федеральный стандарт, спортивная подготовка, этап начальной подготовки, физические качества, нагрузка.

Annotation. At present, martial arts have gained wide popularity in the World, and as in modern sports practice, a characteristic feature of modern martial arts is the rapid development by women of those sports disciplines that until recently were considered exclusively male (L. V. Romanova (2005), C. I. Piskov (2009), Nerobeev N. Yu. (2012), P. G. Omarova (2013), S. B. Elipkhanov (2015), E. N. Serova (2019)).

One of the types of martial arts, where there have been progressive trends in the development of the female direction, is hand-to-hand combat. Today there is a sharp surge in the increase in the number of young athletes in organizations providing training in this sport.

According to experts, the training of athletes in hand-to-hand combat should be carried out taking into account the specific features of the sport (the integrated use of the technical arsenal of shock and wrestling techniques), which in turn involves the use of private (exclusive) training techniques for athletes at all stages of training (S. A. Astakhov (2002), I. A. Bushin (2005), A. S. Baraboshkin (2005), A. V. Glazistov (2008), M. A. Fakeev (2011), I. I. Sakharevich (2012), Kh. K. Alzhanov (2015), A. V. Ponkratov (2015)).

However, as practice shows, for the most part at the initial stage of training girls in hand-to-hand combat, existing methods of training male athletes are transferred, or methods of related martial arts are used.

The analysis is part of a comprehensive study on the scientific and theoretical justification of the long-term sports training of athletes in hand-to-hand combat and is aimed at studying the content of federal standards for sports training as a legal act regulating its organization.

A comparative analysis of the requirements of the federal standards of sports training in the sport of hand-to-hand combat with martial arts similar in educational and competitive activities, as well as the results of a survey of specialists regarding their relevance and effectiveness, allowed us to identify specific features of the stage of initial training of girls and on this basis to formulate assumptions on adjustments to certain provisions.

The data obtained from the results of the study will allow us to set the most accurate indicators for the preparation of young athletes specializing in the sport of “hand-to-hand combat” in our future work and serve as a guide when building a model of their sports training.

Keywords: martial arts, hand-to-hand combat, sports discipline, sportswomen, federal standard, sports training, stage of initial training, physical qualities, load.

Актуальность. За достаточно короткий срок состязания среди женщин по рукопашному бою прочно вошли в программу всероссийских и международных соревнований. В 1998 году на Чемпионате России женщины впервые вышли на ковер, а в 2011 году в Чехии первый раз был проведен Чемпионат Европы с участием спортсменов женского пола. Сегодня на первенстве России имеют право выступать девушки с 12 лет, на первенстве Мира, Европы, Азии спортсменки состязаются в возрастных категориях: девушки 14–17 лет, юниорки 18–21, женщины. В ближайших планах Международной федерации рукопашного боя (МФРБ) проводить первенство Мира среди девушек начиная с 12 лет.

В соответствии с Положением о присвоении почетных спортивных званий утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации на сегодняшний день спортсменкам при условии выполнения соответствующих требований может быть присвоено почетное спортивное звание «Заслуженный мастер спорта». Первые девушки-рукопашницы уже удостоены этого почетного звания (Жданова Инна, Лабазанова Евгения, Королева Ольга, Матвеева Елена, Футина Вероника). В соответствии с Единой всероссийской спортивной квалификацией спортсменки, достигшие 18 лет имеют право на присвоение спортивного звания мастер спорта международного класса, с 16 лет мастера спорта, с 14 лет спор-

тивные разряды — до кандидата в мастера спорта.

До недавнего времени, как правило, девушки приходили в рукопашный бой из видов спортивной борьбы, или ударных единоборств, что определяло их индивидуальный стиль ведения поединка и не в полной мере соответствовало технико-тактическому арсеналу применительно к специфической соревновательной деятельности в рукопашном бое, однако как показывает практика, на сегодняшний день эти тенденции ослабевают. В связи расширением сети детских юношеских спортивных школ и клубов в спортивные секции приходят девочки уже конкретно под спортивную дисциплину «рукопашный бой». По однозначному мнению специалистов данные обстоятельства положительно влияют на процессе многолетней спортивной подготовки, так как планомерно построенная (начиная с подготовительного этапа) спортивная тренировка позволяет формировать у спортсменок физические и психологические качества, эффективный технический и тактический арсенал конкретно для данного вида спорта (Ворожейкин А. В., 2020).

Анализ научно-методической литературы по выявлению состояния и перспективных направлений научных исследований по виду спорта «рукопашный бой» позволил констатировать, что на сегодняшний день еще не изучен ряд вопросов, в том числе гендерный аспект спортивной подготовки в рукопашном бое. По результатам проведенного анализа удалось выявить ряд схожих для всех видов единоборств факторов, отрицательно влияющих на качество подготовки спортсменок различной квалификации. Одним из таких факторов является проблема переноса существующих методик подготовки спортсменов мужского пола на учебно-тренировочный процесс с женщинами. (Тихонова И. В. (2010), М. Г. Ончулова (2012), Тараканов Б. И. (2013)).

В рукопашном бое данная проблема по нашему мнению является следствием отсутствия соответствующего научно-теоретического обоснования системы подготовки спортсменок-женщин и методического обеспечения их тренировки. Эта же проблема подталкива-

ет многих тренеров к использованию в тренировочном процессе методик из других видов единоборств, которые не в полном объеме удовлетворяют учебно-тренировочный процесс (Тихонова И. В., 2008).

Принимая во внимание выше обозначенные перспективы женской дисциплины «рукопашный бой» с одной стороны и наличия разработок только отдельных методических аспектов их тренировки (в большинстве своем ориентированные на спортсменов высокого класса) с другой, сегодня в ряд актуальных и своевременных задач выдвигается научно-теоретическое обоснование спортивной подготовки юных спортсменок на этапе начальной тренировки.

Цель исследования — на базе анализа федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «рукопашный бой» выявить требования предъявляемые к начальному этапу тренировки девушек.

Методы исследования: анализ нормативно-правовой базы и научных источников, анкетирование, опрос.

Результаты исследования. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта введены в нашей стране сравнительно недавно (обязательными к исполнению они стали для регионов в 2014 году, муниципалитета в 2015).

Разработкой ФССП по государственному заданию Министерства спорта России занимался Федеральный научный центр физической культуры совместно с рабочей группой из ведущих специалистов отрасли. По результатам исследований выполненному в соответствии с техническим заданием НИР были обоснованы требования к структуре и содержанию программ подготовки, требования к условиям реализации программы, в том числе кадровому составу, обеспечивающему тренировочный процесс, учебно-материальной базе, инфраструктуре и иным условиям. В стандартах детально раскрыта длительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления занимающихся; соотношение тренировочных средств общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и технико-тактической под-

готовки (ТТП); нормативы физической подготовленности для зачисления в группы на различных этапах и планируемые показатели соревновательной деятельности.

Изучение ФССП по виду спорта является обязательным условием для эффективного управления многолетней спортивной тренировкой, так как опираясь на требования ФССП осуществляется разработка программ подготовки спортсменов и дальнейшая учебно-тренировочная деятельность. В этой связи почти все специалисты в области единоборств подвергали анализу разработанные ФССП по своим видам спорта и в их научных отчетах по проведенным исследованиям мы наблюдали неоднозначные отзывы.

Так Акопян А. О. (2015) проанализировал нормативы ФССП по физической подготовленности на этапе начальной подготовки в видах единоборств (рукопашный бой, киокусинкай, спортивная борьба, дзюдо, бокс, тхэквондо) и сравнил их с нормами ГТО второй ступени. По результатам исследования автор приходит к выводу о необходимости определенной коррекции приемных нормативов в ряде видов спорта в сторону их увеличения (Акопян А. О., 2015). Хомичев Я. Ю. (2018) отмечает о наличии многих позитивных изменений нормативных характеристик ФССП разработанных в 2017 г. по дзюдо по сравнению с примерными программами подготовки прошлых лет, в частности указывает на снижение возраста начала спортивной подготовки в дзюдо и дает научное обоснование необходимости этого снижения в других видах спортивной борьбы. Журавлева Е. В. (2018) анализировала результаты выступлений спортсменов по греко-римской борьбе за Олимпийский цикл, по ее мнению до введения ФССП Российские спортсмены выступали успешнее. В свою очередь Тириков Е. А. (2018) обращает свое внимание на актуальность разработки и введения ФССП по виду спорта «армейский рукопашный бой», по мнению автора, стандартизация спортивной подготовки по данному виду спорта упростит работу спортивных организаций и усовершенствует систему контроля за качеством проведения спортивных соревнований. В своих научных статьях: Близнюк А. Н.

(2015) анализирует соответствие ФССП тренировочным задачам в виде спорта бокс, Бучин Н. И (2019) разбирает содержание введенного в 2019 году ФССП по виду спорта «Айкидо», Гибадулин И. Г. (2018) анализирует соотношение видов спортивной подготовки в восточном боевом единоборстве. Опыт и мнение коллег описанный в изученных материалах был принят к обобщению и на их квалифицированное мнение мы опирались в процессе нашего исследования.

Всего в группе единоборств в настоящий момент функционируют ФССП по пяти олимпийским и шестнадцати неолимпийским видам спорта. В целях создания более широкого представления о требованиях и содержании ФССП к подготовке спортсменов рукопашного боя мы сравнивали их с требованиями стандартов других спортивных дисциплин группы единоборств.

По результатам сравнительного анализа установлено, что структура ФССП для всех них одинакова и включает 6 разделов и 11 приложений. Первая часть ФССП отображает требования к спортивной подготовки и некоторые аспекты ее организации. По итогам проведенного анализа первой части ФССП отмечено следующее:

— результатами реализации программы спортивной подготовки на начальном этапе должно является: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта рукопашный бой; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

— относительно различий в подготовке мужчин и женщин в стандартах по всем единоборствам отмечено, что при организации тренировки в связи со спецификой этих видов спорта необходимо комплектовать группы подготовки и осуществлять планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов.

Наиболее информативной, части касающейся стандартизированных требований является вторая часть ФССП, а именно приложения в которых они отображаются. Для более углубленного сравнительного анализа данных

приложений проведен опрос тренеров с целью выявления схожих по учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с рукопашным боем спортивных дисциплин. Всего к опросу было привлечено десять экспертов (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ видов спорта из группы единоборств, схожих с рукопашным боем по учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

№ п/п	Вид спорта	Год утвержд.	Эксперты											Ранговое место
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	∑	
1	Айкидо	2019	6	7	16	5	3	14	14	16	3	5	8,9	15
2	Восточное боевое единоборство	2015	6	4	18	7	8	18	19	18	4	6	10,8	19
3	Борьба на поясах	2016	5	7	19	4	6	19	18	19	3	5	10,5	18
4	Бокс	2018	4	5	11	6	3	7	12	11	7	6	7,2	11
5	Всестилевое каратэ	2016	10	9	12	9	8	15	9	4	7	8	9,1	16
6	Джиу-джитсу	2016	3	4	6	3	4	11	11	6	3	5	5,6	7
7	Дзюдо	2017	7	6	10	5	7	12	13	10	7	6	8,3	13
8	Кикбоксинг	2014	5	4	9	3	3	6	7	9	4	3	5,3	6
9	Каратэ	2017	3	2	17	2	3	16	16	17	2	2	8	12
10	Киокусинкай	2015	5	3	13	3	5	10	5	13	5	5	6,7	10
11	Корэш	2014	6	4	14	7	8	17	17	14	6	8	10,1	17
12	Кудо	2019	2	3	2	4	1	4	1	2	2	4	2,3	2
13	ММА	2017	3	5	4	5	4	3	4	3	3	4	3,8	4
14	Самбо	2015	3	3	5	5	4	8	19	5	4	5	6,1	8
15	Спортивная борьба	2013	4	7	15	6	5	13	15	15	3	4	8,7	14
16	Сумо	2014	4	7	20	5	3	20	20	20	6	4	10,9	20
17	Тайский бокс	2016	4	3	7	4	5	5	6	7	3	4	4,8	5
18	Тхэквондо	2018	4	5	8	5	5	9	8	12	4	3	6,3	9
19	Универсальный бой	2015	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1,6	1
20	Ушу Саньда	2014	3	4	3	3	3	2	3	8	4	3	3,3	3

По результатам пороса специалисты выделили спортивные дисциплины из которых к комплексным относятся смешанное боевое единоборство ММА (предполагается только подготовка спортсменов мужского пола), универсальный бой, кудо, джиу-джитсу, ушу саньда, к ударным кикбоксинг и тайский бокс, к видам борьбы — самбо. Помимо этого были отмечены такие виды спорта как армейский рукопашный бой, панкратион, боевое самбо по которым в настоящее время осуществляется спортивная подготовка, однако ФССП пока еще не разработаны. Таким образом, к дальнейшему углубленному анализу подверглись ФССП по восьми видам спортивных единоборств.

Проведённый анализ первого приложения ФССП, в котором отображены продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления на эти этапы показал, что сегодня стандарты определяют десяти летний возраст для зачисления в группы начальной подготовки в единоборствах (табл. 2).

Уточнялось мнение тренеров на соответствие этих требований практике. Однозначное мнение специалистов — необходимо пересмотреть пороговый возраст в пользу его уменьшения. Мониторинг состояния вопроса показал, что в группы начальной подготовки рукопашного боя тренера принимают детей с 6–7 лет и для того чтобы полностью были до-

стигнуты цели и задачи этапа в среднем тренеру необходимо два — три года. Практика смещения возраста занимающихся (начало

занятий с 7 лет) существует на сегодняшний день в дзюдо, тхэквондо и закреплена в ФССП по этим видам спорта (Хомичев Я. Ю., 2018).

Таблица 2

Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах в различных видах единоборств

Вид единоборства	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Рукопашный бой	3	10	12
УшуСаньда	2	10	12
Кудо	2	10	12
Джиу-джитсу	2	10	14
Универсальный бой	2	10	14
Самбо	2	10	12
Кикбоксинг	3	10	12
Тайский бокс	2	10	12

Анализ нормативных требований по распределению объемов тренировочной нагрузки по разделам подготовки показал, что во всех единоборствах тренировочный процесс рассчитан на 52 недели и предполагает проведение трех-четырёх занятий с объемом 6–9 часов в неделю и с общим объёмом 312 (468) часов на первом году тренировки и последующих соответственно.

Мнение специалистов по этому поводу неоднозначно, так как данное требование предполагает круглогодичную подготовку детей, что требует максимального задействования кадрового ресурса. Нет единого мнения и по поводу современных тенденции в единоборствах к увеличению показателя общего количества часов и тренировок в год на этапе начальной подготовки. Как аргумент приводятся такие пагубные последствия погоны за большими объемами тренировочной деятельности: перетренированность, утомление, снижение мотивации и как следствие потеря результативности.

По мнению опрошенных нами тренеров на начальном этапе тренировки девочек в рукопашном бое такое увеличение объема тренировочной нагрузки не является критичным и вполне может быть принято к реализации при правильном распределении объемов тре-

нировочного процесса (по видам спортивной подготовки) и качественном его организации. Однако если рассматривать участников тренировочного процесса возраста 7–10 лет, то двух — трех разовые занятия в неделю по часу, с постепенным увеличением объема от 100 до 250 часов в год — по нашему мнению будет оптимальным.

Из представленных в таблице 3 данных видно, что в ФССП на начальном этапе в различных единоборствах представлены различные подходы к распределению объемов тренировочного времени. В частности разделы спортивной подготовки ОФП и СФП проводятся отдельно, остальные разделы реализуются либо в совокупности, либо на них не отведено время на данном этапе тренировки (табл. 3).

Как можно заметить, объем ОФП на начальном этапе преобладает над другими разделами подготовки за исключением борьбы самбо (приоритет отдан технико-тактической подготовке, которые рассматриваются в совокупности). Из рассмотренных спортивных дисциплин максимальный объем времени на ОФП отведен в универсальном бое, где его процентное соотношение доходить до 85% времени. В среднем же этот показатель колеблется от 50 до 65% на этапе тренировки до года и 45–60% после года.

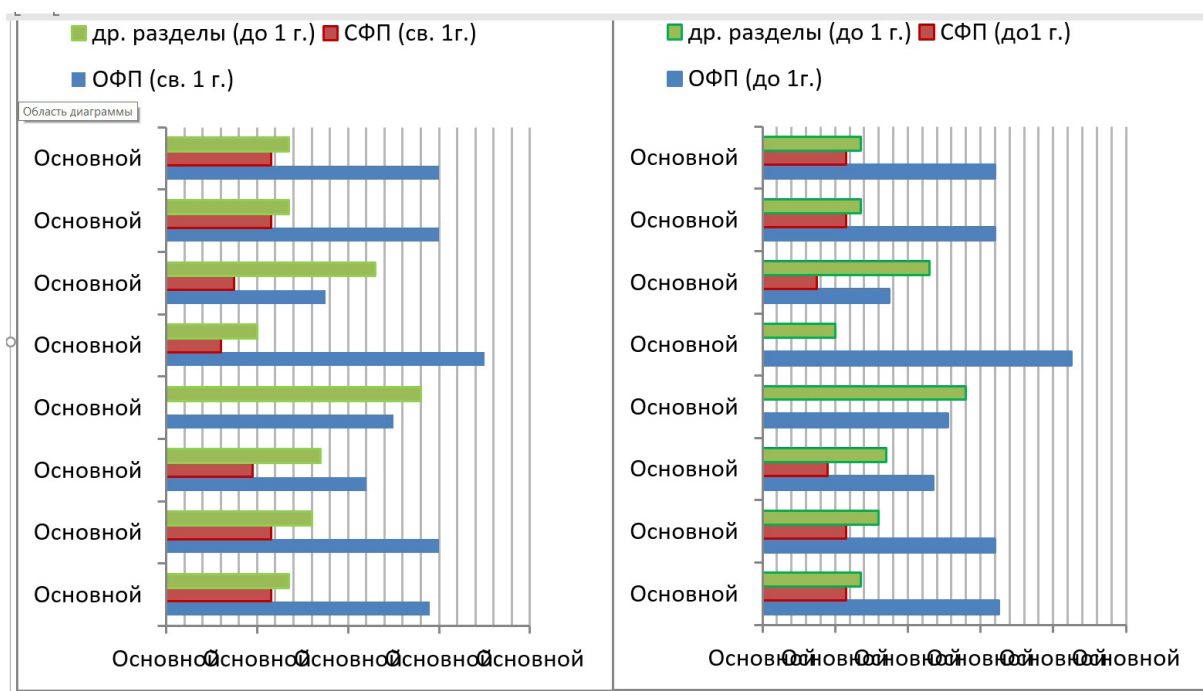
Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на начальном этапе в различных видах единоборств

Раздел спортивной подготовки	1		2		3		4		5		6		7		8	
	Рукопашный бой		Ушу Сانشа		Кудо		Джиу-джитсу		Универсальный бой		Самбо		Кикбоксинг		Тайский бокс	
	До года	Свыше	До года	Свыше	До года	Свыше	До года	Свыше	До года	Свыше	До года	Свыше	До года	Свыше	До года	Свыше
Количество часов в неделю	6	9	6	9	5	6	5	6	6	9	6	9	6	9	6	9
Количество тренировок в неделю	3–4	4–5	3–5	3–6	3	3	3	4	4	5	3	4	3–4	4–5	3	4
Общая физическая подготовка (%)	50 –65	44 –58	50 –64	46 –60	41 –47	39 –44	45 –51	45 –50	80 –85	60 –70	32 –35	32 –35	50 –64	46 –60	50 –64	46 –60
Специальная физическая подготовка (%)	21 –23	18 –23	18 –23	18 –23	13 –18	15 –19	-	-	-	8 –12	13 –15	13 –15	18 –23	18 –23	18 –23	18 –23
Техническая подготовка (%)	21 –23	21 –28	22 –28	22 –28	21 –24	22 –25	42 –47	41 –45	13 –16	19 –22	42 –47	41 –45	18 –23	22 –28	15 –23	20 –28
Тактическая, подготовка (%)																
Теоретическая подготовка (%)	3 –4	2 –3	1 –4	2 –3	4 –10	5 –10	4 –5	4 –5	2 –4	3 –6	4 –5	4 –5	3 –4	2 –3	3 –4	2 –3
Психологическая подготовка (%)							3 –4	3 –4	-	-	3 –4	3 –4				
Участие в соревнованиях (%)			-	-	-	-			-	-			-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 –2	-	-	-	-	-	2 –3	-	-	-	2 –3	-	-	-	-
Общее количество часов за год	312	468	312	468	260	312	260	312	312	468	312	468	312	468	312	468
Общее количество тренировок в год	156 –208	208– 260	156 –260	156– 312	156	156	156	208	208	260	156	208	156– 208	208– 260	156	208

СФП является вторым по значимости разделом подготовки, за исключением спортивных дисциплин: универсальный бой (вид подготовки включен со второго года спортивной тренировки) и джиу-джитсу (стандартом вообще не предусмотрен данный раздел). Средний показатель времени отведенного на СФП колеблется от 13 до 23% и существенно не отличается по годам.

На рисунке один отчетливо виден перевес процентного соотношения тренировочного времени в отношении ОФП в большинстве единоборств относительно остальных разделов подготовки. По общему мнению приведенный объем распределения соотношения тренировочного процесса ФП и СФП по виду спорта рукопашный бой полностью соответствует целям и задачам этапа подготовки (см. рис.) (Факеев М. А., 2011., Альжанов Х. Х., 2015, Омарова П. Г., 2013).



Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по разделам спортивной подготовки на начальном этапе в различных видах единоборств

Относительно оставшихся разделов подготовки требования стандартов по распределению времени разнятся, в частности:

- в видах спорта (рукопашный бой, ушу саньда, кудо, кикбоксинг) стандарт определяет техническую подготовку как самостоятельный раздел и отводит на его освоение в среднем без изменения по годам 20–25% времени, при этом на три раздела подготовки в этих дисциплинах (тактическая, теоретическая и психологическая) отведено лишь 2–4%;
- в видах спорта (джиу-джитсу, универсальный бой, самбо, тайский бокс) техническая подготовка рассматривается в совокупности с тактической подготовкой, причем в тайском боксе, тхэквондо и универсальном бое на эти разделы тратится 15–25%, а в джиу-джитсу и самбо почти 50% тренировочного времени. Теоретическая и психологическая подготовка рассмотрены здесь как самостоятельные разделы (за исключением тайского бокса) и на них отведено от четырех до шести процентов общего времени;
- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика преду-

смотрена только со второго года тренировки в трех видах спорта и время для реализации данного раздела подготовки в объеме 1–2%. Вместе с тем инструкторская и судейская практика, по мнению большинства тренеров, должна быть исключена из данного перечня.

Как отмечалось ранее основной задачей начального этапа (помимо качественного отбора) является целенаправленная работа по развитию необходимых для дальнейшей тренировочной и соревновательной деятельности физических качеств. В ФССП определена степень влияния физических качеств на результативность по следующему принципу: значительное — 3, среднее — 2, незначительное 1.

В рукопашном бое определены ведущие физические качества: выносливость, мышечная сила, скоростные способности. Из таблицы четыре видно, что почти во всех рассмотренных единоборствах значительное влияние на результативность (за исключением кикбоксинга) оказывают скоростные способности, а гибкости отводиться либо среднее, либо низкое значение. Остальным физическим качествам отдается приоритет по-разному (табл. 4).

**Влияние физических качеств на результативность
в различных видах единоборств**

Физические качества и телосложение	Вид единоборства								
	Руко- пашный бой	Ушу Саньда	Кудо	Джиу- джит- су	Универ- сальный бой	Самбо	Кик- бок- синг	Тай- ский бокс	Тхэ- квон- до
Скоростные способности	3	3	3	3	3	3	2	3	3
Мышечная сила	3	3	2	2	3	2	3	2	2
Вестибулярная устойчивость	2	2	-	3	3	3	2	2	3
Выносливость	3	3	2	3	3	3	3	3	2
Гибкость	2	2	1	2	2	2	3	1	2
Координационные способности	2	2	3	3	3	3	2	2	3

Если рассматривать участников тренировочного процесса возраста 7–10 лет, необходимо помнить, что в этом возрасте происходят существенные преобразования в организме ребенка и это тот возраст, который является наиболее чувствительным в развитии психофизиологических функций.

Доказано, что в этот период можно добиться наибольших положительных сдвигов в развитии физических качеств, причем в этом возрасте эти качества у мальчиков и девочек развиваются неравномерно (Писков С. И., 2009). С учетом сенситивных периодов развития физических качеств юных спортсменок мы считаем, что основное внимание в это время необходимо уделять развитию скоростных способностей (частота движений и скорость одиночного движения), выносливости (статическая, динамическая, общая), координационных способностей (простые координации, равновесие и точность движений), гибкость.

Помимо учета возрастных особенностей женского организма в процессе работы по развитию физических качеств необходимо учитывать, что рукопашный бой это комплексное единоборство и в структуре тактико-технического арсенала спортсменок должны присутствовать элементы ударной и борцовской техники. На начальном этапе тренировки спортсменок рукопашного боя необходимо формировать разностороннюю техническую базу в основе которой должен быть заложен целый комплекс разнообразных двигательных действий. Данное положение требует от спортсменок определенного уровня развития физи-

ческих качеств, при этом важно обратить внимание на комплексное их развитие (Агеев В. В., 1999).

С учетом выявленного изучались нормативы для зачисления спортсменок в группы начальной подготовки. Как видно из таблицы пять количество тестируемых физических качеств в рассмотренных дисциплинах различно и колеблется от пяти до семи, а количество тестовых упражнений от шести до девяти (табл. 5).

В основном объем зависит от количества включенных в стандарт тестовых упражнений по физическим качествам сила и силовая выносливость (в джиу-джитсу и универсальном бое). Причем качество силовая выносливость и гибкость тестируется не во всех видах исследуемых единоборств и единственным где не тестируется координация является борьба самбо

Если сопоставлять эту информацию с ранее отмеченным средним влиянием физических качеств силовой выносливости и гибкости на результативность, то можно считать оправданным не включение данных тестовых упражнений в ФССП по рукопашному бою, а наличие максимального спектра тестовых упражнений на силу считать логичным. Однако если учитывать, что фактически на этапе начальной подготовки проводится процедура отбора, специалисту необходима полная информация по исследуемому объекту, что подразумевает тот количественный и качественный состав тестов, который позволил обеспечить максимальную информативность.

Таблица 5

**Нормативы ОФП (СФП) для зачисления девушек в группы на этапе начальной подготовки
в различных видах единоборств**

Физическое качество	Контрольные упражнения (тест)	ГТО 1 ст. (з/б)	ГТО 2 ст. (з/б)	Рукопашный бой	Ушу Санда	Кудо	Джиу-джитсу	Универсальный бой	Самбо	Кикбоксинг	Тайский бокс
Скоростные качества	Бег на 30 м. (с.)	6,2 7,1	5,6 6,4	<6,2	<6,7	<6,1	-	<6,0	-	<6,2	-
	Бег на 60 м. (с.)	-	10,8 12,4	-	-	-	<12,9	-	<12,2	-	<12,9
Координация	Челночный бег 3X10 м (с.)	9,5 10,6	8,7 9,9	<16	<12,2	<9,6	<10,5	<14	-	<16	<10,2
	Непрерывный бег в свободном темпе (мин)	6,00 7,35	-	8	10	-	-	-	-	8	-
Выносливость	Бег 500 м. (мин)	-	-	-	-	-	-	-	<2,25	-	-
	Бег 800 м. (мин)	-	-	-	-	-	-	<5	-	-	-
	Бег 1000 м. (мин)	-	5,10 6,30	-	-	<6,30	<6,50	-	-	-	<6,50
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	4/11 (Н)	7/15 (Н)	>2 (В)	>1 (В)	>8 (Н)	>7 (Н)	>9 (Н)	>7 (Н)	>2 (В)	>9 (Н)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	11 4	13 5	>8	>10	>7	>7	>5	>5	>13	>12
	Подъем туловища в положении лежа (раз)	-	-	>13	-	-	>8	>13	-	>13	>10
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	105 135	150 120	>110	>110	>130	>125	>125	>125	>110	>125
	Подъем туловища лежа на спине (раз/т)	18/31 (1 м.)	36/24 (1 м.)	-	-	>25 (1 м.)	-	>6 (20 с.)	>8 (11 с.)	-	-
Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз/т)	-	-	-	-	-	>7 (20 с.)	>5 (20 с.)	-	-	-
	Наклоны вперед стоя на полу	+	+	-	-	+	+	-	-	-	+
Количество тестируемых физических качеств	Количество тестируемых физических качеств										
Количество тестовых упражнений	Количество тестовых упражнений										

Помимо количества тестируемых физических качеств и тестовых упражнений был изучен содержательный аспект, а именно рациональность использования этих упражнений для выявления уровня физического развития спортсменок, а так же соответствие нормативных требований предполагаемому уровню подготовленности тестируемой категории. В этих целях дополнительно проведен сравнительный анализ нормативов по ФП и СФП в рассматриваемых единоборствах с требованиями ГТО первой (6–8 лет) и второй ступени (9–10 лет).

Установлено, что на начальном этапе во всех дисциплинах оцениваются одинаковыми упражнениями физические качества: координация — челночный бег 3X10 метра (за исключением самбо); сила — подтягивание на низкой (высокой) перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа; скоростно силовые качеств — прыжок в длину с места.

Сравнительный анализ нормативных требований по этим физическим качествам показал следующее:

- выявлены видимые несоответствия нормативных требований стандарта по упражнению челночный бег 3x10 м., в частности в рукопашном бое он неоправданно занижен 16,0-даже по сравнению норматива на бронзу в ГТТО первой ступени — 10,6;
- из представленных упражнений на силу можно ответить о необходимости все же использовать для девочек тест подтягивание на низкой перекладине по примеру испытаний ГТО со средним нормативом 6–7 раз. Нормативные требования для упражнений сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища в упоре лежа существенных отклонений в исследуемых единоборствах не показали и по нашему мнению соответствующие;
- в упражнении прыжок в длину с места существенных колебаний не наблюдается и диапазон требований от 110 до 130 сантиметров, что приближенно к нормативам ГТО для данных возрастных группы.

Остальные физические качества оцениваются различными тестовыми упражнениями, что опять же выдвигает в разряд острых вопросов их информативности. В частности:

- скоростные качества оцениваются преимущественно по выполнению упражнений бег на 30 метров, бег на 60 метров. По нашему мнению для групп начальной подготовки, чтобы каким-то образом облегчить нагрузку на еще неподготовленный и неокрепший организм бег на 30 метров будет применить целесообразнее, действующий норматив по рукопашному бою 6,2 с. можно считать приемлемым;
- при оценки физического качества выносливость в различных единоборствах используют либо непрерывный бег, либо бег на 1000 метров. Опять же дабы резко не воздействовать на функции женского организма и в первую очередь на ее психологическую составляющую нам видится на данном этапе контрольным тестом непрерывный бег за установленное время более оптимальным;
- физические качества силовая выносливость не подвергается тестированию на первом этапе. Что как было ранее сказано не дает объективной картины состояния спортсменки. По мнению специалистов упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подъем туловища лежа на спине выполненные в промежуток времени 20 с. позволят объективно оценить данное качество;
- что же касается оценки качества гибкость оптимальным будет тест — наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Начальный этап спортивной подготовки до года в ФССП по единоборствам не предполагает участие спортсменок в соревнованиях. Большинство из рассматриваемых видов единоборств не предусматривают участие в соревновательной деятельности и после первого года тренировки. Исключение составляет несколько спортивных дисциплин, в том числе и рукопашный бой в котором стандартом предусмотрены и контрольные, отборочные и основные соревнования (табл. 6).

**Планируемые показатели соревновательной деятельности на начальном этапе
в различных видах единоборств**

Вид единоборства	Этап	Контрольные	Отборочные	Основные
Рукопашный бой	свыше года	2	1	1
Ушу Саньда	свыше года	-	-	-
Кудо	свыше года	-	-	-
Джиу-джитсу	свыше года	2	-	-
Универсальный бой	свыше года	-	-	-
Самбо	свыше года	2	-	-
Кикбоксинг	свыше года	-	-	-
Тайский бокс	свыше года	-	-	-

Неофициально соревновательная практика, в том числе у девочек, во многих единоборствах начинается с 8–9 лет. По результатам опроса тренеров спортсменки в рукопашном бое к 10 годам уже имеют определенный соревновательный опыт. Однако здесь необходимо учитывать, что в этом возрасте соревнования проводятся по максимально упрощённым правилам и только с 12 лет в соответствии с правилами рукопашного боя.

Известно, что обширная, но строго дифференцированная соревновательная деятельность в сочетании с обоснованной динамикой тренировочной нагрузки один из наиболее плодотворных методических подходов в современной соревновательной практике, однако остается открытым вопрос готовности реализовать юными спортсменками в условиях соревнований тактико-техническое мастерство, физические и психические возможности (Платонов В. Н., 2004).

С учетом существующего требования ФССП на наш взгляд при распределении объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки необходимо увеличить процентное соотношение времени на раздел участие в соревнованиях, так как в запланированные объемы (1–2% — примерно до 10 часов) полноценно реализовать поставленные задачи не предоставляет возможным.

Заключение

Как уже было отмечено ФССП по виду спорта рукопашный бой введен в действие сравнительно недавно (утвержден 24.12.2014). При подготовки проектов ФССП самое активное участие приняли представители фе-

дераций по видам спорта и спортивная общественность, в связи с чем можно полагать что их научно-теоретическое обоснование построено на глубоком практическом осмыслении всех процессов спортивной тренировки. Между тем со слов разработчиков первая редакция ФССП позволит выявить многие узловые вопросы, которые в последующем необходимо будет решать и корректировать (И. Ю. Радич).

В соответствии с программой «Развитие вида спорта «Рукопашный бой» в Российской Федерации» утверждённой в 2019 году одним из мероприятий по нормативно-правовому обеспечению развития вида спорта является разработка предложений по корректировке действующего ФССП по рукопашному бою. Надеемся, что результаты наших исследований будут содействовать решению поставленной задачи и результаты наших исследований будут приняты во внимание и учтены в данной работе.

По результатам проведенного анализа ФССП по виду спорта рукопашный бой выявлены требования предъявляемые к начальному этапу подготовки девушек и некоторые вопросы требующие корректировки:

— целевая установка подготовительного этапа тренировки девушек — формирование максимальной мотивации к дальнейшим тренировкам, укрепление молодого организма с параллельным освоением основ техники;

— порядок формирования групп спортивной подготовки определяется организациями осуществляющими подготовку, при этом с учетом специфики вида спорта комплектование

данных групп и планирование интенсивности тренировочных нагрузок должно осуществляться в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

— минимальный возраст девушек для зачисления в группы начальной подготовки десять лет. Учитывая современные тенденции снижения возраста начала спортивной подготовки в рукопашном бое необходима корректировка минимального возраста зачисления девочек в группы начальной подготовки (до 7 лет), без изменения времени продолжительности данного этапа (3 года). Сравнительный анализ данного положения с другими видами спорта из группы единоборств свидетельствует о имеющейся в дзюдо и тхэквондо практике более раннего возраста начала занятий;

— построение тренировочного процесса из расчета 312 (468) часов за 52 недели по мнению тренеров на практике реализовывать проблематично. С позиции влияния таких объемов на организм девочек (если брать во внимание возраст 7–10 лет), видится оптимальным двух — трех разовые занятия по часу в неделю с постепенным увеличением объема от 100 до 300 часов в год. Сравнительный анализ данного положения с другими видами спорта из группы единоборств свидетельствует об имеющийся практики организации тренировочного процесса в объеме 260 (312) часов в год в кудо и джиу-джицу;

— распределение общего объема тренировочного времени осуществлено с уклоном на разделы ФП и СФП, что является логически обоснованным в контексте целевой установки этапа подготовки. При этом, по мнению специалистов, рациональнее было бы планировать время на каждый раздел подготовки по отдельности, а раздел инструкторская и судейская вовсе исключить. Сравнительный анализ данного положения с другими видами спорта из группы единоборств свидетельствует об имеющийся практики такого распределения в джиу-джицу, самбо и универсальном бое;

— ведущими физическими качествами влияющими на эффективность соревновательной деятельности определены скоростные способности, мышечная сила и выносливость.

Для группы единоборств эти качества определены как оказывающие значительное влияние. По мнению авторитетных специалистов, наряду с обозначенными качествами значительное влияние на эффективность соревновательной деятельности в рукопашном бое оказывают координационные способности. Тренировочный процесс с учетом специфики вида спорта «рукопашный бой» должен с одной стороны способствовать одновременному комплексному развитию обозначенных физических качеств у спортсменок, с другой строиться с учетом возрастных закономерностей развития индивидуальных особенностей женского организма. Данное положение свидетельствует о необходимости в рассматриваемые возрастные периоды особое внимание обратить на: скоростные способности (частота движений и скорость одиночного движения), общую выносливость (статическая, динамическая, общая), координационные способности (простые координации, равновесие и точность движений), гибкость;

— нормативами ОФП и СФП для зачисления на этап начальной подготовки девочек определен контроль пяти физических качеств с общим количеством в 7 тестовых упражнений. По мнению специалистов необходима корректировка количественного и качественного состава тестов, которая бы обеспечивала максимальную информативность о спортсменке, в частности включение контрольных упражнений на силовую выносливость и гибкость. Анализ содержательного состава предложенных тестов показал необходимость их корректировки с учетом уже обозначенной проблемы по снижению возраста занимающихся. Сравнение нормативов физической подготовки для зачисления девочек на начальный этап подготовки в видах единоборств и норм ГТО для первой и второй ступени указывает на ряд недочетов. Опрос и обобщение мнений компетентных специалистов позволил внести корректировки в нормативы по физической и специальной подготовки для зачисления на этап начальной подготовки спортсменок рукопашного боя. В целях апробирования разработанных нормативов на базе Калининградской региональной федерации в настоящий момент реализуется эксперимент;

— соревновательная практика для спортсменок начинается со второго года спортивной тренировки и в отличие от других видов спорта группы единоборств эта практика максимально обширная. По мнению специалистов этот методический подход может применяться при условии строгой дифференциации соревновательной деятельности и готовностью реализовать (в первую очередь физические) возможности спортсменками.

Таким образом, можно констатировать, что при достаточно высокой перспективности женского рукопашного боя, как спортивной дисциплины, на сегодняшний день не учтен аспект ранней специализации спортсменок, что в свою очередь является одной из причин повышенного научного интереса к изучению различных сторон начальной подготовки юных спортсменок.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Ворожейкин А. В., Тюпа П. И., Волков А. П. Состояние и перспективные направления научных исследований по виду спорта «Рукопашный бой» на основе анализа научно-методической литературы // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2020. № 1 (17). С. 74–80.

Тихонова И. В. Общее и специфическое в проблеме технико-тактической подготовки женщин в видах спортивной борьбы // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2008. № 9 (43). С. 94

Акопян А. О. Федеральные стандарты спортивной подготовки — нормативы физической подготовленности на этапе начальной подготовки в видах единоборств // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2015. № 7 (125). С. 14.

Хомичев Я. Ю. Современные тенденции снижения возраста начала спортивной подготовки юных борцов // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2018. № 6 (160). С. 274.

Факеев М. А. Подготовка юных спортсменов в рукопашном бое на основе развития психомоторных функций: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2011.

Альжанов Х. Х. Формирование базовых технико-тактических действий как основы арсенала бойцов 10–12 лет по рукопашному бою: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2015.

Омарова П. Г. Формирование базовой техники бросков дзюдо у девочек 10–12 лет на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2013.

Писков С. И. Особенности морфологического и гормонально-метаболического статуса спортсменок-борцов вольного стиля юношеского возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ставрополь, 2009.

Агеев В. В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменок при занятиях тхэквондо в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1999.

Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — Киев: Олимпийская литература, 2004. — 447.

REFERENCES

Vorozheikin A. V., Tyupa P. I., Volkov A. P. (2020). The state and perspective directions of scientific research in the sport of «Hand-to-hand combat» based on the analysis of scientific and methodological literature. *Health, Physical Culture and Sports*. No. 1 (17). Pp. 74–80.

Tikhonova I. V. (2008). General and specific in the problem of technical and tactical training of women in types of wrestling. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. No. 9 (43). P. 94

Hakobyan A. O. (2015). Federal standards of sports training — standards of physical fitness at the stage of initial training in martial arts // *Uchenye Zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. No. 7 (125). P. 14.

Khomichev Y. Yu. (2018). Modern trends in reducing the age of the beginning of sports training for young wrestlers. *Uchenye Zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. No. 6 (160). P. 274.

Fakeev M. A. Training of young athletes in hand-to-hand combat based on the development of psychomotor functions: author. dis. ... cand. ped sciences. SPb., 2011.

Alzhanov Kh. Kh. Formation of basic technical and tactical actions as the basis of the arsenal of 10–12 year-old fighters in hand-to-hand combat: author. dis. ... cand. ped sciences. Omsk, 2015.

Omarova P. G. The formation of the basic technique of judo throws in girls 10–12 years old at the stage of initial training: author. dis. ... cand. ped sciences. Krasnodar, 2013

Piskov S. AND. Features of the morphological and hormonal-metabolic status of female athletes-wrestlers of a youthful age: abstract. dis. ... cand. ped sciences. Stavropol, 2009.

Ageev V. V. Improving the efficiency of the training process of athletes during taekwondo classes in the preparatory period: abstract. dis. ... cand. ped sciences. Moscow, 1999.

Platonov V. N. The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications. — Kiev: Olympic literature, 2004. — 447.