

РАЗДЕЛ 4. ДИССЕРТАЦИОННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 159.99

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)4.21](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)4.21)

**НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
РУКОПАШНОГО БОЯ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

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.

Глухов Андрей Васильевич

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

THE ORIENTATION AND CONTENT OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG ATHLETES OF HAND-TO-HAND COMBAT AT THE SPORTS AND RECREATION STAGE

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

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. Направленность и содержание тренировочного процесса юных спортсменов рукопашного боя на спортивно-оздоровительном этапе // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта* – 2022. – 28(4). – С 236-245. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI:[https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)4.21](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)4.21).

Vorozheikin A.V., Voronin D.I., Antipin Yu. A., Glukhov A.V. The orientation and content of the training process of young athletes in hand-to-hand combat at the sports and recreation stage // *Human health, theory and methodology of physical culture and sports* – 2022. – 28(4). – pp. 236-245 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/Josh>. DOI:[http://doi.org/10.14258/osc\(2021\)4.21](http://doi.org/10.14258/osc(2021)4.21).

Аннотация. В работе представлены результаты анализа требований нормативно-правовых актов, регламентирующих организацию спортивной подготовки детей на спортивно оздоровительном этапе. Выявлена направленность и содержание тренировочного процесса, проблемные вопросы организации и предложены рекомендации по его совершенствованию.

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

Annotation. The paper presents the results of the analysis of the requirements of regulatory legal acts regulating the organization of sports training of children at the sports and recreation stage. The orientation and content of the training process, problematic issues of the organization are identified and recommendations for its improvement are proposed.

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

Актуальность.

В настоящее время спортивные единоборства приобрели широкую популярность в мире. Одним из видов единоборств, где наметились поступательные тенденции развития и массовость является рукопашный бой [1].

Рукопашный бой достаточно молодой и считается адаптивной версией прикладного рукопашного боя сотрудников силовых ведомств, а соревновательная деятельность в нем организована в два этапа: самооборона и непосредственно соревновательные поединки.

Рукопашный бой, как вид спорта прогрессивно развивается на территории нашей страны, а с недавнего времени и во всем Мире. На сегодняшний день развитием и популяризацией рукопашного боя, как вида спорта в мире занимается Международная федерация рукопашного боя (HSIF), созданная в 2006 году (штаб-квартира в городе Москва) [1].

Помимо МФРБ созданы и функционируют:

- Европейская федерация рукопашного боя (штаб-квартира в городе Прага (Чехия);
- Панамериканская федерация рукопашного боя (штаб-квартира в городе Лима (Перу);
- Азиатская федерация рукопашного боя (штаб-квартирой в городе Тегеран (Иран));
- ведется активная работа по развитию рукопашного боя на Африканском континенте, а также большему развитию в странах Юго- Восточной Азии.

Всего на данный момент федерации рукопашного боя функционируют в более чем 40 странах мира (Азербайджан, Аргентина, Армения, Афганистан, Белоруссия, Болгария, Боливия, Бразилия, Германия, Гондурас, Дания, Иордания, Иран, Италия, Казахстан, Канада, Кипр, Колумбия, Кыргызстан, Латвия, Литва, Мексика, Молдавия, Монголия, Норвегия, Перу, Польша, Румыния, Сербия, Словакия, США, Таджикистан, Таиланд, Туркменистан, Узбекистан, Украина, Чехия, Швеция, Эквадор, Эстония, др.)

Согласно сведениям федеральных статистических наблюдений «Сведения о физической культуре и спорте» в 2020 году рукопашным боем занимались 229259 спортсменов, работало 1111 тренеров и эти цифры к настоящему времени однозначно увеличились в большую сторону.

С учетом возросшей популярности стремление родителей привести ребенка в рукопашный бой обусловило появление большого количества групп спортивно-оздоровительной направленности. В данных группах занимаются дети в возрасте 5-7 лет, тот возраст в котором требуется максимально внимательно относиться к построению тренировочного процесса, дабы сформировать необходимые задатки к предстоящей деятельности на последующих этапах спортивной подготовки и сохранить контингент занимающихся в этом спорте [2].

Однако, как показывает практика, тренеры при работе с данной возрастной категорией допускают ряд грубейших ошибок. Так, по результатам опроса специалистов осуществляющих подготовку детей дошкольного возраста в группах спортивно-оздоровительной направленности,

проведенный в период проведения Всероссийских соревнований по рукопашному бою памяти Олега Бутейко в 2021 году позволил выявить следующие недостатки в практике спортивной тренировке данной категории занимающихся:

- осуществляется перенос существующих методик тренировки спортсменов смежных видов единоборств;

- автоматически используются программы спортивной подготовки начального этапа, что приводит форсированию в обучении;

- особенности развития детей данного возраста не учитываются, как следствие такой подход приводит к травматизму и невозможность продолжения спортивной деятельности [2].

В свою очередь, по мнению опрошенных тренеров, подготовка в рукопашном бое должна осуществляться с учетом специфических особенностей вида спорта (комплексного применения технического арсенала ударной и борцовской техник) и эти особенности необходимо учитывать уже с первых этапов, в том числе и на спортивно-оздоровительном (СО) [1].

При этом специалистами отмечено, что выше обозначенные проблемы в спортивной подготовке детей на СО этапе в первую очередь являются следствием недостаточного методического обеспечением процесса спортивной подготовки детей в этом виде спорта.

Изучив имеющуюся в нашем распоряжении научно-методическую литературу мы констатировали, что в имеющихся источниках достаточно информативно освещены вопросы начальной подготовки детей в рукопашном бое:

- диссертационные исследования: И.А. Бушин (2005), А.В. Глазистов (2008), М.А. Факеев (2011), И.И. Сахаревич (2012), Х.Х. Альжанов (2015);

- научные статьи (Ляхов Е.В. (2008), Афонин М.А. (2012), Романина Е.В. (2013), Лукьянов Р.Г. (2015), Головина А.А. (2015), Марков К.К. (2015), Краев А.Г. (2016), Костычанов В.Ф. (2018), Бердников Е.Г. (2018), Василенко Н.С. (2018), Забельский С.Ю. (2018), Забельский С.Ю. (2018), Афонин М.А. (2019), Вербицкий А.В. (2018) [3].

В свою очередь, как показал анализ научно методической литературы, не получила еще должного изучения проблема научно-теоретического обоснования содержания подготовки детей дошкольного возраста в рамках СО этапа тренировки на основе учета специфических особенностей вида спорта рукопашный бой. Данными обстоятельствами обусловлена актуальность настоящего исследования.

Цель исследования - изучить направленность и содержание тренировочного процесса юных спортсменов рукопашного боя на СО этапе.

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

Результаты исследования. Многолетняя спортивная подготовка в любом виде спорта представляет собой единую организационную систему. Чем больше в данной системе учтены преимущество задач, разнообразие средств, эффективных методов и организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, тем эта система будет эффективнее [4,5].

Исторически в нашей стране процесс спортивной подготовки функционирует под государственной эгидой и в настоящее время представляет собой многоуровневую систему, регламентированную законодательными актами Российской Федерации, в том числе:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р.;

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденная постановлением Правительства от 30.09.2021 № 1661.

Непосредственно процесс спортивной подготовки в виде спорта рукопашный бой осуществляется, в том числе с учетом следующих нормативных актов:

1. Приказ Минспорта России от 10.02.2022 г. № 97 «Об утверждении программы развития

вида спорта «рукопашный бой» в Российской Федерации»;

2. Приказ Минспорта России от 24 декабря 2014 года № 1062 Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой.

Содержание этапов и периодов спортивной подготовки в виде спорта «Рукопашный бой» определяется федеральными стандартами спортивной подготовки (ФССП). В данных стандартах достаточно детально раскрыты требования, особенности, условия и нормативы для всех этапов спортивной подготовки за исключением СО этапа (Рисунок 1).



Рис. 1. Этапы и периоды спортивной подготовки в «Рукопашном бое».

Относительно СО этапа, то на данный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки, а также федеральных государственных требований.

При организации тренировочного процесса на СО этапе в образовательных организациях дополнительного образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, руководствуются:

1. Федеральный Закон от 21.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

3. Приказ Минспорта России от 24 октября 2012 года № 325 (ред. от 02.12.2013) «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

В выше обозначенных нормативно-правовых актах имеется основная информация относительно организационных аспектов деятельности спортивных организаций осуществляющих подготовку детей на СО этапе, а так же раскрыта его направленность и содержание.

СО этап реализуется в организациях ДОО, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, в рамках дополнительных общеразвивающих программ, и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии со статьей 84 ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации» дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта

направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут оказывать физкультурно-оздоровительные услуги путем проведения занятий по физической культуре и спорту, а образовательные организации или организации, осуществляющие обучение, могут реализовывать общеразвивающие программы дополнительного образования в области физической культуры и спорта, используя для этого спортивно-оздоровительный этап.

Разработка программ данного уровня, а также определение порядка приема лиц на данные программы, осуществляется организацией на основании локального нормативного акта самостоятельно в соответствии с частью 5 статьи 12 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Методические рекомендации (письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554) изложен порядок организации спортивной подготовки в Российской Федерации». А в Приказе Минспорта России от 16.08.2013 № 645. порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку детально раскрыты

Количество учащихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность (Основание: пункт 9 Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Минюстом России 27.11.2013, регистрационный № 30468) [6].

В данных нормативно-правовых актах отмечено, что организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут осуществлять набор детей дошкольного возраста (4-6 лет) на СО этап должен с учетом соблюдения следующих условий:

- наличие решения учредителя и письменного подтверждения общероссийской спортивной федерации о возможности начала тренировочного процесса с детьми раннего возраста в данном виде спорта (спортивной дисциплине);

- соблюдение обеспечения организационно-методических и медицинских требований в соответствии с возрастными особенностями юных спортсменов;

- наличие оформленного в письменной форме согласия одного из родителей (законного представителя) ребенка;

- наличие утвержденной программы по виду спорта, в которой изложена методика спортивной подготовки детей раннего возраста;

- сохранение в организации набора детей в группы на этап начальной подготовки в возрастном диапазоне, рекомендованном программой спортивной подготовки по виду спорта;

- наличие у тренера, тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, профильного образования, соответствующей квалификационной категории или специальных курсов повышения квалификации, обеспечивающего возможность работы с детьми, указанного возраста.

Возраст, поступающих и занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе должен соответствовать требованиям, установленным в таблице 1.

Таблица № 1

Рекомендации по наполняемости групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе в академических часах

Возраст (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) ²	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (а/ч)
4-12	10	15-20	30	до 6

На СО этапе при формировании групп наиболее приемлемый количественный состав от 10 до 30 человек. С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Эффективность деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку оценивается по следующим критериям:

- состояние здоровья занимающихся;
- стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие занимающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля [6].

Анализ нормативно-правовых актов позволил констатировать, что в них достаточно скудно представлена информация относительно СО этапа подготовки детей. В первую очередь это связано с отсутствием требований ФССП к данному этапу, где четко были бы определена в первую очередь его целевая установка и требования к содержательному компоненту дополнительной общеразвивающей программы.

Безусловно в изученных приказах и рекомендациях информативно раскрыта структура и требования, предъявляемые к разрабатываемым общеразвивающим программам спортивной подготовки на данном этапе. Эти требования четко определяют место и содержание каждого из разделов программы: нормативная и методическая часть; система контроля и зачетные требования; перечень информационного обеспечения; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).

В свою очередь содержательный компонент (а именно как уже было выше обозначено цели, задачи, планируемые результаты подготовки, информация о эффективных средствах и методах подготовки, особенностях обучения и педагогического контроля на СО этапе) затронут в данных документах фрагментарно и не дает общей полной картины.

Достаточно скудно представленная информация существенно усложняет работу и приводит к грубым ошибкам разработчиков дополнительных общеразвивающих программ, что в дальнейшем отрицательно сказывается на качестве подготовки юных спортсменов.

Мы проанализировали имеющиеся в нашем распоряжении дополнительные общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности по рукопашному бою утвержденные и реализуемые последние три года в учреждениях дополнительного образования. Как оказалось, таких программ в настоящий момент имеется достаточно много.

Сравнение целей, задач и преимущественной направленности большинства примерных общеразвивающих программ по рукопашному бою показывает, что по структуре они примерно одинаковы, сходны, как по количеству, так и по названию разделов. В программах указывается на то, что каждая из задач решается специфическими средствами рукопашного боя путем подбора их

содержания, соотношения затрат времени на освоение в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Анализ упомянутых программ показывает, что в большинстве из них учебный материал содержит перечень упражнений по общефизической и специально-подготовительной направленности, а также приемы, рекомендуемые к освоению на данном этапе обучения [7].

В свою очередь, по нашему мнению, в данных программах имеется ряд недостатков, которые идут в разрез с современным требованиям спортивной педагогики, в частности:

- соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности не всегда соответствует, а в некоторых и вовсе неприемлемо для рассматриваемой категории детей. Так, например, повсеместно необоснованно идет перевес распределения времени на тактико-техническую подготовку;

- при распределении объема средств общей и специальной физической подготовки в большинстве случаев преимущество отдается специальной физической подготовки. Как правило объясняется это в первую очередь желанием побыстрее включить ребенка в соревновательную деятельность;

- не всегда учтены возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития того или иного качества ребенка;

- нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы в большинстве программ малоинформативны и не всегда дают объективную оценку развития физических качеств ребенка. Для некоторых физических качеств тестовые упражнения вовсе отсутствуют, в некоторых не учитывается возраст и пол занимающихся;

- отсутствуют требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, что достаточно негативно сказывается на формировании мотивации и результатах подготовки;

- не в полном объеме учтены особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой.

Выводы. С учетом проведенного анализа направленности и содержания спортивной подготовки на СО этапе в рукопашном бое можно констатировать следующее:

- тренировка детей на спортивно-оздоровительном этапе - это объемный по содержанию процесс, в котором планирование и организация является сложной задачей;

- целеполагание, соблюдение общеизвестных принципов спортивной подготовки, а также понимание воздействия тех или иных тренировочных средств на молодой организм, контроль степени достижения цели и решения задач имеет решающее значение для разработки соответствующих методов тренировки на спортивно-оздоровительном этапе;

- на сегодняшний день известны эффективные тренировочные средства и методы специфичные для рукопашного боя, однако, как показал анализ действующих общеразвивающих программ для СО этапа они слабо адаптированы.

- методические подходы к построению программ подготовки должны иметь четкую общую структуру и базироваться на общих принципах теории физического воспитания, психологии, педагогике, физиологии и гигиене учитывающих в первую очередь специфические особенности вида спорта, во вторую возрастные особенности развития детей.

Таким образом, совершенствование содержания общеразвивающих программ спортивной тренировки на СО этапе в рукопашном бое - одна из приоритетных и актуальных задач.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ворожейкин, А. В. Этап начальной спортивной подготовки девушек, специализирующихся в виде спорта рукопашный бой, в контексте требований федерального стандарта / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, А. П. Волков // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2020. – № 2(18). – С. 99-114.

2. Кабаева, А. М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А. М. Кабаева. – Санкт-Петербург, 2018. – 238 с.

3. 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.

4. An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2021. – Vol. 21. – No Suppl. 6. – P. 3214-3221. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6427.

5. 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.

6. Письмо> Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации"

7. Альжанов, Х. Х. Формирование базовых технико-тактических действий как основы арсенала бойцов 10-12 лет по рукописному бою: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Альжанов Ханат Худайбергенович. – Омск, 2015. – 22 с.

REFERENCES

1. Vorozheykin, A. V. The stage of initial sports training of girls specializing in the sport of hand-to-hand combat, in the context of the requirements of the federal standard / A. V. Vorozheykin, P. I. Тюпа, А. P. Volkov // *Human health, theory and methods of physical culture and sports*. - 2020. - No. 2 (18). – S. 99-114.

2. Kabaeva, A. M. The content of the sports and recreational stage of training preschool children in rhythmic gymnastics: specialty 13.00.04 "Theory and methods of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical culture": dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences / A. M. Kabaeva. - St. Petersburg, 2018. - 238 p.

3. Vorozheykin, A.V., Тюпа, 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.

4. An innovative package of training techniques effectiveness in Taekwondo / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2021. – Vol. 21. – No Suppl. 6. – P. 3214-3221. – DOI 10.7752/jpes.2021.s6427.

5. 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.

6. Letter> of the Ministry of Sports of Russia dated 12.05.2014 N BM-04-10/2554 (as amended on 10/27/2014) "On the direction of the Guidelines for the organization of sports training in the Russian Federation"

7. Alzhanov, Kh. Kh. Formation of basic technical and tactical actions as the basis of the arsenal of fighters 10-12 years old in hand-written combat: specialty 13.00.04 "Theory and methods of physical education, sports training, health-improving and adaptive physical culture": dissertation abstract on competition for the degree of candidate of pedagogical sciences / Alzhanov Khanat Khudaibergenovich. - Omsk, 2015. - 22 p.