

DOI: 10.26693/jmbs05.02.283

УДК 796.015:37.046

Радченко Ю. А.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ РУКОПАШНИКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
Миколаїв, Україна

yuri_radchenko@ukr.net

Рукопашний бій – складний вид спорту, який включає в себе технічний арсенал багатьох видів єдиноборств і поєднує в собі спортивне і прикладне спрямування. Саме його особливості є основою для збільшення його популярності серед різних верств населення, особливо дітей.

Початковий етап підготовки грає важливу роль в системі підготовки спортсменів. На цьому етапі закладається база для подальшого вдосконалення. Для раціональної побудови навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки спортсменів, необхідно розробити структуру і систематизувати дані спеціальної науково-методичної літератури, що стосуються питань побудови їх навчально-тренувального процесу.

Застосування розробленої структури побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням виявлених в ході роботи особливостей даного етапу підготовки дозволить підвищити ефективність, якість і надійність підготовки на початковому етапі.

Мета дослідження – систематизувати дані спеціальної науково-методичної літератури і досвід роботи тренерів з рукопашного бою, що стосуються питань побудови навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Для досягнення мети роботи нами було проведено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та регламентних документів роботи ДЮСШ, а також розроблено анкету, яку було запропоновано 15 тренерам з рукопашного бою. Питання анкети стосувалися структури і особливостей процесу початкової підготовки.

У роботі виявлено, що на етапі початкової підготовки основне місце відведено загальній та допоміжній підготовці, спеціальній підготовці відводиться до 10% від загального обсягу тренувальної роботи.

На думку експертів, етап початкової підготовки є одним з важливих, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту.

У ході роботи нами виявлено невідповідність основних теоретико-методологічних положень існуючої системи підготовки юних спортсменів по відношенню до практичних умов їх реалізації.

Вирішення цієї проблеми можливе за рахунок внесення коректив в побудову навчально-тренувального процесу, а саме індивідуального підходу з урахуванням вікових та статевих особливостей юних спортсменів. Застосування в процесі навчання ефективних засобів, методів і організаційних форм спортивної підготовки на основі певної структури, що становить відносно стійкий порядок об'єднання компонентів, їх закономірне співвідношення один з одним і загальну послідовність.

Ключові слова: рукопашний бій, спортивна підготовка, початковий етап, навчально-тренувальний процес.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Стаття є фрагментом планової наукової роботи «Розробка та реалізація інноваційних технологій і корекція функціонального стану людини при фізичних навантаженнях в спорті та реабілітації», № державної реєстрації 0117U007145.

Вступ. Рукопашний бій – складний вид спорту, який включає в себе технічний арсенал багатьох видів єдиноборств та поєднує в собі спортивний та прикладний напрямки [1, 2].

До особливостей рукопашного бою можна віднести безпосередню боротьбу між суперниками, багатий різноманітний технічний арсенал позичений з багатьох видів єдиноборств, ліміт часу для прийняття рішень, багато відволікаючих факторів, наявність у програмі підготовки та правилах змагань розділів роботи з різними видами холодної зброї (автомат, пістолет, ніж, саперна лопата тощо), підручними та спецзасобами (резинова палиця, щит), зв'язування, конвоювання, протистояння відразу декільком суперникам [1, 3, 8]. Саме це сьогодні спонукає до збільшення популярності рукопашного бою серед різних верств населення, особливо серед дітей та підлітків.

Відкриття нових відділень рукопашного бою в ДЮСШ висувають підвищені вимоги до організації навчально-тренувального процесу спортсменів різних вікових категорій і обумовлюють необхідність створення багаторічної системи підготовки спортсменів – від початку занять рукопашним боєм до завершальної стадії спортивної кар'єри у спорті вищих досягнень.

Спеціальні наукові дослідження [4, 5, 6, 9, 11, 13] свідчать про те, що в структурі багаторічного процесу спортивного вдосконалення важливе місце відводиться етапу початкової підготовки, який є один з найбільш важливих, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту. Таким чином, етап початкової підготовки є фундаментом побудови багаторічної системи підготовки спортсменів.

Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ [6, 9, 15, 21].

Однак, тут є небезпека перенавантаження ще незміцненого дитячого організму, оскільки у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму.

Отже, однією з актуальних проблем сучасної системи підготовки юних спортсменів є раціональна організація побудови навчально-тренувального процесу на початковому етапі.

Мета дослідження – систематизувати дані спеціальної науково-методичної літератури та досвід роботи провідних тренерів з рукопашного бою, що стосуються питань побудови навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки.

Матеріал та методи дослідження. Використано методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, контент аналіз. Для досягнення мети роботи було розроблено Анкету, яку було запропоновано

для заповнення 15 тренерам з рукопашного бою. Організація дослідження передбачала аналіз змісту регламентуючих документів діяльності ДЮСШ з рукопашного бою.

Результати дослідження. Сучасні проблеми побудови навчально-тренувального процесу в рукопашному бою обумовлені загальними закономірностями підготовки спортсменів, як у процесі багаторічного тренування, так і протягом окремого річного тренувального циклу.

Згідно з наявними уявленнями [4, 5, 7] етап початкової підготовки відіграє важливу роль у системі багаторічної удосконалення спортсменів за багатьма чинниками. Потрібно відзначити, що етап початкової підготовки – це не лише правильно використовувані засоби і методи тренування, а й, що дуже важливо, створення для спортсмена-початківця комфортного психологічного клімату.

Проведений аналіз наявних матеріалів та регламентуючих документів щодо організації навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ [5, 6] виявив, що етап початкової підготовки в рукопашному бою починається з 8 років і триває протягом 2 років.

Враховуючи думки науковців [3, 5, 7, 10, 11] щодо питання удосконалення багаторічної підготовки спортсменів, нами була розроблена структура побудови навчально-тренувального процесу в рукопашному бою на початковому етапі підготовки, яка представлена на **рис. 1**.

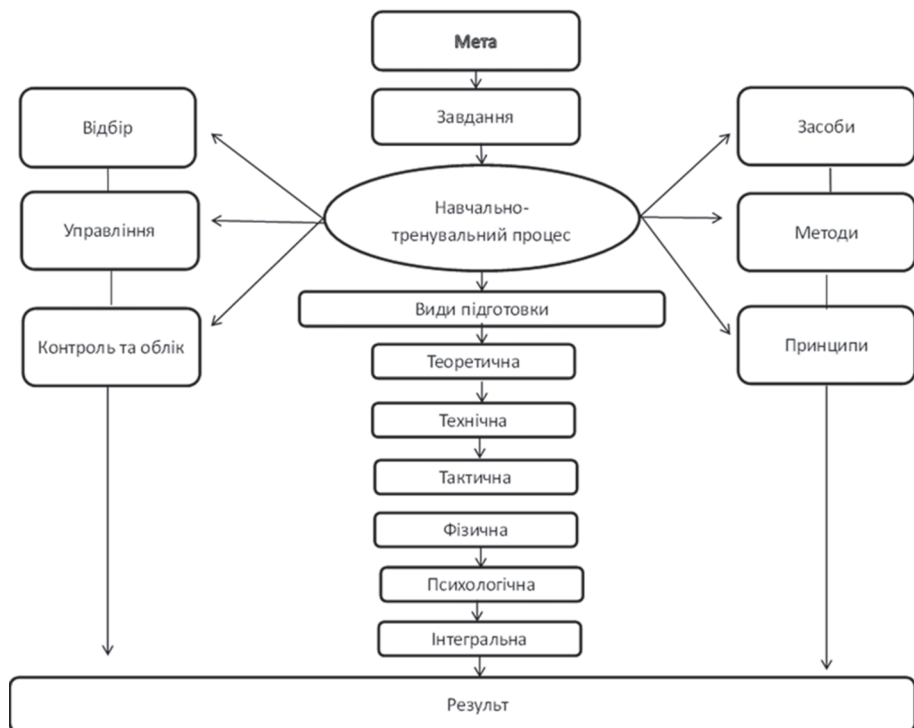


Рис. 1. Структура навчально-тренувального процесу в рукопашному бою на початковому етапі підготовки

За висновками фахівців [12, 13, 14] цей етап повинен переслідувати дві головні мети: знайомство дітей молодшого шкільного віку з єдиноборствами, як дієвим засобом фізичного виховання; відбір обдарованих дітей для залучення в спеціалізовані відділення ДЮСШ.

Ряд дослідників звертали увагу [12, 15, 16], що на етапі початкової підготовки періодизація навчального процесу носить умовний характер, основна увага повинна приділятися різносторонній фізичній і функціональній підготовці з застосуванням, головним чином засобів ЗФП, засвоєнню технічних елементів і первинних навичок, причому одним з головних завдань тренера на цьому етапі підготовки, є виявлення інтересу до спорту й бажання у вихованців тренуватися й удосконалюватися в обраному виді спорту і формування в них мотивації до систематичних занять рукопашним боєм.

На думку провідних тренерів з рукопашного бою, характерною особливістю сучасного періоду розвитку цього виду спорту є всеохоплюючий, науково обґрунтований пошук талановитої молоді, якій під силу великі спортивні навантаження та високі темпи спортивного вдосконалення. Таким чином, значна роль на цьому етапі відводиться спортивному відбору, основним завданням якого є пошук обдарованих дітей, які виявляють здібності для досягнення високих результатів у єдиноборствах.

Як зазначено в роботах ряду авторів [13, 24] відбір у групи початкової підготовки слід проводити в два етапи. Тривалість кожного етапу - навчальний рік. На першому етапі визначається придатність дітей до занять єдиноборствами. На другому році навчання виявляються здібності дітей до ефективних дій в умовах дефіциту часу, до прояву інтелекту, вольових та координаційних якостей, самостійності, дисципліни, тобто тих якостей, які є провідними у рукопашному бою.

На думку дослідників [6, 23] на етапі первинного відбору основними показниками перспективності занять рукопашним боєм повинна бути наявність у дітей інтересу до занять єдиноборствами, а також, рівень прояву рухових здібностей в умовах тренувальної діяльності, необхідно підкреслити, що при проведенні відбору здібності до занять спортом можуть бути виявлені лише в процесі подальшого навчання та виховання.

Фахівці спортивної галузі [19, 25] зазначають, що на етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, не припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу, підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким засто-

суванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу.

Результати досліджень планів підготовки тренерів ДЮСШ з рукопашного бою свідчать, що на етапі початкової підготовки переважне місце займає загальна і допоміжна підготовка частка яких становить близько 90%, обсяг спеціальної підготовки не перевищує 10% від загального обсягу тренувальної роботи (рис. 2).

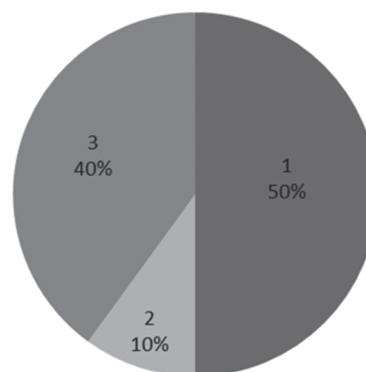


Рис. 2. Приблизне співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки на початковому етапі, %

Примітки: 1 – загальна підготовка; 2 – спеціальна підготовка; 3 – допоміжна підготовка.

При чому за думкою фахівців [1, 3, 22] у технічному удосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ. У жодному випадку не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, вимагати стійкого рухового навичку, що дозволяє досягти певних спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Тренувальні заняття, як правило, повинні проводитися не частіше двох-трьох разів на тиждень, тривалість кожного з них – 30-60 хв. Їх потрібно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі. Такий підхід основа для подальшого технічного удосконалення.

На етапі початкової підготовки навчання дітей різноманітним рухам досягає високого ступеню. Окремими дослідженнями [4, 15, 23] продемонстровано, що пам'ять на рухи у дітей з віком змінюється як в кількісному так і в якісному відношенні. Здатність до запам'ятовування рухів у дітей швидко розвивається в період з 7 до 12 років. В наступний період (з 13 років) розвиток цієї здібності дещо сповільнюється.

Як відомо, рухові навички у юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. Досвід роботи тренерів

доводить, що з самого початку занять дітям необхідно оволодівати основами техніки цілісного вправи, а не окремих її частин. Навчання основам техніки доцільно проводити в полегшених умовах. Необхідно зазначити, що діти засвоюють рухи безпосередньо після показу і пояснення. А отже велику роль відіграє наочний метод.

Результати інших досліджень доводять [5, 21, 22], що ефективність навчання вправ знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків. Застосування на початковому етапі занять спортом в значному обсязі вправ швидко-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості і сили, сприяє більш успішному формуванню і вдосконаленню рухових навичок. Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати початкову спортивну підготовку юних спортсменів.

У ряді робіт [5, 11, 13] зазначена особлива роль контролю на етапі початкової підготовки, який використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він повинен бути комплексним, проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовки здійснюється, як правило, тренером з оцінки виконання обов'язкової програми, при здачі нормативів на проміжних етапах навчання.

Аналіз програм підготовки ДЮСШ [8, 9, 17, 20] доводить, що контроль за ефективністю фізичної підготовки проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів по роках навчання, які представлені тестами, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей.

У ряді робіт [9, 19, 21] зазначено, що раціональному використанню різних інтенсифікацій підготовки в процесі багаторічного удосконалення допомагає раціональна направленість змагань, яка відповідає завданням етапу. Як відомо правильне визначення мети змагань на різних етапах багаторічної підготовки, ролі спортивного результату дозволяє визначити загальну направленість підготовки та недопущення необґрунтованого форсування результатів і передчасного вичерпування адаптаційних ресурсів юних спортсменів. Основна мета змагань на етапі початкової підготовки – вияв початкового рівня спортивного результату учнів. Результатом змагань на цьому етапі повинно бути придбання досвіду участі у змаганнях.

Згідно дослідження досвіду роботи тренерів з рукопашного бою виявлено, що на початковому етапі підготовки в більшості плануються підготовчі та контрольні змагання кількість яких не повинна перевищувати 3-4 на рік. Завдання підготовчих

змагань удосконалення техніки, тактики змагальної діяльності, адаптація різних систем організму до змагальних навантажень. Завдання контрольних змагань оцінка підготовленості, рівня оволодіння технікою, тактикою, розвитку рухових якостей, психічної готовності.

Обговорення отриманих результатів. Проведене дослідження доводить, що багато дослідників [5, 13, 20, 23] внесли значний вклад у розробку теорії та методики юнацького спорту й системи підготовки спортивних резервів, також отримані результати роботи значно розширюють дані щодо особливостей організації навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки спортсменів з рукопашного бою, які на жаль дуже мало представлені в науково-методичній літературі.

У результаті роботи підтверджено дані спеціальних наукових досліджень [4, 7, 8, 15, 21], що в структурі багаторічного процесу спортивного вдосконалення етап початкової підготовки відіграє важливу роль і є фундаментом побудови багаторічної системи підготовки спортсменів, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту.

Проведений аналіз підтверджує висновки фахівців спортивної галузі [5, 14, 15, 17], що процес початкової підготовки характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту та рухливих ігор, використанням ігрового методу. Причому переважне місце займає загальна і допоміжна підготовка частка яких становить близько 90%, обсяг спеціальної підготовки не перевищує 10% від загального обсягу тренувальної роботи.

Розроблена в ході роботи структура навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки повністю відображає відносно стійкий порядок об'єднання компонентів їх закономірне співвідношення один з одним і загальною послідовністю.

Було встановлено, що у навчальних програмах для ДЮСШ містяться дуже детальні та цілком аргументовані відомості, що стосуються нормативних і методичних аспектів спортивної підготовки юних спортсменів, але на жаль однією з проблем підготовки на цьому етапі є невідповідність основних теоретико-методологічних положень наявної системи підготовки юних спортсменів відносно до практичних умов їх реалізації.

У більшості тренери з рукопашного бою на початковому етапі підготовки зустрічаються з рядом проблем, а саме, невідповідністю біологічного та паспортного віку дітей, відмінністю рівня їх фізичного та психічного розвитку. Такі обставини потребують від тренерів внесення змін у навчально-тренувальний процес, оскільки при груповій формі

проведення занять орієнтування на більш підготовлених дітей призводить до ще більшого відставання менш підготовлених і навпаки.

На нашу думку, вирішення цієї проблеми можливе за умов індивідуального підходу, яке можливе при зменшенні кількості учнів, саме в групах початкової підготовки.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та досвіду роботи провідних тренерів з рукопашного бою показав, що проблеми організації навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки є дуже численні і різноманітні не зважаючи на достатньо ґрунтовні і фундаментальні роботи фахівців з цієї галузі.

Невідповідність основних теоретико-методологічних положень наявної системи підготовки рукопашників на початковому етапі відносно до практичних умов їх реалізації вагомо знижує ефективність роботи тренерів і призводить до підвищеного травматизму, зниження мотивації до занять і від-

току, зменшення популяризації виду спорту і бажуючих їм займатись.

Вирішення проблеми підвищення ефективності багаторічної підготовки можливе за умов раціональної організації навчально-тренувального процесу, а саме, індивідуального підходу з урахуванням вікових і статевих особливостей спортсменів, застосування ефективних засобів, методів й організаційних форм спортивної підготовки на основі певної структури, яка становить відносно стійкий порядок об'єднання компонентів їх закономірне співвідношення один з одним і загальною послідовністю.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із вдосконаленням організації навчально-тренувального процесу підготовки на початковому етапі багаторічного удосконалення на основі виявлених переваг та недоліків, з розробкою, інформаційним наповненням та впровадженням інноваційних форм підготовки спортивного резерву.

References

1. Chernozub AA, Adamovych RH, Shtefyuk IK. Naukove obhruntuvannya struktury ta zmistu trenuvalnykh navantazhenyia sportsmeniv, yaki spetsializuyutsya u rukopashnomu boyi [Scientific rationale of structure and connect of training load of sportsmen who specialize Hand Cimbat]. *Ukrainian journal of medicine, biology and sport*. 2019; 5(21): 395-402. [Ukrainian] doi: 10.26693/jmbs04.05.395
2. Chernozub AA, Kochina ML, Chaban IO, Adamovich RH, Shtefiuk IK. Pidvyshchennya efektyvnosti trenuvalnoyi ta zmagalnoyi diyalnosti sportsmenok, yaki spetsializuyutsya v rukopashnomu boyi, na osnovi vykorystannya individualnykh psykhofiziologichnykh kharakterystyk [Increasing the Effectiveness of Training and Competitive Activities of Athletes Specializing in Hand-to-Hand Combat, Based Individual Psycho-Physiological Characteristics]. *Ukrainian journal of medicine, biology and sport*. 2017; 7(9): 69-74. [Ukrainian] doi: 10.26693/jmbs02.07.069
3. Chernozub AA, Kochyna ML, Chaban IO, Adamovych RH, Shtefyuk IK. Rezul'taty otsinky psykhofiziologichnykh pokaznykiv sport-smeniv, yaki zaymayut'sya rukopashnym boyem [Results of evaluation of psychophysiological indicators of athletes engaged in melee combat]. *Journal Edinoborstva*. 2018; 2(9): 81-8. [Ukrainian]
4. Filin VP. *Teoriya i metodika yunosheskogo sporta* [Theory and Methods of Youth Sports]: Uchebnoye posobiye. M: Fizkul'tura i sport; 1987. 128 p. [Russian]
5. Matveyev LP. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury* [Theory and methodology of physical education]: ucheb. posobiye. M: Fizkultura i sport; 1991. 543 p. [Russian]
6. Shinkaruk OA. *Otbor sportsmenov i oriyentatsiya ikh podgotovki v protsesse mnogoletnego sovershenstvovaniya (na materiale olimpiyskikh vidov sporta)* [Selection of athletes and the orientation of their training in the process of many years of improvement (based on the material of Olympic sports): ucheb-metod posobie K: Olimp lit; 2011. 360 p. [Ukrainian]
7. Tupeyev YuV. Povysheniye effektivnosti protsessa obucheniya bazovoy tekhnike dvigatel'nykh deystviy bortsov vol'nogo stilya na etape nachal'noy podgotovki s ispol'zovaniyem komp'yuternykh tekhnologiy [Increasing the efficiency of the process of teaching the basic technique of motor actions of freestyle wrestlers at the initial training stage using computer technology]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*. 2010; (8): 96–100. [Ukrainian]
8. Radchenko YuA, Hartvykh OH. *Fyzkul'turno Ozdorovcha ta sportyvna prohrama z rukopashnoho boyu: Robocha prohrama* [Physical education and sports program for hand-to-hand combat]: Robocha prohrama. K: MAUP; 2005. 76 p. [Ukrainian]
9. *Navchal'na prohrama z rukopashnoho boyu dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil* [Hand-to-hand training program for hand-to-hand combat for children and youth sports schools]: Navchal'na prohrama. K: DP «Vydavnychyy dim «Personal»; 2010. 110 p. [Ukrainian]
10. Krutsevich TYu. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya* [Theory and methodology of physical education]: Uchebnoye posobiye. K: Olimpiyskaya literatura; 2003. 423 p.
11. Keller VS, Platonov VN. *Teoretiko-metodicheskiye osnovy podgotovki sportsmenov* [Theoretical and methodological foundations of training athletes]: ucheb-metod posobie. L: USA; 1993. 270 p. [Russian]

12. Boyko VF, Danko GV. *Fizicheskaya podgotovka bortsov* [Physical training of wrestlers]: uchebnik dlya stud vysshikh ucheb zavedeniy fiz vospitaniya i sporta. K: Olimpiyskaya literatura; 2004. 224 p. [Ukrainian]
13. Matveyev LP. *Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov* [Fundamentals of the general theory of sports and the training system of athletes]: Uchebnoye posobiye. K: Olimpiyskaya literatura; 1999. 318 p. [Russian]
14. Kharra D. *Ucheniye o trenirovke* [The Doctrine of Training]: translated from German. M: Fizkul'tura i sport; 1971. 328 p. [Russian]
15. Platonov VN. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya I ee prakticheskie prilozheniya* [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications]: uchebnik dlya stud vysshikh ucheb zavedeniy fiz vospitaniya i sporta. K: Olimpiyskaya literatura; 2004. 808 p. [Russian]
16. Ashkinazi SM, Klimov KV. *Bazovaya tekhnika rukopashnogo boya kak sintez tekhniki sportivnykh edinoborstv* [Basic hand-to-hand combat technique as a synthesis of martial arts techniques]: ucheb-metod posobie. SPb: SPbGUFK im PF Lesgafta; 2006. 80 p. [Russian]
17. Radchenko YuA, Korobeynikov HV, Chernozub AA. Analiz rukopashnogo boya, suchasnyy stan, perspektyvy rozvytku [Analysis of hand-to-hand combat, current state, prospects for development]. *Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannya*. 2018; 1; 23-30. [Ukrainian] doi: 10.17309/tmfv.2018.1.03
18. Chocharay ZYu. *Tekhnicheskaya podgotovka v yedinoborstvakh* [Technical training in martial arts]: Uchebnoye posobiye. K: Yevropeyskiy universitet; 2003. 216 p. [Ukrainian]
19. Volkov VM, Filin VP. *Sportivnyy otbor* [Sports selection]: Uchebnoye posobiye. M: Fizkultura i sport, 1983. 176 p. [Russian]
20. Latyshev SV, Shandryhos VI. Vil'na borot'ba: choloviky, zhinky [Free wrestling: men, women]. *Navchal'na prohrama dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytyacho-yunats'kykh shkil olimpiys'koho rezervu, shkil vyshchoyi sportyvnoyi maysternosti ta spetsializovanykh navchal'nykh zakladiv sportyvnoho profilyu*. K: ASBU; 2019. 145 p. [Ukrainian]
21. Matveyev LP. *Osnovy sportivnoy trenirovki* [Fundamentals of sports training]: Uchebnoye posobiye. M: Fizkultura i sport, 1977. 279 p. [Russian]
22. Ashkinazi SM, Klimov KV. *Bazovaya tekhnika rukopashnogo boya kak sintez tekhniki sportivnykh edinoborstv* [Basic hand-to-hand combat technique as a synthesis of martial arts techniques]: ucheb-metod posobie. SPb: SPbGUFK im PF Lesgafta; 2006. 80 p. [Russian]
23. Boychenko SD. *Teoreticheskiye i metodicheskiye osnovy spetsializirovannoy podgotovki v yedinoborstvakh na etape nachal'noy sportivnoy spetsializatsii* [Theoretical and methodological foundations of specialized training in martial arts at the stage of initial sports specialization]. Abstr. Dr. Sci. (Ped.). Minsk; 1993. 70 p. [Belarusian]
24. Shyryayeva IV, Mamedov EA. Osoblyvosti sportyvnoho vidboru basketbolistiv na etapi pochatkovoyi pidhotovky [Features of sports selection of basketball players at the stage of initial preparation]. *Slobozhanskyi naukovy sportyvnyy visnyk*. 2015; 213-6. [Ukrainian]
25. Radchenko YuA. Struktura zmahal'noyi diyal'nosti vysokokvalifikovanykh bortsiv hreko ryms'koho stylyu [Structure of competitive activity of highly-skilled Greek-style fighters]. In: *12-ta naukova konferentsiya «Moloda sportyvna nauka Ukrayiny»*, L'viv. 2008; 1(12): 280–4. [Ukrainian]

УДК 796.015:37.046

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА РУКОПАШНИКОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Радченко Ю. А.

Резюме. Рукопашный бой – сложный вид спорта, который включает в себя технический арсенал многих видов единоборств и сочетает в себе спортивное и прикладное направления. Именно его особенности и являются основой для увеличения его популярности среди разных слоёв населения, особенно детей. Начальный этап подготовки играет важную роль в системе подготовки спортсменов. На этом этапе закладывается база для дальнейшего совершенствования. Для рационального построения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки спортсменов, необходимо разработать структуру и систематизировать данные специальной научно-методической литературы, касающиеся вопросов построения их учебно-тренировочного процесса. Применение разработанной структуры построения учебно-тренировочного процесса с учетом выявленных в ходе работы особенностей данного этапа подготовки, позволит повысить эффективность, качество и надежность подготовки на начальном этапе.

Цель исследования – систематизировать данные специальной научно-методической литературы и опыт работы тренеров по рукопашному бою, касающиеся вопросов построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов. Для достижения цели работы нами был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы и регламентных документов работы ДЮСШ, а также разработана анкета, которую было предложено 15 тренерам по рукопашному бою. Вопросы анкеты касались структуры и особенностей процесса начальной подготовки.

В работе выявлено, что на этапе начальной подготовки основное место отведено общей и вспомогательной подготовке, специальной подготовке отводится до 10 % от общего объема тренировочной работы. По мнению экспертов, этап начальной подготовки является одним из важных, поскольку именно здесь закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. В ходе работы нами выявлены несоответствие основным теоретико-методологическим положений существующей системы подготовки юных спортсменов по отношению к практическим условиям их реализации. Решение этой проблемы возможно за счет внесения корректив в построения учебно-тренировочного процесса, а именно, индивидуального подхода с учетом возрастных и половых особенностей юных спортсменов. Применение в процессе обучения эффективных средств, методов и организационных форм спортивной подготовки на основе определенной структуры, составляющей относительно устойчивый порядок объединения компонентов их закономерное соотношение друг с другом и общей последовательностью.

Ключевые слова: рукопашный бой, спортивная подготовка, начальный этап, учебно-тренировочный процесс.

UDC 796.015:37.046

**Peculiarities of the Training Process Construction
for Hand-to-Hand Combat Athletes at the Beginning of Training
Radchenko Yu. A.**

Abstract. Hand-to-hand combat is a complex sport that includes a technical arsenal of many martial arts and combines sports and applied fields. Its features are the basis for increasing his popularity among different sections of the population, especially children.

The initial stage of training plays an important role in the system of athletes training. At this stage, the basis is laid for further improvement. For the rational construction of the training and training process at the initial stage of training of athletes, it is necessary to develop a structure and systematize the data of special scientific and methodological literature concerning the construction of their training and training process.

The use of the developed structure in the training process construction, taking into account the identified during the work features of this stage of preparation, will improve the efficiency, quality and reliability of preparation at the initial stage.

The purpose of the study was to systematize the data of special scientific and methodological literature and the experience of work of trainers in hand-to-hand combat, concerning the issues of construction of the training and training process of young athletes.

Material and methods. In order to achieve the goal of the work, we conducted analysis and generalization of scientific and methodological literature and regulatory documents of children's sports schools, as well as developed a questionnaire, which was offered to 15 trainers in hand-to-hand combat. Questionnaire questions were related to the structure and features of the initial preparation process.

Results and discussion. At the stage of initial preparation the main place is given to the general and auxiliary training, the special preparation is given up to 10% of the total volume of training work.

According to experts, the stage of initial preparation is one of the most important, because this is where the basis for further mastery of sportsmanship in the chosen form of sport is laid.

In our work, we identified the inconsistency of the basic theoretical and methodological provisions of the existing system of training young athletes in relation to the practical conditions of their implementation.

The solution to this problem is possible due to the introduction of adjustments in the construction of the training process, namely, an individual approach, taking into account the age and sex characteristics of young athletes.

Conclusion. The application of effective means, methods and organizational forms of sports training in the process of training on the basis of the certain structure that makes a relatively stable order of combining the components of their regular relationship with each other and the overall sequence.

Keywords: hand combat, sports training, initial stage, training process.

The authors of this study confirm that the research and publication of the results were not associated with any conflicts regarding commercial or financial relations, relations with organizations and/or individuals who may have been related to the study, and interrelations of coauthors of the article.

Стаття надійшла 25.07.2019 р.
Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування