

7. Matveev, L.P. (1997), *General theory of sport*, 4th of Voenizdat, Moscow.
8. Tarakanov, B.I., Vorobyev, V.A., Punin, P.P., Baykov, R.K., Noskov, S.A. and Gololobov, M.Yu. (2007), "Determination of individual motive abilities of young fighters of 8-9 years on the basis of the analysis of dynamics and correlation of indicators of physical fitness", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 25, No. 3, pp. 85-90.
9. Tretyakov N.A., Egorycheva, N.A. and Chernysheva, I.V. (2014), "CrossFit as development tool of endurance", *World of science eyes of modern youth: materials of the All-Russian scientific conference*, Stavropol, pp. 81-84.
10. Khomichev, Ya.Yu. (2016), "Introduction of a multipurpose intensive training (CrossFit) in process of physical training of students of higher education institution", *Questions of functional preparation in elite sport: materials IV of the All-Russian scientific and practical conference*, SIBGUFG, Omsk, pp. 131-135.

Контактная информация: yan-nvkz@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.06.2018

УДК 796.853.23

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СНИЖЕНИЯ ВОЗРАСТА НАЧАЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ

*Ян Юрьевич Хомичев, старший преподаватель, Сибирский Государственный
Индустриальный университет (СибГИУ), г. Новокузнецк; Борис Иванович Тараканов,
доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье представлены результаты изучения современной тенденции значительного снижения возраста начала спортивной подготовки детей, желающих заниматься различными видами единоборств. Установлено, что примерные программы дополнительного образования детей, изданные в начале текущего столетия, а также Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам борьбы 2012 года, содержат явно устаревшие рекомендации по допуску к занятиям борьбой детей, достигших 10-летнего возраста. В этой связи, значительно более современно выглядит модернизированный «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» 2017 года, в котором рекомендуется принимать в группы начальной подготовки детей младшего школьного возраста к регулярным занятиям борьбой. Результаты исследования позволяют предположить, что аналогичные современные Федеральные стандарты будут в ближайшее время выпущены и по другим видам борьбы, способствуя тем самым повышению эффективности тренировочного процесса атлетов на ранних этапах подготовки.

Ключевые слова: юные борцы, Федеральный стандарт, возраст, подготовка, борьба, дети, норматив, объем нагрузки, этап, дзюдо, тренировка, тенденция.

MODERN TENDENCIES OF DECREASE IN AGE OF THE BEGINNING OF SPORTS PREPARATION OF YOUNG WRESTLERS

Yan Yuryevich Khomichev, the senior lecturer, Siberian State Industrial University, Novokuznetsk; Boris Ivanovich Tarakanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article presents the results of studying the current trend of a significant decrease in the age of the beginning of sports training of children who want to engage in various types of martial arts. It is established that the approximate programs of additional education of children published at the beginning of the current century, and also the current standards of sports preparation by types of wrestling of 2012, contain obviously outdated recommendations on the admission to occupations by wrestling of the children who reached 10 years of age. In this regard, much more modern looks modernized standard "Federal standard of sports training in the sport of "judo" in 2017, which recommends to take in the group of initial training of primary school children for regular wrestling. Results of research allow to assume that similar modern

Federal standards will be issued soon and on other types of wrestling, promoting thereby increase of efficiency of trainer's process of athletes at different stages of preparation.

Keywords: young wrestlers, the Federal standard, age, training, fighting, kids, standard, workload, stage, judo, exercise, trend.

Одной из очевидных тенденций современного спортивного движения является весьма интенсивное снижение возраста детей, приступающих к целенаправленной спортивной подготовке в большинстве видов спорта, включая все разновидности единоборств. Особенно отчетливо эта тенденция начала проявляться в конце прошлого столетия, и в настоящее время специализированные залы для занятий единоборствами до предела заполнены детьми младшего школьного и даже дошкольного возраста (Левицкий А.Г., Ротенберг А.Р., Черных Д.А., 2015).

Вместе с тем, еще в рамках советского пространства, а затем и в России спортивная подготовка детей и подростков регламентировалась содержанием примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Такие программы были выпущены в начале текущего века по всем олимпийским видам борьбы (Борьба вольная, 2003; Греко-римская борьба, 2004; Дзюдо, 2003) и вполне устраивали специалистов, хотя и включали в себя не очень логичный и аморфный «спортивно-оздоровительный этап». На этом этапе, предшествовавшем этапу начальной подготовки, допускалось комплектование групп борцов разного возраста оздоровительной направленности, начиная с 10 лет в вольной и греко-римской борьбе и с 6 лет в дзюдо. Все это привело к тому, что дети, в возрасте 7-9 лет желающие заниматься борьбой, не могли быть зачислены в группы начальной подготовки, и лишь в дзюдо принимались в спортивно-оздоровительные группы, имевшие весьма низкую эффективность.

Следует отметить, что некоторые специалисты предпринимали весьма реальные попытки разрешить это противоречие. Так, В.А. Воробьев (2009, 2011), проведя подробный анализ приоритетных научно-методических направлений модернизации программ многолетней подготовки юных борцов, вполне аргументированно предложил ввести в такую программу этап «предварительной подготовки» для детей 8-9 лет, и разработал основные характеристики нормативной и методической направленности. Однако результаты этих исследований не были учтены в дальнейшем, а проблема еще более обострилась.

Почти ничего не изменилось после выхода в свет в 2012 году Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам борьбы, поскольку в их содержании нормативная часть весьма существенно, но все же не принципиально отличается от содержания примерных программ. В частности, в этих стандартах, по-прежнему, в группы начальной подготовки принимались лишь дети, достигшие 10-летнего возраста. При этом количество желающих заниматься борьбой в возрасте 7-9 лет продолжало интенсивно расти.

Вполне вероятно, что создавшееся противоречие и многочисленные пожелания специалистов различных видов борьбы заставили руководство спортивных ведомств разработать и утвердить в 2017 году модернизированный «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», в содержании которого, наконец-то допускается зачисление детей в группы начальной подготовки, начиная с 7-летнего возраста. Скорее всего такая модернизация произойдет в ближайшее время в стандартах по другим видам борьбы, и тогда дети младшего школьного возраста будут полноправно тренироваться на борцовском ковре.

Анализируя более подробно направленность и характер различий в содержании нормативных частей примерных программ подготовки борцов и Федерального стандарта спортивной подготовки дзюдоистов (2017 года), можно отметить наличие весьма значительных и даже принципиальных отличий этих документов. Для удобства восприятия названные отличия представлены в таблице 1. Подробный анализ содержания таблицы 1 свидетельствует о наличии многих позитивных изменений нормативных характеристик

Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо, по сравнению с примерными программами подготовки прошлых лет.

Таблица 1 – Различие нормативных характеристик примерных программ подготовки и Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо (2017)

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (годы)		Возраст для зачисления (лет)		Количество борцов (человек)	
	Примерная программа	Федеральный стандарт	Примерная программа	Федеральный стандарт	Примерная программа	Федеральный стандарт
Этап начальной подготовки	3	4	10	7	15	10
Тренировочный этап	4	5	12	11	10	6
Этап совершенствование спортивного мастерства	3	Без ограничений	17	14	6-8	1
Этап высшего спортивного мастерства	3	Без ограничений	Не указан	16	4-6	1

К таким изменениям можно отнести упразднение спортивно-оздоровительного этапа, значительное снижение возраста детей для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, а также и на других этапах, увеличение продолжительности этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, снятие ограничений по продолжительности этапа совершенствования спортивного мастерства, значительное снижение количества борцов при комплектовании групп на всех этапах подготовки. При этом надо отметить, что последнее из названных изменений не всегда логично, поскольку борцы обычно тренируются в парах, и хотя бы на этапе совершенствования спортивного мастерства следовало бы зачислять двух атлетов, а не одного как указано в Федеральном стандарте.

В целом Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо (2017 года) направлен, по сути дела, на легализацию огромного числа занимающихся детей 7-9 летнего возраста, которых можно теперь зачислять в группы начальной подготовки на вполне законном основании. Вместе с тем, очень важно, чтобы это не привело к форсированию подготовки, что весьма часто встречается в практической работе многих тренеров по борьбе. При этом следует подчеркнуть, что анализируемый Федеральный стандарт имеет кроме позитивных характеристик, как минимум один существенный недостаток, существо которого представлен на рисунке 1.

Из рисунка 1 видно, что нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (приложение №9 Федерального стандарта) по критерию общего количества часов в год имеет очевидную тенденцию к повышению в соответствии с этапами многолетней подготовки юных дзюдоистов. Однако характер такого повышения не всегда соответствует принципу постепенности и научной логики. Главным образом это относится к двукратному повышению объема нагрузки при переходе юных дзюдоистов с этапа начальной подготовки (312 часов в год) на тренировочный этап (624 часа в год), а также к весьма резкому увеличению объема нагрузки в середине тренировочного этапа (сразу на 50%: с 624 до 936 часов в год).

Такое скачкообразное увеличение объема нагрузки противоречит принципам единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам (Курашин Ю.Ф., 2003) и может привести к появлению негативных последствий в виде перетренированности и переутомления юных дзюдоистов, повышенного травматизма и снижения мотивации к занятиям.

На наш взгляд более правильно распределить объемы тренировочных нагрузок следующим образом: на этапе начальной подготовки до двух лет – 260 часов в год, свыше двух лет – 312 часов, на этапе спортивной специализации: на первом году – 468 часов, на

втором году – 624 часа, на третьем году – 780 часов, на четвертом году – 936 часов. Все это позволит более планомерно и постепенно увеличивать объемы тренировочных нагрузок, избегая возможных негативных последствий и сохраняя устойчивую тенденцию к повышению нагрузки в процессе многолетней подготовки юных дзюдоистов.

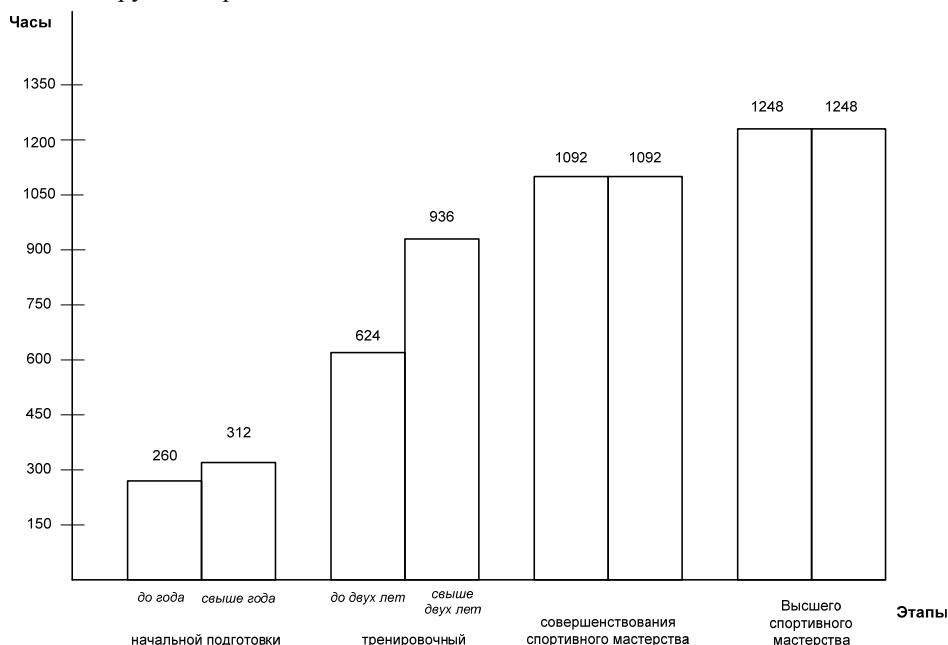


Рисунок 1 – Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в год (Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо 2017 года)

В целом разработанный «Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо» (2017 года) является весомым позитивным вкладом в дело системной организации этого процесса юных атлетов, реализация которого позволит существенно повысить его эффективность. По всей вероятности, аналогичные модернизированные стандарты будут в ближайшее время разработаны и утверждены по другим олимпийским видам борьбы, в первую очередь по вольной и греко-римской.

Таким образом, обобщение вышеизложенных результатов анализа современной тенденции снижения возраста начала спортивной подготовки детей в секции борьбы позволяет отметить, что к целенаправленным тренировкам рекомендуется приступать в 7 – 8 летнем возрасте с нагрузкой 260 часов в год (3 занятия в неделю по 1,5 часа). Объемы нагрузки на этапе начального обучения следует повышать незначительно, и для детей 9-10 лет они не должны превышать 312 часов в год (3 занятия в неделю по 2 часа). Приоритетными задачами подготовки детей младшего школьного возраста являются: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, укрепления здоровья, всестороннего развития физических способностей, формирование широкого спектра двигательных умений и навыков, освоение основ техники борьбы. Комплектование групп начальной подготовки и планирование тренировочных занятий по объему, содержанию и направленности нагрузок следует осуществлять в соответствии с гендерными, возрастными, индивидуальными особенностями юных борцов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борьба вольная: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – Москва : Советский спорт, 2003. – 216 с.

2. Воробьев, В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В. А. Воробьев // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №10 (56). – С. 18-21.
3. Воробьев, В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Воробьев В.А. – Санкт-Петербург, 2011. – 50 с.
4. Греко-римская борьба: Примерная борьба спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – Москва : Советский спорт, 2004. – 272 с.
5. Дзюдо: Примерная борьба спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А. . [и др.] – Москва : Советский спорт, 2003. – 96 с.
6. Левицкий, А.Г. Искусство дзюдо. От игры к мастерству. Книга для маленьких дзюдоистов, их тренеров и родителей с полезными советами и добрыми напутствиями / А. Г. Левицкий, А. Р. Ротенберг, Д. А. Черных. – Москва : ОЛМА Медиа Групп. – 2015. – 224 с.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». – Москва : Минспорт России, 2017. – 24 с.

REFERENCES

1. *Free-style wrestling: Approximate program for the system of additional education of children: children's and youth sports schools, specialized Children's and Youth Sports Schools of Olympic Reserve and schools of the Olympic reserve* (2003), Soviet Sport, Moscow.
2. Vorobyov, V.A. (2009), "Main scientific and methodical directions of modernization of programs of long-term preparation young fighters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 56, No. 10, pp. 18-21.
3. Vorobyov, V.A. (2011), *Contents and structure of long-term training of young fighters at the present stage of development of wrestling*, dissertation, St. Petersburg.
4. *Greco-Roman wrestling: Approximate fight of sports preparation for children's and youth sports schools, specialized Children's and Youth Sports Schools of Olympic Reserve* (2004), Soviet Sport, Moscow.
5. *Judo: Approximate fight of sports preparation for the system of additional education of children: children's and youth sports schools, specialized Children's and Youth Sports Schools of Olympic Reserve* (2003), Soviet Sport, Moscow.
6. Kuramshin Yu.F. (2003), *Theory and technique of physical culture: textbook*, Soviet Sport, Moscow.
7. Levitsky A.G., Rotenberg, A.R. and Chernykh D.A. (2015), *Art of judo. From a game to skill. The book for little judoists, their trainers and parents with useful tips and kind parting words*, OLMA Media Group, Moscow.
8. *Federal standard of sports preparation by the form sport of "judo"*, Ministry of Sport of the Russian Federation, Moscow.

Контактная информация: yan-nvkz@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.06.2018

УДК 796.01

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЕТЕЙ РАННЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Асвад Адамович Цетиев, старший преподаватель, Чеченский государственный университет, г. Грозный; Малика Ахметовна Исакова, старший преподаватель Грозненский государственный нефтяной технический университет, г. Грозный; Людмила Дмитриевна Калашиникова, старший преподаватель, Хабаровский государственный университет экономики и права, г. Хабаровск

Аннотация

В статье рассмотрены аспекты организации педагогического процесса физического воспитания в дошкольном учреждении. Проанализированы основные задачи воспитателя детского