



АКТУАЛЬНОСТЬ ДИСЦИПЛИНАРНОЙ МАТРИЦЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ЛЮБЫХ ВИДАХ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

УДК 378

Малинин А.Н.¹
Молокова Т.К.¹

¹ ФГБОУ ВО РГАУ МСХА имени К.А.Тимирязева
127434, Россия, г. Москва, ул. Тимирязевская, 49

Аннотация

Актуальность. Данная статья посвящена необходимому плану подготовки спортсменов единоборцев. В работе проанализированы научные публикации по проблематике статьи, выделены основные циклы подготовки и их цели, изучен комплекс средств и методов для повышения уровня спортсменов. Эмпирическая часть статьи включает в себя анкетирование на тему подготовки единоборцев с анализом результатов. Работа актуальна в связи с повышением интереса к спортивным единоборствам и необходимостью развития программ подготовки спортсменов для улучшения показателей на мировых соревнованиях.

Цель исследования - анализ необходимого плана подготовки спортсменов единоборцев.

Методы и организация исследования. Для изучения вопроса популяризации спортивных единоборств, а также оценке важности комплексной подготовки спортсменов, нами была разработана краткая анкета.

Выводы. По результатам анкетирования, спортсмены акцентируют внимание на недостаточном количестве занятий по психологической подготовке и разработке индивидуальных программ. Это может стать отправной точкой для корректировки будущих программ подготовки и повышения результатов.

Ключевые слова: физическая культура; единоборства; подготовка спортсменов; тренировочная программа; спортивное образование

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Малинин А.Н. Молокова Т.К. Актуальность дисциплинарной матрицы при подготовке спортсменов в любых видах спортивных единоборств // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. Т10. №2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-10-2-10-15>

Дата поступления статьи: 05.05.2023

Дата принятия статьи к публикации: 06.06.2023

Дата публикации: 29.06.2023

Информация для связи с автором: tanay200013@bk.ru

THE RELEVANCE OF THE DISCIPLINARY MATRIX IN THE PREPARATION OF ATHLETES IN ANY KIND OF MARTIAL ARTS

Anatoly N. Malinin
Tatiana K. Molokova

Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev
49 Timiryazevskaya st., Moscow, Russia, 127434

Annotation

Relevance. This article is devoted to the necessary training plan for athletes of united wrestlers. The paper analyzes scientific publications on the subject of the article, highlights the main training cycles and

their goals, and studies a set of tools and methods to improve the level of athletes. The empirical part of the article includes a questionnaire on the topic of training athletes with an analysis of the results. The work is relevant due to the increased interest in martial arts and the need to develop training programs for athletes to improve performance at world competitions.

The purpose of the study is to analyze the necessary training plan for martial artists.

Methods and organization of research. To study the issue of popularization of sports competitions, as well as to assess the importance of comprehensive training of athletes, we have developed a short questionnaire.

Conclusions. According to the results of the survey, athletes focus on the insufficient number of psychological training sessions and the development of individual programs. This can be a starting point for adjusting future training programs and improving results.

Keywords: physical culture; martial arts; training of athletes; training program; sports education

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

For citation: Malinin A.N. Molokova T.K. The relevance of the disciplinary matrix in the training of athletes in all types of martial arts // Scientific and educational foundations in Physical culture and Sports. 2023. T10. No.2. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-10-2-10-15>

Date of receipt of the article: May 05, 2023

Date of acceptance of the article for publication: June 06, 2023

Date of publication: June 29, 2023

Information for contacting the author: tanay200013@bk.ru

Введение: Спортивные единоборства развивают и совершенствуют физические навыки, оказывают положительное влияние на нервную систему, воспитывают волевые и моральные качества. Для достижения максимального результата необходим учебно-тренировочный план с учётом всех необходимых аспектов. Планирование - ведущая функция тренера в управлении тренировочным процессом высококвалифицированных единоборцев, с помощью которой можно управлять развитием подготовленности спортсменов и ростом их достижений, учитывая специфику различных видов единоборств [1]. Планирование тренировочного процесса предполагает использование в определенном порядке средств и методов для повышения уровня физической, технической, тактической и психической подготовленности [2].

Целью данной статьи является анализ необходимого плана подготовки спортсменов единоборцев.

Среди *задач* работы выделяется анализ научных публикаций по проблематике статьи, выделение основных циклов подготовки и их целей, изучение

комплекса средств и методов для повышения уровня спортсменов.

Актуальность работы обоснована повышением интереса к спортивным единоборствам и необходимостью развития программ подготовки спортсменов для улучшения показателей на мировых соревнованиях.

Научная новизна выражена в обосновании необходимости комплексной подготовки и акцентировании внимания на психологической подготовке и индивидуальном подходе.

Матрица изучаемых дисциплин в единоборствах опирается на определённую цикличность и этапность. Этап предварительной подготовки должен сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой, улучшить ОФП, важно создать необходимый запас двигательных умений и навыков – после базовой подготовки идёт развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта. На этом этапе (около 2 лет) выбирается какой-либо вид борьбы для последующих занятий [3]. Выполнение практически всех технических бросковых приемов в единоборствах (вольная борьба, греко-

римская борьба, борьба дзюдо, самбо, рукопашный бой) и ударных действий (бокс, каратэ, рукопашный бой) требуют от спортсмена максимального проявления скоростно-силовых усилий, что должно учитываться при выборе дисциплин для учебного плана [4].

Этап начальной спортивной специализации - старт использования средств специальной физической подготовки с приобретением соревновательного опыта и обоснованным определением спортивных способностей. Постепенно роль физической подготовленности растёт, а тактическое мастерство совершенствуется по мере накопления соревновательного опыта и теоретического анализа опыта [2]. Скоростно-силовая подготовка и спортивная техника едины с физической и функциональной подготовленностью спортсменов. Также в системе тренировочного процесса спортсмена наряду с физической подготовкой большую роль играет тактическая и техническая подготовка, теоретическая, морально-волевая и психологическая подготовка. Развитие одного физического качества до высокого уровня невозможно без оптимального развития других, поэтому внимание специалистов в сфере спорта и обучения направлено на изучение и подбор наиболее эффективных средств и методов физической подготовки, которые предъявляют повышенные требования к функциональным системам организма спортсмена, возможностями которых и определяется успех соревновательной деятельности. Психологическая подготовка спортсмена должна идти параллельно с физической и начинаться на начальном этапе занятий спортом, чтобы дальнейшее спортивное совершенствование осуществлялось на созданной у спортсмена психологической базе [3]. Использование соревновательной статистики в процессе психологической подготовки спортсменов

имеет большое значение, как в работе с опытными, так и с юными спортсменами.

Весь год, опираясь на календарь соревнований, можно разбить на этапы. Планировать тренировочный процесс можно на основе широко используемых в спорте принципов цикличности с выделением недельных — микроциклов, месячных — мезоциклов и полугодичных — макроциклов [2]. В данном контексте особенно актуальным является поиск новых средств, методов и методик, эффективно сочетаемых в предсоревновательных тренировочных микроциклах и способствующих повышению соревновательной готовности единоборцев [5]. Выявление основных трендов в реализации высшего спортивного мастерства дает возможность целенаправленно изменять системы подготовки единоборцев в четырехлетнем цикле. В управлении процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов-единоборцев выделены четыре последовательно реализуемых основных блока. Первый — это наблюдение за объектом — спортсменом в тренировочном процессе. Педагогическое наблюдение и объективное тестирование анализируют различные стороны подготовленности, которые проявляются в тренировочном процессе. Второй блок - комплексная оценка текущего состояния и определение тех требований, которые в дальнейшем будут предъявляться к спортсмену на последующих этапах подготовки с целью создания или приближения уровня его готовности к более идеальной модели. Третий блок — разработка практических рекомендаций — фактически означает создание индивидуальной тренировочной программы спортсмена с определением актуальных для текущих этапа, мезо- и микроциклов целей, задач и средств подготовки. Четвёртый блок -

планированию тренировочного процесса на основе данных реализации предыдущих трёх блоков-уровней. Третий этап наиболее важный с точки зрения нашей статьи, так как именно он представляет собой структуру и матрицу дисциплин, конкретные механизмы тренировочных воздействий, способствующих достижению оптимального уровня функционирования организма спортсмена в специально созданных условиях [6].

Несмотря на различия видов единоборств, материалы и методы для определения индивидуальных возможностей и качеств спортсменов могут быть унифицированы. Конечная эффективность обучения во много зависит от индивидуализации процесса – она позволяет выбрать оптимальный уровень нагрузки, акценты на проблемных местах, стратегию освоения элементов и т.д [3].

Основной формой и способом оценки учебного цикла спортсменов являются результаты соревнований и тренировок. Но весь тренировочный процесс должен быть выстроен на основе индивидуального стиля и особенностей конкретного спортсмена, занятия по специализации должны давать возможность проводить как групповые упражнения, так и индивидуальный тренинг. Основная цель этого в регулируемом подходе к нагрузкам, что приходит к спортсмену с опытом и позволяет самостоятельно планировать тренировочную нагрузку, выявлять эффективные упражнения и средства подготовки [3].

Методика исследования. Для изучения вопроса популяризации спортивных единоборств, а также оценке важности комплексной подготовки спортсменов, нами была разработана краткая анкета:

1. Знакомы ли вы с видами спортивных единоборств? (да/нет/затрудняюсь ответить)

2. Откуда вы узнали о спортивных единоборствах?

3. Занимаетесь ли вы спортивными единоборствами? (да, сейчас / ранее занимался или хочу заниматься / не занимаюсь и не хочу)

4. Разместите аспекты подготовки спортсменов по порядку значимости, на ваш взгляд:

Общая физическая подготовка	
Скоростно-силовая подготовка	
Тактико-техническая подготовка	
Психологическая подготовка	
Педагогическое наблюдение и объективное тестирование	
Разработка и внедрение индивидуальных программ	
Соревновательный опыт	
Теоретическая подготовка, аналитика	

5. (для занимающихся спортивными единоборствами) Из аспектов, представленных в вопросе 4, отметьте, чего не хватает в вашем тренировочном процессе?

Респондентами выступили 50 студентов ФГБОУ ВО РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева 2-4 курсов, увлекающиеся спортом.

Результаты и обсуждение

По результатам анкетирования, 50% опрошенных знают о спортивных единоборствах и могут назвать более 3 видов, 30% могут назвать 1-2 вида, 20% имеют лишь смутное представление о данных видах спорта. 40% респондентов узнают о единоборствах из спортивных новостей, фильмов, интернета и иных средств массовой информации. 46% опрошенных имеют друзей и знакомых, увлекающихся данными видами спорта, или занимаются

сами. 14% не могут точно сказать об источниках знаний. Среди респондентов 26% занимаются спортивными единоборствами. Из Таблицы 1 следует вывод о том, что общая физическая и скоростно-силовая подготовка вместе с соревновательным опытом считаются наиболее важными аспектами как для самих спортсменов, так и при взгляде со стороны.

Таблица 1 Важность аспектов подготовки единоборцев

Параметр	Ранги ответов занимающихся единоборствами	Ранги ответов не единоборцев
Общая физическая подготовка	1	2
Скоростно-силовая подготовка	2	1
Тактико-техническая подготовка	3	5
Психологическая подготовка	3	6
Педагогическое наблюдение и объективное тестирование	4	5
Разработка и внедрение индивидуальных программ	5	4
Соревновательный опыт	3	3
Теоретическая подготовка, аналитика	4	7

Для незанимающихся респондентов наименее важными кажутся теоретические аспекты: педагогическое наблюдение и тестирования, аналитические занятия, психологическая подготовка. Сами единоборцы ставят данные аспекты на 3-

4 место, что подчёркивает их важность в комплексной подготовке.

При ответе на вопрос №5 из Анкеты, спортсмены акцентируют внимание на недостаточном количестве занятий по психологической подготовке и разработке индивидуальных программ. Это может стать отправной точкой для корректировки будущих программ подготовки и повышения результатов.

Заключение

На современном этапе развития единоборств, при обострении конкуренции и интенсификации соревновательной деятельности, процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимо планировать на основе выделения наиболее значимых компонентов модели управления тренировочным процессом, внедрения новых и эффективных, вариантов планирования тренировочного процесса, а также разработки соответствующих качественных и количественных компонентов модели подготовки единоборцев. Распределение тренировочных воздействий различных видов, характера и параметров способствует достижению спортсменами оптимального состояния соревновательной готовности. Это включает в себя скоростно-силовые показатели, тактическую и стратегическую подготовку, психологическую готовность и личную мотивацию – поэтому программа подготовки должна включать комплексные последовательные дисциплины, разделённые на микро- и макроциклы. По результатам анкетирования, спортсмены акцентируют внимание на недостаточном количестве занятий по психологической подготовке и разработке индивидуальных программ. Это может стать отправной точкой для корректировки будущих программ подготовки и повышения результатов.

© Анатолий Николаевич Малинин, 2023
© Татьяна Константиновна Молокова, 2023
© ЕИФК, 2023

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Альжанов, Х. Х. Формирование основ ведения единоборств в физическом воспитании студентов в вузе : монография / Х. Х. Альжанов, А. Е. Курицына, Д. А. Иванов ; под общ. ред. Г. М. Грузных ; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2016. – 132 с.(дата обращения: 20.10.2022)
2. Васильев Г.Ф., Новиков А.А., Тиунова О. В. Соревновательная деятельность как основа планирования индивидуальной подготовки спортсменов-единоборцев. Вестник спортивной науки, 11 (2017), С.44-46. (дата обращения: 25.10.2022)
3. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации [текст] / Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.: ТВТ Дивизион, 2019 – 160 с.(дата обращения: 25.10.2022)
4. Мальцев Г.С., Зекрин Ф.Х., & Зекрин А.Ф. (2020). СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ. Теория и практика физической культуры, (3), 12-14. (дата обращения: 27.10.2022)
5. Рябинин С.П. Р98 Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с. (дата обращения: 27.10.2022)
6. Эпов, О.Г. (2021) Особенности подготовки высококвалифицированных спортсменов ударных видов олимпийских единоборств. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 1 (191), 407-411. (дата обращения: 24.10.2022)

References:

1. Alzhanov, H. H. Formation of the foundations of martial arts in physical education of students at the university: monograph / H. H. Alzhanov, A. E. Kuritsyna, D. A. Ivanov; under the general editorship of G. M. Gruznykh ; Ministry of Education and Science of Russia, OmSTU. Omsk : Publishing house of OmSTU, 2016. 132 p.(date of reference: 10/20/2022)
2. Vasiliev G.F., Novikov A.A., Tiunova O. V. Competitive activity as a basis for planning individual training of martial artists. Bulletin of Sports Science, 11 (2017), pp.44-46. (accessed: 10/25/2022)
3. Maksimov, D. V. Physical training of martial artists (sambo and judo). Theoretical and practical recommendations [text] / Maximov D.V., Seluyanov V.N., Tabakov S.E. – M.: TVT Division, 2019 – 160 p.(accessed: 10/25/2022)
4. Maltsev G.S., Zekrin F.H., & Zekrin A.F. (2020). MODERN TRENDS IN PLANNING SPORTS TRAINING IN MARTIAL ARTS. Theory and Practice of Physical culture, (3), 12-14. (date of request: 10/27/2022)
5. Ryabinin S.P. P98 Speed and strength training in martial arts: a textbook / S.P. Ryabinin, A.P. Shumilin. – Krasnoyarsk: Siberian Federal University, Institute of Natural Sciences and Humanities, 2007. – 153 p. (accessed: 10/27/2022)
6. Epov, O.G. (2021) Features of the training of highly qualified athletes of shock types of Olympic martial arts. Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University, 1 (191), 407-411. (date of request: 10/24/2022)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Малинин Анатолий Николаевич Кафедра физической культуры ФГБОУ ВО РГАУ МСХА имени К.А.Тимирязева г. Москва, Россия Вклад в работу 50%	Anatoly N. Malinin Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev Ekaterinburg, Russia Contribution to the work 50%
Молокова Татьяна Константиновна ФГБОУ ВО РГАУ МСХА имени К.А.Тимирязева г. Москва, Россия Вклад в работу 50% Автор ответственный за переписку	Tatiana K. Molokova Moscow Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev Moscow, Russia Contribution to the work 50% The author responsible for the correspondence