

четвертый этап, по сути, не имеет временных ограничений и, постепенно перетекает во взрослую жизнь. Говоря о содержательных основах этапа, следует отметить их направленность не столько на коррекцию поведения и социализацию личности трудного подростка, сколько на его дальнейшее совершенствование, полное раскрытие его личности. Основные усилия должны быть направлены на дальнейшее повышение заинтересованности и потребности в регулярных занятиях, что важно, не только избранным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Важным обстоятельством является и то, что в процессе практической реализации предложенной технологии были выявлены ряд специфических особенностей ее влияния на отдельных обучаемых. Так, регулярное осуществление самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, нацеленность на постоянное совершенствование и интересное общение, в ряде случаев способствует переходу занимающихся в роль организаторов. В нашем опыте имеется множество примеров, когда девиантный подросток переходил новое для себя качество, становясь руководителем кружка, команды, секции и т.п. Важно, что в рамках четвертого этапа происходит окончательная трансформация девиантных подростков в самостоятельных молодых людей с правильной жизненной позицией, ведущих здоровый образ жизни, социально активных с понятной перспективой. Опыт практической реализации разработанной технологии, как в педагогическом процессе учебных заведений различного уровня, так и в общественных организациях и самодеятельных коллективах, говорит о ее обоснованности и эффективности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баршай В.М. Мониторинг отношения молодежи к здоровью и наркотикам в Южном федеральном округе / В.М. Баршай // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 8–10.
2. Змановская Е.В. Девиантология / Е.В. Змановская. – Москва : Академия, 2003. – 288 с.
3. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения : учебное пособие для вузов. – Москва : ТЦ Сфера, 2001. – 160 с.
4. Ковальчук М.А. Профилактика девиантного поведения старшеклассников : монография / М.А. Ковальчук. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, 2002. – 242 с.
5. Новичкова Н.Г. Исторические аспекты возникновения проблемы девиантного поведения учеб пособие / Н.Г. Новичкова. – Челябинск : УралГУФК, 2007 – 52 с.

REFERENCES

1. Barshay, V.M. (2004), "Monitoring of youth attitudes to health and drugs in the Southern Federal District", *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 8–10.
2. Zmanovskaya, E.V. (2008), *Deviantology*, Academy, Moscow.
3. Kleyberg, J.A. (2001), *Psychology deviation behaviors*, scholastic allowance for high school, Enlightenment, Moscow.
4. Kovalchuk, M.A. (2002), *Prevention of deviant behavior of high school students*, monograph, Yaroslavl.
5. Novichkova, N.G. (2007), *Historical aspects of the emergence of the problem of deviant*, Ural-GUFK, Chelyabinsk.

Контактная информация: ivakhnenko@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 13.11.2023

УДК 796.89

О СТРУКТУРЕ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНОЙ ЯКУТСКОЙ БОРЬБЕ ХАПСАГАЙ

Никита Васильевич Никифоров, кандидат педагогических наук, доцент, **Александр Александрович Горелов**, доктор педагогических наук, профессор, **Алексей**

Иннокентьевич Голиков, доктор педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

Статус самостоятельного вида спорта якутская национальная борьба получила в 1932 году на Всеякутской спартакиаде, посвящённой 10-летию образования Якутской АССР. Год проведения этой спартакиады является не только точкой отсчёта признания якутской национальной борьбы высоко нравственным, духовным и интеллектуальным видом спорта, но и годом включения её во Всероссийский реестр видов спорта под номером-кодом – 1690001213. К настоящему времени отечественная теория спорта пополнилась определённым объёмом учебных и методических разработок, касающихся борьбы халсагай, однако, как таковой системы многолетней подготовки, состоящей из этапов, уровней и дисциплин этого вида единоборств, пока ещё не существует. Авторы статьи на основе анализа различных подходов к построению многолетней спортивной подготовки, а также выявления особенностей тренировочного процесса на различных её этапах путём анализа мнений ведущих специалистов по этому виду спорта сделали попытку представить её структуру. В данной статье представлен авторский замысел проектирования и конструирования содержания основных компонентов спортивной тренировки на первых трёх этапах подготовки спортсменов-халсагаистов. Содержанию и направленности последующих этапов спортивной подготовки борьбы халсагай будет посвящено следующее сообщение.

Ключевые слова: национальная якутская борьба халсагай, предварительное обучение, начальная подготовка, предварительная базовая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p260-265

ABOUT THE STRUCTURE OF THE PROCESS OF LONG-TERM SPORTS PREPARATION OF THE NATIONAL YAKUT WRESTLING HAPSAGAI

Nikita Vasilievich Nikiforov, candidate of pedagogical sciences, docent, Alexander Alexandrovich Gorelov, doctor of pedagogical sciences, professor, Alexey Innokentievich Golikov, doctor of pedagogical sciences, docent, North-Eastern Federal University in Yakutsk named after M.K. Ammosov, Yakutsk

Abstract

Yakut national wrestling received the status of an independent sport in 1932 at the All-Yakut spartakiade dedicated to the 10th anniversary of the formation of the Yakut ASSR. The year of this Spartakiad is not only the starting point of recognition of Yakut national wrestling as a highly moral, spiritual and intellectual sport, but also the year of its inclusion in the All-Russian register of sports under the number-code - 1690001213. To date, the domestic theory of sport has been replenished with a certain amount of educational and methodological developments related to hapsagai wrestling, however, as such a system of multi-year training, consisting of stages, levels and disciplines of this kind of martial arts, has not yet existed. The authors of the article, based on the analysis of various approaches to the construction of multi-year sports training, as well as identifying the features of the training process at its various stages by analyzing the opinions of leading experts in this sport, made an attempt to present its structure. This article presents the author's idea of designing and constructing the content of the main components of sports training at the first three stages of training of Hapsagai athletes. The content and orientation of the subsequent stages of sports training of hapsagai wrestling will be devoted to the next report.

Keywords: national Yakut wrestling hapsagai, preliminary training, initial training, preliminary basic training.

ВВЕДЕНИЕ

Единоборство является одним из древнейших видов двигательной активности человека, значимость которой обуславливалась не только с позиции необходимости противоборства противнику, но позиционировалось как воинское искусство. Эволюция боевых искусств напрямую связана с естественным процессом развития человека и насчитывает не один десяток тысячелетий. Древние люди находились у истоков создания не только позднелитературной культуры (включая возделывание земли, обустройства жилища,

обуславливалось, во-первых, тем, что в спортивных поединках данного вида единоборства отсутствуют большие физические усилия и длительные мышечные напряжения (выигравшим является тот, кто вывел соперника из равновесия), а, во-вторых, это позволяет заниматься борьбой хапсагай с раннего детства и до глубокой старости [2, 5]. В этом контексте многолетняя система спортивной подготовки подходит для якутской национальной борьбы хапсагай более всего, т. к. её модель охватываются все периоды жизни человека.

Для обоснования периодизации (названия и последовательности прохождения этапов спортивной подготовки) нами в качестве экспертов были приглашены 27 ведущих тренеров, осуществляющих подготовку борцов-хапсагаистов высокого класса. Им было предложено, на основе метода парных сравнений [1] определить ранговую место вариантов периодизации многолетней подготовки спортсменов, предложенных В.Б. Иссуриным [3], Л.П. Матвеевым [4], Б.Н. Шустинным с соавт. [7]. Результаты этих исследований позволили представить структуру многолетней подготовки спортсменов хапсагаистов следующим образом:

1-й этап – предварительного обучения (формирование основных двигательных навыков).

2-й этап – начальной подготовки.

3-й этап – предварительной базовой подготовки.

4-й этап – специализированной базовой подготовки.

5-й этап – подготовка к высшим достижениям.

6-й этап – максимальной реализации индивидуальных возможностей.

7-й этап – сохранения достижений

8-й этап – постепенное снижение достижений.

При обосновании содержания каждого этапа, мы также основывались на общепринятом положении о том, что планирование на различных этапах процесса многолетней тренировки спортсменов должно быть соотнесено с установленными возрастными границами, в которых должны демонстрироваться лучшие спортивные достижения.

Ниже представлен концептуальный замысел первых трёх этапов многолетней спортивной подготовки спортсменов, специализирующихся в национальной борьбе хапсагай.

Первый этап подготовки (предварительного обучения (формирование основных двигательных навыков)). Содержание этапа. Задачами данного этапа является укрепление здоровья и закаливание организма детей, двигательная активность, оказывающая влияние на скорректированные антропометрические параметры, формирование умений и навыков правильной ходьбы, бега, различных простейших движений верхними и нижними конечностями, разнонаправленными перемещениями по естественным поверхностям (земля, трава, песок и др.) и искусственным покрытиям (спортивная площадка, борцовский ковёр и др.). Формирование двигательной основы стойки борца хапсагаиста и перемещений по поверхности, обучение наиболее целесообразным движениям, составляющих базовую технику борьбы хапсагай. С целью комплексного и оптимального развития силовых и скоростных качеств, аэробной и анаэробной выносливости, гибкости, а также улучшения психоэмоционального состояния используются детские подвижные (в том числе и национальные) игры, эстафеты, упражнения с предметами (мячи, скакалки, кольца и др.), несложные акробатические упражнения на ковре. В течении первых 10 мин каждого тренировочного занятия, юные спортсмены знакомятся с историей, традициями и правилами якутской национальной борьбы хапсагай.

Продолжительность этапа - 1 год, периодичность занятий - 2-3 раза в неделю. Продолжительность занятий – 45–60 мин.

Второй этап подготовки (начальной подготовки). Учитывая тот факт, что, как правило, в секцию борьбы хапсагай детей отдают с 7-летнего возраста, у которых, в отличие от детей, прошедших предварительное обучение (с 6-ти лет), не было целенаправленной двигательной активности, содержание общефизической подготовки остаётся таким же,

как на предварительном этапе. Однако, содержание технической подготовки юных спортсменов ориентировано освоение специальных подготовительных упражнений, подводящих к идеомоторному осознанию ребёнком структуры движения, но без закрепления прочного навыка. В основе технического совершенствования лежит широкий арсенал технических упражнений, направленных на овладение комплексом разнообразных двигательных действий. Это положение распространяется и на последующие два этапа многолетней подготовки, однако особо учитывается именно в период начальной подготовки.

Продолжительность этапа – 2 года. Периодичность занятий 2–3 раз в неделю, продолжительность – до 60 мин. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок, по возможности регулируется учётом интенсивности двигательной активности детей в школе. В течение первых 10 мин каждого тренировочного занятия, юные спортсмены знакомятся с историей, традициями и правилами якутской национальной борьбы хапсагай. В конце занятия проводятся мероприятия по психологической разгрузке занимающихся. Проводимые нами в настоящее время лабораторные исследования позволяют констатировать, что

Годовой объем нагрузки у юных хапсагаистов на данном этапе колеблется в пределах 100–150 ч. Годовой объем нагрузки варьирует в зависимости от возраста, с которого начал заниматься спортом ребёнок. Если он пришёл в секцию борьбы хапсагай в 6-летнем возрасте и прошёл этап предварительного обучения, то продолжительность этапа составляет 2 года с относительно небольшими объемами нагрузки в течение каждого из них (например, первый год – 80 ч, второй – 100 ч). Если же будущий спортсмен начал заниматься борьбой Хапсагай, например, с 8–10 лет, то этап начальной подготовки сокращается до 1–1.5 лет, а объем нагрузки, с учетом эффекта занятий двигательной активностью в школе, достигает 150–200 часов в год.

Третий этап подготовки (предварительной базовой подготовки). Основными задачами третьего этапа подготовки являются разностороннее развитие базовых физических качеств, повышение функциональных возможностей, укрепление здоровья и закаливание организма юных хапсагаистов, корригирования у них недостаточно развитых значимых для борьбы хапсагай физических качеств, формирование двигательного потенциала, обеспечивающего освоение специфических движений, проявляющихся в якутской борьбе хапсагай. На этом фоне уделяется внимание формированию устойчивого интереса (мотивации) юных хапсагаистов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию. Обязательным компонентом каждого занятия является психоэмоциональный тренинг, обеспечивающий психологическую разгрузку занимающихся. Перед началом каждого тренировочного занятия спортсмены вербально и с использованием мультимедийных средств знакомятся с описанием техники базовых приёмов якутской национальной борьбы хапсагай, получают информацию о её прикладном значении.

Продолжительность этапа – 2-3 года. Тренировочные занятия проводятся не чаще 3–4 раз в неделю, продолжительность каждого из них – до 90 мин. По объёму и интенсивности физических нагрузок в недельном цикле, они должны вписываться в оптимальный объём двигательной активности для данного возрастного периода растущего человека, с учётом двигательной активности в школе. Предварительные экспериментальные исследования позволили определить годовой объем нагрузки у на данном этапе, который может варьироваться в пределах от 620 до 650 часов в год.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, содержание спортивной подготовки на первых трёх этапах подготовки борцов хапсагаистов должно отражать, во-первых, направленность на развитие и совершенствование базовых физических качеств, формирование двигательного потенциала, обеспечивающее успешность овладения базовыми приёмами борьбы хапсагай, во-вторых, отражать значимость теоретической и психологической подготовки, и, наконец, в-третьих, иллюстрировать возрастные границы спортсменов и временные параметры