

НАЧАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ЕДИНОБОРСТВАХ В СВЕТЕ СНИЖЕНИЯ МИНИМАЛЬНОГО ВОЗРАСТА НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ

Аннотация. В статье рассматривается проблема недостаточного теоретико-экспериментального обоснования подходов к тренировке детей на этапе начальной спортивной подготовки в единоборствах. В результате исследования определен возраст начала занятий спортом чемпионов UFC последних лет, продолжительность их спортивной подготовки и возраст смены спортивной специализации. Полученные результаты свидетельствуют о том, что форсирование возраста начала спортивной специализации детей не способствует снижению возраста достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях мирового уровня.

Ключевые слова: начальная спортивная подготовка; чемпионы UFC; спортивная специализация; детский спорт; смешанные единоборства.

Потребность в теоретико-экспериментальном обосновании подхода к тренировке детей на этапе начальной спортивной подготовки в единоборствах обусловлена современными тенденциями снижения возрастных норм для начала занятий. В последние годы наблюдается значительное увеличение интереса к единоборствам среди родителей детей дошкольного возраста, что связано с популяризацией единоборств через медиа, социальные сети и иными факторами. Однако раннее вовлечение детей в спортивную деятельность требует особого внимания в выборе средств и методов физического воспитания, которые должны основываться на физиологических и психологических особенностях детского организма и психики.

Актуальные на сегодняшний день исследования указывают на то, что раннее начало занятий единоборствами может привести к негативным последствиям для здоровья детей, если тренировочный процесс не учитывает их возрастные особенности [1]. В частности, чрезмерные физические нагрузки и неправильная техника выполнения упражнений могут вызвать травмы, переутомление и снижение мотивации к занятиям спортом. Кроме того, отсутствие научно обоснованных методик тренировок для детей младшего возраста может привести к формированию неправильных двигательных навыков, что в дальнейшем затруднит их спортивное развитие.

В условиях современной экономики, где спорт является не только способом укрепления здоровья, но и важным социальным институтом, обеспечивающим занятость и профессиональную реализацию, проблема

научного обоснования тренировочного процесса приобретает особую значимость. Недостаточное внимание к этому вопросу может привести к снижению эффективности подготовки будущих спортсменов и увеличению затрат на лечение травм и реабилитацию [2]. Отдельного внимания также требует сфера детского фитнеса, когда родители доверяют своих детей тренеру с целью их общего развития, не стремясь обеспечить своим детям спортивную карьеру. Таким образом, исследование данной проблемы является актуальным и социально значимым.

Проблема недостаточного научного обоснования подхода к тренировке детей в единоборствах активно обсуждается в современной научной литературе. В то же время практика опережает теорию – тренеры уже работают с детьми дошкольного возраста, развивая общие физические качества и одновременно обучая их техническим действиям, что, на наш взгляд, является преждевременным и вредным, так как:

в физиологическом аспекте дети в возрасте 6–9 лет находятся на этапе активного роста и развития, что требует особого подхода к организации тренировочного процесса. Чрезмерные физические нагрузки могут негативно сказаться на формировании опорно-двигательного аппарата и привести к травмам. Для минимизации рисков необходимо учитывать возрастные нормы физической активности и использовать щадящие методики тренировок;

в психологическом аспекте дети дошкольного возраста обладают высокой эмоциональной восприимчивостью, что делает их уязвимыми к стрессу, вызванному интенсивными тренировками;

в социальном и экономическом аспектах раннее вовлечение детей в спорт может быть связано с экономическими интересами спортивных клубов, которые стремятся привлечь как можно больше участников. С другой стороны, родители ожидают увидеть результаты занятий своих детей в краткосрочной перспективе, что определяет потребность организации ранней соревновательной деятельности.

С целью определения влияния раннего начала занятий спортом на результативность спортивных достижений в смешанных видах единоборств были проанализированы размещенные в публичных источниках сведения из биографии спортсменов, завоевавших чемпионские титулы в Абсолютном бойцовском чемпионате (UFC) в 2019–2024 годах. Указанная спортивная организация была выбрана в качестве модельной в связи с тем, что она предусматривает самые крупные в смешанных видах единоборств гонорары спортсменам, что в свою очередь обеспечивает высокий уровень конкуренции и репрезентативность выборки. Всего было проанализировано 47 биографий спортсменов, из них 34 мужчин и 13 женщин. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Характеристики спортивной деятельности чемпионов UFC (Ultimate Fighting Championship) 2019–2024 года

Вес. кат.	Год	Имя, фамилия	Год рожд.	Возраст спортивного достижения	Возраст начала занятий спортом (смены спортивной специализации)
Мужчины					
57	2019	Генри Сехудо	1987	32	11 – вольная борьба
	2020	Д. Фигерето	1987	32	10 – капоэйра (16 – джиу-джитсу)
	2021	Брендон Морено	1993	28	12 – ММА
	2022	Д. Фигерето	1987	32	10 – капоэйра
	2023	Брендон Морено	1993	30	12 – ММА
	2024	А. Пантожа	1990	34	10 – джиу-джитсу
61,2	2019	Генри Сехудо	1987	32	11 – вольная борьба
	2020	Петр Ян	1993	27	11 – мини-футбол (12 – бокс)
	2021	А. Стерлинг	1989	32	14 – вольная борьба
	2023	Шон О’Мэлли	1994	29	14 – футбол (15 – кикбоксинг)
	2024	М. Двалишвили	1991	33	6 – дзюдо
65,8	2019	М. Холлоуэй	1991	28	15 – кикбоксинг
	2020	А. Волкановски	1988	32	8 – греко-римская борьба
	2024	Илия Топурия	1997	27	7 – греко-римская борьба
70,3	2019	Х. Нурмагомедов	1988	30	5 – вольная борьба (18 – боевое самбо)
	2021	Чарльз Оливейра	1989	32	12 – джиу-джитсу
	2022	Ислам Махачев	1991	31	12 – вольная борьба
77,1	2019	Камару Усман	1987	32	14 – вольная борьба
	2022	Леон Эдвардс	1991	31	17 – ММА
	2024	Белал Мухаммад	1988	36	14 – ММА
84	2019	И. Адесанья	1989	30	8 – таэквондо
	2022	Алекс Перейра	1987	35	21 – кикбоксинг
	2023	И. Адесанья	1989	30	8 – таэквондо
	2023	Шон Стрикленд	1991	32	14 – ММА
	2024	Д. дю Плесси	1994	30	5 – дзюдо
93	2018	Джон Джонс	1987	24	11 – американский футбол (12 – вольная борьба)
	2020	Ян Блахович	1983	37	6 – дзюдо
	2021	Гловер Тейшера	1979	42	20 – джиу-джитсу
	2022	Иржи Прохазка	1992	30	16 – тайский бокс
	2023	Джамал Хилл	1991	32	12 – баскетбол (19 – ММА)
	2023	Алекс Перейра	1987	36	21 кикбоксинг

Продолжение таблицы

Вес. кат.	Год	Имя, фамилия	Год рожд.	Возраст спортивного достижения	Возраст начала занятий спортом (смены спортивной специализации)
120,2	2019	Стипе Миочич	1982	37	6 – американский футбол (24 – бокс)
	2021	Фрэнсис Нганну	1986	35	22 – бокс
	2023	Джон Джонс	1987	36	11 – американский футбол (12 – вольная борьба)
Женщины					
52,2	2019	Д. Андраде	1991	28	12 – дзюдо
	2019	Чжан Вэйли	1989	30	6 – кунг-фу
	2021	Р. Намаюнас	1992	29	5 – таэквондо
	2022	Карла Эспарса	1987	35	12 – вольная борьба
	2023	Чжан Вэйли	1989	34	6 – кунг-фу
57	2019	В. Шевченко	1988	31	5 – таэквондо
	2023	Алекса Грассо	1993	30	15 – джиу-джитсу
	2024	В. Шевченко	1988	36	5 – таэквондо
61,2	2019	А. Нуньес	1988	31	16 – бокс
	2022	Д. Пенья	1989	33	8 – вольная борьба
	2023	А. Нуньес	1988	35	16 – бокс
	2024	Р. Пеннингтон	1988	36	12 – легкая атлетика (20 – ММА)
	2024	Д. Пенья	1989	33	8 – вольная борьба

Исходя из представленных в таблице данных, средний возраст начала занятий у мужчин составил $11,9 \pm 4,6$ лет, у женщин – $9,7 \pm 4,3$ лет. При этом указанные различия статистически значимого подтверждения не получили. Средний возраст смены спортивной специализации у мужчин составил $14,9 \pm 4,9$ лет. Средний возраст достижения чемпионских результатов у спортсменов составил $32,1 \pm 3,3$ лет. Продолжительность спортивной подготовки до достижения чемпионских результатов составила $20,3 \pm 5,8$ лет.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в настоящее время спортсменам в смешанных видах единоборств необходимо пройти спортивную подготовку на протяжении $20,3 \pm 5,8$ лет, что объясняется большим многообразием технических действий и сложностью их освоения. При этом достоверного влияния раннего начала занятий спортом на результативность в смешанных единоборствах, с учетом существовавших в то время методических подходов, нами обнаружено не было.

Мы полагаем, что форсирование возраста начала спортивной специализации в смешанных единоборствах не будет способствовать снижению возраста достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях мирового уровня в связи с тем, что опорно-двигательный

аппарат, координационные способности, а также свойства психики детей дошкольного и младшего школьного возраста ограничивают их способность к освоению правильной техники выполнения большинства технических действий. Основываясь на результатах ранее проведенных исследований [3], мы можем утверждать, что увеличение периода начальной подготовки, основанное на теоретико-экспериментальном обосновании выбора средств и методов физического воспитания, в том числе неспецифических для избранного вида спорта, на наш взгляд, сможет способствовать формированию более высоких функциональных возможностей спортсменов во взрослом возрасте, а также повышению темпов освоения технических действий и качества владения ими.

1. Хомичев, Я. Ю. Современные тенденции снижения возраста начала спортивной подготовки юных борцов / Я. Ю. Хомичев, Б. И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 271–275.

2. Киселев, В. А. К вопросу о ранней специализации в боксе / В. А. Киселев, В. Н. Черемисинов, С. С. Горбачев // Методологические проблемы педагогики физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 90-летию кафедры педагогики РГУФКСМиТ, Москва, 17–19 апреля 2019 года // Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»; под ред. С. Д. Неверковича, Т. В. Левченковой, С. Ш. Цакаева. – М., 2019. – С. 82–87.

3. Манинов, В. В. Развитие двигательно-координационных способностей дзюдоистов средствами эквилибристики / В. В. Манинов, К. Р. Комоцкий, В. В. Латушкина // Мир спорта. – 2021. – № 4 (85). – С. 45–48.

Сюй Цзяцзэ

Белорусский государственный университет физической культуры

ВЛИЯНИЕ ГИБКОСТИ НА ТЕХНИКУ УШУ

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние гибкости, координации, энергообеспечения, мышечной силы и других факторов на технику движений в ушу.

Ключевые слова: ушу; гибкость; техника; техническая подготовленность.

Техника ушу – это уникальная форма демонстрации китайских боевых искусств, она основана на содержании технического действия, базируется на изменении закона противоречивости движения атаки, защиты,