

5. Фомин, Е. В. Классификация планирующих подач в прыжке без вращения мяча в волейболе / Е. В. Фомин, А. С. Ананьин, В. А. Григорьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 3. – С. 38.
6. <http://volleyservice.ru>

УДК 796.8

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

**Мустаев Руслан Владимирович,
Мальцев Григорий Сергеевич,
Чернова Галина Михайловна**

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Чайковский, Россия

Аннотация: В данной статье рассматриваются различные экспериментальные методы тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя на начальном этапе подготовки, а так же их последовательность и эффективность.

Ключевые слова: рукопашный бой, начальный этап подготовки, спортивная тренировка.

SPORTS TRAINING OF HAND-TO-HAND FIGHTING ATHLETES AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

**Mystaev Ryslan V.,
Maltsev Grigory S.,
Chernova Galina M.**

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

Annotation: This article discusses various experimental methods of the training process of hand-to-hand fighting athletes at the initial stage of training, as well as their consistency and effectiveness.

Key words: hand-to-hand fighting sport, initial stage of preparation, sports training.

Актуальность. Во все времена занятия физической культурой и спортом были важным компонентом в воспитании подрастающего поколения. Занятия единоборствами, в частности рукопашным боем, могут выступать средствами физического и спортивного воспитания, совершенствовать ребенка, его умения, навыки и физические качества [4].

В связи с напряженной обстановкой не только в нашей стране, но и во всем мире, а также с ростом террористических актов необходимо с детского возраста формировать такие качества личности, как смелость, отвага, мужество, патриотизм, готовность постоять за себя и за своих родных. Этого можно достичь, занимаясь рукопашным боем, целью которого является воспитание спортсменов-бойцов [6].

Цель исследования – анализ современных особенностей спортивной тренировки спортсменов рукопашного боя на начальном этапе подготовки.

Методы и организация исследования. Методом исследования был анализ научно-методической литературы. Так же были изучены научные статьи в журналах, монографии, сборники научно-практических конференций, рефераты и диссертации.

Результаты исследования. По мнению А.В. Тупицына и М.Ю. Степанова (2020), при организации своей педагогической деятельности педагог-тренер должен применять метапредметный подход. Метапредметный подход позволяет юному спортсмену осваивать и сохранять культуру отечественного рукопашного боя, а также формирует у него совершенно новую культуру мышления и целостного мировоззрения [7].

Е.Г. Бердников (2018) в своем исследовании разработал экспериментальную методику, которая направлена на формирование вариативности технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя, включающая в свое содержание семь последовательных этапов. Для начала формируется общая цель и конкретные задачи. Затем составляется общий тренировочный план подготовки. Для совершенствования технико-тактических действий был создан комплекс упражнений, включающий в себя такие группы приемов, как удары руками и ногами, броски из стойки, болевые и удушающие приемы, удержания. Следующими этапами было преобразование и формирование различных вариантов этих действий. В ходе реализации тренировочного плана происходила его коррекция, а также контроль за его эффективностью. Таким образом, фактический результат соответствовал запланированным целям и задачам [2].

Ю.А. Бахараев (2021) и А.А. Якимов (2019) особое внимание отводят изучению базовой техники рукопашного боя на начальном этапе подготовки, так как от качества реализации овладения базовой техникой во многом зависит готовность юного спортсмена к переходу на тренировочный этап и будущей соревновательной деятельности [1, 9].

В своем исследовании М.М. Магомедалиев (2021) предлагает на начальном этапе подготовки спортсменов делать акцент на развитии их силовых качеств, а П.Г. Табиханов (2020) - скоростно-силовых. В предлагаемых методиках обучения спортсменов на начальном этапе подготовки развивается не только силовые и скоростно-силовые способности, но и все физические качества посредством использования, как борцовской техники, так и практически всей ударной. В результате формируются силовые способности и создаются условия для прогрессирования юных спортсменов [5].

Вместе с тем А.В. Ворожейкин (2020) в своем исследовании, изучая физические качества и функциональное состояние спортсменов, применяет педагогические технологии и оценивает динамику их влияния на организм. Результаты исследования экспериментально доказывают, что применяемая методика положительно влияет на функциональное состояние и физическое развитие спортсменов [3].

В.В. Федоров (2018) в организации начального этапа подготовки спортсменов предлагает использовать программу «Универсальный бой». Для

создания условий всестороннего развития личности в исследовании уделялось больше времени на психологическую и физическую подготовку занимающихся. Используя дифференцированный подход в ходе занятий, был сделан акцент на отработку элементов спортивной борьбы и гимнастики. Таким образом, освоение основных технических действий по методике В.В. Федорова в ходе исследования доказало свою эффективность. Автор рекомендует уделять не менее 192 часов изучению базовых технических действий и не менее 80 часов – приобретению новых навыков и совершенствованию усвоенных ранее [8].

Выводы. Таким образом, можно сказать, что приведенные в статье методики могут с достаточной эффективностью применяться в спортивной тренировке спортсменов рукопашного боя на начальном этапе подготовки.

Список литературы

1. Бахарев, Ю. А. Разработка современной модели начальной подготовки в виде спорта «рукопашный бой» / Ю. А. Бахарев, Ю. В. Угланова, О. П. Молева // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : Сборник научных статей XX Международной Юбилейной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 25 ноября 2021 года. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2021. – С. 123-126.
2. Бердников, Е. Г. Формирование вариативности технико-тактических действий спортсменов рукопашного боя 14-15 лет / Е. Г. Бердников, Г. С. Мальцев // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, Чайковский, 06 апреля 2018 года / Под редакцией В.В. Зезеева. – Чайковский: Чайковский Государственный Институт Физической Культуры, 2018. – С. 11-16.
3. Ворожейкин, А. В. Исследование показателей физического развития и функционального состояния спортсменок рукопашного боя на этапе начальной спортивной тренировки / А. В. Ворожейкин, А. П. Волков // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – № 2(44). – С. 29-34.
4. Козырева, А. П. Значение гибкости и методика ее развития у каратистов стиля киокусинкай на этапе начальной подготовки / А. П. Козырева, Г. С. Мальцев, А. М. Лукина // Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции : в 2 т., Чайковский, 18–19 сентября 2020 года. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – С. 259-263.
5. Магомедалиев, М. М. Особенности развития силовых способностей у рукопашников на начальном этапе подготовки / М. М. Магомедалиев // Евразийский юридический журнал. – 2021. – № 9(160). – С. 489-490.
6. Методика повышения общей физической подготовленности дзюдоистов на этапе начальной подготовки / Г. С. Мальцев, А. А. Рябов, Э. К. Рябова, Ю. В. Фоменкова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 90-92.
7. Тупицын, О. В. Значение метапредметного подхода в организации учебно-тренировочного процесса рукопашного боя юных спортсменов / О. В. Тупицын, М. Ю. Степанов // Подготовка единоборцев: теория, методика и практика : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры, Чайковский, 03–04 апреля 2020 года. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – С. 169-173.
8. Федоров, В. В. Исследование методики обучения рукопашному бою группы начальной подготовки по программе "универсальный бой" / В. В. Федоров // Наука и образование : Сборник научных статей / Научный редактор Е.С. Астахова. – Москва : Издательство "Перо", 2018. – С. 90-93.

9. Якимов, А. А. Обучение базовой технике на начальном этапе подготовки в рукопашном бое / А. А. Якимов, И. В. Попов // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2019 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 144.

УДК 796.8

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Мустаева Виктория Владимировна,
Мальцев Григорий Сергеевич,
Мустаев Руслан Владимирович

Чайковская государственная академия физической культуры и спорта,
г. Чайковский, Россия

Аннотация: В статье рассматривается психологическая подготовка спортсменов рукопашного боя, мотивация спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов рукопашного боя. Представлены различные методики, в которых описаны результаты исследований авторов научных публикаций. Выявлены особенности тренировочного процесса, затрагивающие психологическую подготовку спортсменов рукопашного боя.

Ключевые слова: психологическая подготовка, рукопашный бой, высококвалифицированные спортсмены.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED HAND-TO-HAND FIGHTING ATHLETES

Mustaeva Victoria V.,
Maltsev Grigory S.,
Mustaev Ruslan V.

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

Annotation: The article discusses the psychological training of hand-to-hand combat athletes, the motivation of sports activities of highly qualified hand-to-hand combat athletes. Various methods are presented, which describe the results of the research of the authors of scientific publications. The features of the training process affecting the psychological preparation of hand-to-hand combat athletes are revealed.

Key words: psychological training, hand-to-hand fighting sport, highly qualified athletes.

Актуальность. В спорте высших достижений независимо от видов спорта психологическая подготовка спортсмена является главным фактором эффективности и результативности соревновательных выступлений. Специалисты по рукопашному бою уделяют особое внимание психологической подготовке и формированию состояния психической готовности к соревновательной деятельности [2].

Основными направлениями формирования состояния психологической подготовки спортсменов к соревнованиям являются приобретение навыков и умений, необходимых в профессиональной деятельности, определение и изучение индивидуальных свойств психики спортсменов, обучение методам