

**Обзорно-теоретическая статья**  
**УДК 796.082.1**  
**DOI: 10.25683/VOLBI.2024.67.958**

**Grigory Sergeevich Sychev**  
 teacher,  
 Medical College of the Russian University of Transport (МИИТ)  
 Moscow, Russian Federation  
 sambokrot@bk.ru

**Andrey Ivanovich Orlov**  
 Candidate of Pedagogy, Associate Professor,  
 Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports,  
 I.N. Ulyanov Chuvash State University  
 Cheboksary, Russian Federation  
 san-04@rambler.ru

**Oleg Vladimirovich Logachev**  
 Lecturer of the Department of Fire Training,  
 Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs  
 of the Russian Federation  
 Nizhny Novgorod, Russian Federation  
 Logachev66@list.ru

**Григорий Сергеевич Сычѐв**  
 преподаватель,  
 Медицинский колледж Российского университета транспорта (МИИТ)  
 Москва, Российская Федерация  
 sambokrot@bk.ru

**Андрей Иванович Орлов**  
 канд. пед. наук, доцент,  
 доцент кафедры физической культуры и спорта,  
 Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова  
 Чебоксары, Российская Федерация  
 san-04@rambler.ru

**Олег Владимирович Логачѐв**  
 преподаватель кафедры огневой подготовки,  
 Нижегородская академия Министерства внутренних дел  
 Российской Федерации  
 Нижний Новгород, Российская Федерация  
 Logachev66@list.ru

## ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

5.8.5 — Теория и методика спорта

**Аннотация.** Отмечается, что возрождающаяся популярность спортивных единоборств и появление новых его видов детерминирует необходимость поиска новых подходов к организации тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов. Обращается внимание, что традиционно организуемый тренировочный процесс в виду преобладания аналитического подхода к его организации и засилья репродуктивных методов обучения технико-тактическим действиям достиг своего функционального предела. В сложившейся ситуации с опорой на учение И. Канта об априорных знаниях аргументируется возможность реализации в практике учебно-тренировочного процесса единоборцев массовых разрядов положений психологической теории деятельности, общей теории систем, фрактальной теории и теории проблемного обучения. Базируясь на положениях о многоуровневой организации деятельности, конкретизируется характерологическая особенность соревновательно-поединка единоборцев, проявляющаяся в необходимости самостоятельного поиска субъектом соревновательной деятельности средств её осуществления, в частности в виде наиболее рациональных технических действий, выстроенных в логически оправданной последовательности, обеспечивающей достижение соревновательного результата. Ввиду этого обосновывается потребность реализации в

учебно-тренировочном процессе начинающих единоборцев проблемных методов обучения, рассматриваемых авторами не как противопоставление традиционным методам обучения техническим действиям, а как непосредственное их дополнение, позволяющее повысить результативность их технико-тактической подготовки. В контексте системного подхода, фрактальной теории Б. Мандельброта и положения теории деятельности о психофизических функциях как минимальном уровне организации деятельности предлагается все направления учебно-тренировочного процесса (физическое, технико-тактическое, психологическое) подразделять по основанию «общее и специальное». Отмечается, что актуализированное шестикомпонентное содержание тренировочного процесса позволит целенаправленно подобрать средства по каждому его направлению. Предполагается, что реализация перечисленного позволит получить синергетический эффект, который обеспечит повышение эффективности учебно-тренировочного процесса единоборцев массовых разрядов.

**Ключевые слова:** спортивные виды единоборств, спортсмены массовых разрядов, тренировочный процесс, функциональный предел, перспективные направления, психологическая теория деятельности, системный подход, фрактальная теория, синергетический эффект

**Для цитирования:** Сычѐв Г. С., Орлов А. И., Логачѐв О. В. Перспективы развития тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов в спортивных видах единоборств // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 2(67). С. 399—405. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.67.958.

**Review and theoretical article**

## PROSPECTS FOR DEVELOPING THE TRAINING PROCESS OF MASS CATEGORIES ATHLETES IN COMBAT SPORTS

5.8.5 — Theory and methodology of sports

**Abstract.** It is noted that the reviving popularity of combat sports and the emergence of their new types determine the need to find new approaches to organizing the training process of mass

categories athletes. Attention is drawn to the fact that the traditionally organized training process, due to the predominance of the analytical approach to its organization and the dominance

*of reproductive methods of teaching technical and tactical actions, has reached its functional limit. In the current situation, based on the teachings of Immanuel Kant on a priori knowledge, the possibility of implementing the provisions of the psychological theory of activity, general theory of systems, fractal theory and the theory of problem-based learning into the practice of the educational and training process of mass martial artists is argued. Based on the provision on the multi-level organization of activity, the characterological feature of a competitive duel of martial artists is specified, which manifests itself in the need for the subject of competitive activity to independently search for means of its implementation, particularly in the form of the most rational technical actions arranged in a logically justified sequence, ensuring the achievement of a competitive result. In view of this, the need to implement problem-based teaching methods into the educational and training process of beginning martial artists is substantiated. Considered by the authors not as a contrast to traditional*

*methods of teaching technical actions, but as a direct addition to them, they allow increasing the effectiveness of their technical and tactical training. In the context of the systems approach, the fractal theory of B. Mandelbrot and the provisions of the theory of activity about psychophysical functions as the minimum level of organization of activity, it is proposed that all areas of the educational and training process (physical, technical-tactical, psychological) be divided on the basis of “general and special”. It is noted that the updated six-component content of the training process will make it possible to purposefully select means for each of its areas. It is assumed that the implementation of the above will make it possible to obtain a synergistic effect, which will ensure an increase in the efficiency of the educational and training process of mass martial artists.*

**Keywords:** sports martial arts, mass categories athletes, training process, functional limit, promising areas, psychological theory of activity, systems approach, fractal theory, synergistic effect

**For citation:** Sychev G. S., Orlov A. I., Logachev O. V. Prospects for developing the training process of mass categories athletes in combat sports. *Biznes. Obrazovanie. Pravo = Business. Education. Law.* 2024;2(67):399—405. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.67.958.

### Введение

**Актуальность.** Современный этап развития отечественного спорта характеризуется возрождающейся популярностью спортивных единоборств и динамичным развитием относительно новых его видов, таких как панкратион, греплинг, джиу-джитсу, ММА и т. д. Безусловно, это явилось следствием успешного выступления отечественных спортсменов на международной спортивной арене. Между тем необходимо отметить, что если успехи «топовых» российских борцов являются показателем высокой результативности их спортивной подготовки, то относительно практики спортивной подготовки единоборцев массовых разрядов об этом говорить не приходится. Что и актуализирует проблему поиска перспективных направлений в развитии содержания тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов.

**Изученность проблемы.** Как показывает практика, содержание и направленность тренировочного процесса юных единоборцев как в традиционных видах борьбы, так и вновь культивируемых опирается на рекомендации, разработанные ещё во второй половине прошлого столетия. С их учётом, в последнее время были проведены исследования:

- по обоснованию педагогического потенциала занятий спортивными единоборствами в патриотическом воспитании (В. Г. Ермолаев, 2017), в становлении эмоциональной сферы юных спортсменов (С. Н. Кипурова, И. В. Крыгин, Г. А. Сидоров, 2021) и коррекции девиантного поведения подростков (В. Ю. Лобанов, В. С. Васильев, К. А. Грачев, 2021);

- решению проблем технологизации спортивного отбора во вновь культивируемых спортивных единоборствах (Ю. А. Глебов, А. Н. Хорунжий, Б. А. Подливаев, 2019; В. Г. Никитушкин, 2022);

- развитию отдельных параметров координационных способностей единоборцев массовых разрядов (А. В. Еганов, И. Н. Петров, Ф. Ф. Сыроватский, 2023);

- реализации интегрального подхода в развитии силовых способностей юных единоборцев (Д. А. Зинкевич, 2021);

- разработке специального целевого показателя физической подготовленности (Р. А. Гуца, А. В. Кузнецов, К. Г. Поспелов, 2023);

- выбору рационального содержания тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, с учётом закономерностей их физи-

ческого и психического развития (С. В. Белокопытова, Ю. В. Иванов, 2019);

- теоретическому обоснованию необходимости расширения вариативности выполнения соревновательных технических действий (П. С. Савинский, В. В. Козин, Ф. В. Салугин, 2022);

- возможности заимствования технических действий международных видов единоборств при выборе содержания технико-тактической подготовки вновь культивируемых (А. В. Малышко, С. Н. Мехед, В. М. Князев, С. А. Краев, 2018).

При анализе научно-методической литературы по интересующей нас теме также были выявлены суждения о том, что, к сожалению, многие тренеры игнорируют внедрение инноваций в учебно-тренировочный процесс в своих видах единоборств [1], а реализуемые на практике уже ставшие традиционными рекомендации по организации тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов без учёта изменившихся условий социальной действительности зачастую не дают желаемого результата [2—4].

**Целесообразность разработки темы** обусловливается, во-первых, необходимостью активизации тренировочного процесса спортсменов массовых разрядов в спортивных видах единоборств, по сути являющихся отдалённым резервом для спорта высших достижений; во-вторых, потребностью реализации задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г., предусматривающих, наряду с прочим, совершенствование системы спортивной подготовки детей и молодёжи, а также формирование условий для развития школьного и студенческого спорта.

В связи с вышеизложенным, в качестве **цели** инициируемого исследования рассматривается теоретическое обоснование перспективных направлений в совершенствовании тренировочного процесса единоборцев массовых разрядов. Сформулированная цель исследования определила основные его **методы**, в качестве которых выступали анализ, обобщение и интерпретация данных научно-методической литературы по теории спортивных единоборств и смежных научных дисциплин.

**Научная новизна** проведённого исследования определяется тем, что в нём:

– на основе системного подхода, предписывающего исследование объектов познания как системных образований (А. А. Богданов, Л. Бергаланфи, П. К. Анохин и мн. др.), фрактальной теории (Б. Мандельброт), рассматривающей элементы систем с учётом их самоподобия, а также положения психологической теории деятельности о многоуровневом её строении (А. Н. Леонтьев), в соответствии с которым вне зависимости от сложности выполняемой деятельности её эффективность во многом обуславливается сформированностью психофизических функций, рекомендуется двигательную и психологическую подготовку спортсменов массовых разрядов подразделять по признаку спортивной специализации на общую и специальную, по аналогии с физической подготовкой;

– с учётом учения И. Канта об априорных знаниях обоснована возможность реализации в тренировочном процессе результатов исследований из сферы профессионального образования, в соответствии с которыми при организации технико-тактической подготовки единоборцев массовых разрядов наиболее перспективным является реализация субъект-субъектного подхода, предполагающего активизацию их познавательной деятельности на основе реализации проблемных методов обучения.

**Теоретическая значимость** состоит в том, что результаты проведённого исследования:

– дополняют группу традиционных методов обучения соревновательным действиям в спортивных видах единоборств проблемным методом обучения;

– расширяют арсенал средств психологической подготовки единоборцев массовых разрядов упражнениями целенаправленного развития свойств внимания, обуславливающих продуктивность соревновательной деятельности.

**Практическая значимость** проведённого исследования проявляется в том, что его результаты могут быть использованы при разработке рабочих программ по подготовке спортсменов массовых разрядов и в других ситуациях видах спорта.

### Основная часть

Безусловно, достижение поставленной цели исследования предполагает осуществление общей краткой характеристики спортивных видов единоборств. Как следует из ретроспективного анализа данных научно-методической литературы, спортивные единоборства, в т. ч. и вновь зарождаемые, представляют собой специфический вид двигательной активности, которую можно отнести к нестандартным ситуационным видам спорта предусматривающих противостояние двух вооружённых атлетов, осуществляемое как в стойке, так и в партере. По своей сути каждое из них представляет собой уже сложившуюся систему технико-тактических действий, регламентированных правилами соревнований. При этом следует отметить, что организация тренировочного процесса представляет собой достаточно сложную педагогическую проблему. Для её решения в теории спортивной борьбы было проведено немало исследований.

Например, принимая во внимание высокоинтенсивный характер современных соревновательных поединков, физическая подготовка единоборца традиционно относится к числу наиважнейших [5], что без сомнения верно. Однако при этом, как нам видится, едва ли можно согласиться с мнением о том, что на современном этапе развития спортивных единоборств последовательное увеличение арсенала соревновательных действий является малоперспективным, т. к. успешное их исполнение в значительной мере детермини-

руется физической готовностью атлета [6]. Не умоляя значимости физической подготовки в спортивных единоборствах, тезис о главенствующей её роли в тренировочном процессе единоборцев считаем несколько спорным. Во-первых, ситуативный характер соревновательной схватки не позволяет точно определить величину тренировочной нагрузки по объёму и интенсивности на конкретном этапе подготовки [7], что вызывает определённые трудности при её планировании в отличие от так называемых циклических видов спорта. Во-вторых, если рассматривать соревновательную схватку как специфический вид деятельности и при этом опираться на положение деятельностной теории о многоуровневом её строении [8] и вытекающего из него следующего положения о подвижности границы между осознаваемыми действиями и автоматизированностью «операций», видится логичным, что именно автоматизация выполняемых действий является обязательным условием организации деятельности более высокого порядка.

Применительно к практике спортивных единоборств это следует понимать так, что именно расширение вариативности технико-тактического арсенала и его автоматизация есть обязательное условие повышения спортивного мастерства спортсмена, его способности к организации соревновательной деятельности более высокого порядка. Сказанное согласуется с мнением ряда исследователей, согласно которому только последовательное освоение всего комплекса технико-тактических элементов единоборства создаст условия к становлению и дальнейшему развитию спортивного мастерства [9; 10]. Между тем здесь важно подчеркнуть, что процесс формирования всего комплекса технико-тактических действий подавляющим большинством авторов, по сути, организуется в рамках т. н. субъект-объектного подхода к организации учебно-тренировочного процесса. Его отличительной чертой является преобладание т. н. репродуктивных методов обучения, эксплуатация которых приводит к становлению «исполнительского» мастерства субъекта соревновательной деятельности, когда юный спортсмен относительно продуктивно действует в стандартных ситуациях. Это даёт нам основание постулировать тезис о недостаточной эффективности данного подхода в современных условиях, требующих существенное повышение результативности тренировочного процесса.

В этой связи хотелось бы обратиться к мнению трёхкратного олимпийского чемпиона по греко-римской борьбе А. А. Карелина, свидетельствующего, что успешность борца определяться его умением предвидеть намерения соперников [11]. Иными словами, в идеале борец должен действовать не исходя из условий сложившейся соревновательной ситуации, а уметь создавать её, что, как видится, при засилье репродуктивных методов обучения соревновательным действиям маловероятно в виду того, что они не предполагают формирование способности к творческому решению тактических задач. В этой связи видится оправданным выдвигаемый А. К. Морозовым тезис о том, что спортивное мастерство единоборца зависит не только от уровня физической и технико-технической подготовленности, сколько от его теоретической готовности [12], понимаемой как сформированное представление о роли и месте каждого изучаемого технико-тактического действия в общей смысловой структуре конфликтного взаимодействия [13].

На наш взгляд, это является основой для формирования у спортсмена способности к планированию своей соревновательной деятельности для создания наиболее оптимальной тактической ситуации при реализации технических действий.

К сказанному выше о значимости физической и технико-тактической подготовки в спортивных видах единоборств считаем уместным также добавить мнение Д. Р. Закирова, констатирующего, что повышение эффективности современного тренировочного процесса только лишь за счёт увеличения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок не представляется возможным. В этой связи автор придаёт особое значение организации психологического сопровождения тренировочного процесса [14]. Бесспорно, что результативность соревновательной схватки и тренировочного процесса в целом во многом обуславливается степенью эмоционального настроя и развитостью личностных качеств единоборца. В виду чего цель психологического сопровождения тренировочного процесса традиционно понимается как формирование эмоционально-волевой сферы субъекта соревновательной деятельности, исходя из чего и подбираются его средства и методы.

Вместе с тем, в соответствии с положением деятельностной теории, независимо от сложности выполняемой деятельности, её результативность существенно зависит от сформированности психофизических функций [8], к которым принято относить, в том числе, свойства внимания и мышления. Причём, как показывают проведённые исследования, данные свойства совершенствуются в процессе многократного осуществления деятельности. Однако, как правило, это происходит опосредованно, тогда как с целью повышения эффективности соревновательной деятельности это необходимо осуществлять целенаправленно [15].

Обобщая сказанное выше, нельзя утверждать, что проведённые ранее исследования не внесли свой вклад в развитие теории и практики спортивных единоборств. В то же время справедливым также будет отметить, что подавляющее большинство из них рассматривают отдельные стороны тренировочного процесса. Скорее всего, это явилось итогом того, что в научных исследованиях преобладает аналитический подход, тогда как он есть только лишь часть процесса познания, предполагающего вслед за аналитическим изучением частей исследуемого объекта, выявление механизмов их взаимодействия, к чему, по сути, обязывает системный подход [16].

Примат аналитического подхода в организации тренировочного процесса единоборцев массовых разрядов со временем привёл к тому, что он приблизился к своему функциональному пределу, что обуславливает необходимость поиска новых, перспективных подходов к его организации. Это даёт основание обратить внимание на учение И. Канта об априорных знаниях, в контексте которого, при отсутствии возможности извлечь новые знания об исследуемом объекте в русле традиционных понятий, рекомендуется выйти за их пределы [17]. Иными словами, в рамках проводимого исследования видится оправданным экстраполировать положения общей теории систем и результаты исследований теории профессионального образования на практику организации тренировочного процесса единоборцев массовых разрядов. На наш взгляд, оправданность данного видится в том, что, во-первых, профессиональная деятельность, как и соревновательная, имеет сложную системную организацию, во-вторых, сам процесс подготовки к ним предполагает поиск оптимальных путей достижения желаемого результата.

Ввиду высокой социальной значимости профессионального обучения методологическую основу большинства теоретических исследований составляют положения психологической теории деятельности, послуживших фунда-

ментом для дальнейших исследований. Так, в соответствии с представлениями И. Н. Мошковой и С. Л. Малова, деятельность организуется на трёх последовательных уровнях: исполнения, планирования и проектирования [18]. Первый уровень характеризуется тем, что субъекту деятельности для её осуществления предоставляются конкретные средства достижения поставленной цели, последовательная реализация которых позволяет достичь желаемого результата. Более сложной детальностью обладает деятельность по её планированию, предполагающая самостоятельный выбор необходимых средств деятельности обеспечивающих достижение сформулированной «свыше» цели. Деятельность «проектировщика» предполагает самостоятельный выбор как цели деятельности, так и подбор средств её достижения. С учётом данной специфики в профессиональном обучении при подготовке специалистов того или иного профиля выбираются соответствующие средства и методы обучения. Причём, если при подготовке специалиста, чья профессиональная деятельность в основном предполагает исполнение деятельности, достаточно хорошо зарекомендовали себя репродуктивные методы обучения, то при подготовке специалистов более высокого уровня сложности данные методы обучения не дают желаемого результата. И как показывают результаты многочисленных исследований, в этом случае наиболее продуктивным являются активные методы проблемного обучения, предполагающие самостоятельный выбор обучающимися способа решения специально разработанных учебно-проблемных заданий.

Проводя аналогию между профессиональной деятельностью и соревновательной, появляется возможность заключить, что соревновательная деятельность борца в большей степени соответствует уровню «планировщика» деятельности. И это связано с тем, что в динамически изменяющихся условиях соревновательной схватки ему, как активному субъекту деятельности, предстоит самостоятельно выбирать способы решения как отдельных соревновательных эпизодов, так и схватки в целом. Соответственно, с целью формирования у юных единоборцев способности к самостоятельному выбору способов решения сложившихся тактических ситуаций видится целесообразным на основе анализа соревновательных поединков определить наиболее типичные соревновательные эпизоды и на их основе разработать комплекс учебно-проблемных домашних заданий, предполагающих самостоятельный поиск средств их решения. В его содержание должны войти задания: по выбору наиболее оптимального технического действия в заданной тактической ситуации; созданию условий для выполнения конкретного технического действия; изысканию вариантов перехода с одного соревновательного действия на другой в ответ на предпринятое атакуемым какого-либо защитного действия. Как видится, внедрение данного комплекса будет способствовать нивелированию противоречия между соревновательной и тренировочной деятельностью юных единоборцев, став связующим звеном между ними. Если в первом случае юный борец находится в вынужденных условиях самостоятельного поиска решения тактической ситуации, что характеризует его как активного субъекта деятельности, то во втором случае он, как правило, выполняет рекомендации тренера, тем самым оставаясь на уровне «исполнителя» деятельности.

В дополнение сказанному о необходимости разработки комплекса ситуационных учебно-проблемных заданий и их реализации в тренировочный процесс начинающих

единоборцев хотелось бы отметить, что в этом случае в наибольшей мере проявляется принцип первичности соревновательной деятельности относительно тренировочной (В. А. Демин, 1975; А. А. Новиков, Р. А. Пилоян, 1976).

Ратую за реализацию проблемных методов обучения в тренировочном процессе юных спортсменов, необходимо подчеркнуть, что они не противопоставляются традиционному подходу обучению технико-тактическим действиям, а должны рассматриваться как логическое его дополнение. Это обусловлено тем, что ввиду недостаточности знаний о законах механики движений юным спортсменам практически нереально выбрать наиболее рациональный способ выполнения того или иного приёма. В этой связи наиболее оправданным видится применение традиционных, репродуктивных методов обучения. Применение же проблемных методов обучения возможно на основе уже освоенной техники выполнения соревновательных движений при формировании способности субъекта деятельности к её планированию, другими словами, в процессе его тактической подготовки.

Наряду с необходимостью реализации проблемных методов обучения в тренировочный процесс юных единоборцев, следующим перспективным направлением в его совершенствовании нами видится более полная реализация идей системного подхода. Конечно, нельзя сказать, что положения общей теории систем не нашли своего отражения в содержании тренировочного процесса [19; 20]. Стало уже общепринятым рассматривать тренировочный процесс как взаимодействие таких элементов, как физическая, технико-тактическая и психологическая подготовки. Общепринятая трёхкомпонентная структура спортивной подготовки обусловила выбор средств и методов тренировочного процесса. При этом физическую подготовку традиционно сегментируют на общую и специальную [21], из которых первая является основой для развития второй. Относительно структурирования технико-тактической подготовки мнения исследователей зачастую расходятся. Сторонники одного из них техническую и тактическую подготовки трактуют как отдельные стороны спортивной подготовки [22]. Однако большинство специалистов обоснованно полагают, что техническая и тактическая подготовки находятся в органичном единстве [23; 24]. Подтверждение этому мы видим и в положении деятельностного подхода о многоуровневой организации деятельности [25]. Касаемо содержания психологической подготовки юных спортсменов в общепринятом её понимании, суждения спортивных педагогов не имеют принципиальных отличий. Общепринято выбирать содержание данного вида подготовки, ориентируясь на темперамент и характерологические юных спортсменов, с учётом которых подбираются средства оптимизации психо-эмоционального состояния и развития личностных качеств, обуславливающих результативность соревновательной и тренировочной деятельности.

Данная архитектура спортивной подготовки юных спортсменов с несущественными изменениями уже стало традиционной и нашла широкое применение на практике, но при этом надо отметить, что с учётом изменившихся условий она уже не в полной мере отвечает современным требованиям и практически исчерпала свой потенциал. В этом случае в соответствии с уже упомянутым учением И. Канта становится возможным обратить внимание на фрактальную

теорию Б. Мандельброта [26], в настоящее время приобретающая всё большую востребованность в гуманитарных и естественнонаучных дисциплинах. В рамках данной теории исследуемый объект как системное образование следует рассматривать совокупность самоподобных элементов, строение каждого из которых в значительной мере воспроизводит строение других. Согласно автору теории, за кажущимся хаосом природы стоит порядок, который необходимо увидеть. В русле данной логики, если физическая подготовка как структурный элемент тренировочного процесса состоит из двух компонентов: общей и специальной физической подготовки, — то и другие составляющие должны иметь аналогичное строение [27]. Так, технико-тактическая подготовка должна пониматься как структурный элемент двигательной подготовки спортсмена в целом и, как в случае с физической подготовкой, её основу должна составлять общая двигательная подготовка. Иными словами, двигательная подготовка спортсмена должна рассматриваться как взаимодействие таких структурных компонентов, как технико-тактическая подготовка (специально-двигательная) и общая двигательная подготовка. Если первая ориентирована на непосредственное формирование системы соревновательных действий, то вторая — на повышение координационных способностей спортсмена, что является условием расширения вариативности выполнения приёмов борьбы и сокращения времени овладения вновь разучиваемыми технико-тактическими действиями.

Схожим образом и психологическая подготовка также должна пониматься как сочетание общей и специальной видов психологической подготовки. При этом в рамках общей психологической подготовки следует понимать формирование ряд личностных качеств и морально волевой сферы юных спортсменов, что безусловно имеет значение для всех атлетов вне зависимости от их спортивной специализации, а под специальной — акцентированное развитие специфических свойств внимания, обуславливающих продуктивность соревновательной деятельности, о чём свидетельствуют как результаты проведённых ранее исследований [28], так и положения психологической теории деятельности о многоуровневой её организации. В содержание данного вида подготовки должны быть включены различные т. н. психотехнические игры, апробированные и хорошо зарекомендовавшие себя в практике физического воспитания [29], и различные упражнения субъект-субъектного характера приближённые к условиям соревновательной схватки [30].

### Выводы

Интерпретация данных теоретического анализа научно-методической литературы по интересующей нас проблеме даёт некоторое основание предположить, что и реализация проблемных методов обучения при формировании технико-тактического мастерства юных единоборцев, и целенаправленное развитие у них специфических свойств внимания, обуславливающих эффективность соревновательной деятельности, в совокупности могут дать определённый синергетический эффект и обеспечить повышение эффективности тренировочного процесса в целом. Всё это даёт основания рассматривать их в качестве перспективных направлений в развитии тренировочного процесса начинающих спортсменов-единоборцев.

### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Коноплев В. В., Харченко Е. В., Банку Т. А. К вопросу об использовании традиционных подходов спортивной подготовки в современных восточных единоборствах // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5(183). С. 208—212.

2. Горелов А. А., Воронов В. М., Сущенко В. П. О духовно-нравственных детерминантах в системе подготовки спортсменов специализирующихся в смешанных единоборствах // *Культура физическая и здоровье*. 2015. № 2(53). С. 34—36.
3. Мешев И. Х., Кодзоков А. Х., Хажироков В. А. Пути реализации современных педагогических технологий и компетентностного подхода на занятиях по физической подготовке // *Культура физическая и здоровье*. 2020. № 4(76). С. 47—49.
4. Сутула В., Булгаков А., Луценко Л., Дейнеко А. Основные тенденции и противоречия в развитии современного спорта // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 3(35). С. 26—32. (На укр. яз.)
5. Кочанов С. А. Развитие аэробной выносливости дзюдоистов в подготовительном периоде тренировки : дис. ... канд. пед. наук. М., 2011. 121 с.
6. Дубинецкий В. В. Сопряженное развитие силовых способностей юных дзюдоистов при обучении захватам с использованием тренажерного устройства : дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2007. 124 с.
7. Романов В. В., Васильков И. Е., Васильков А. И., Савельев Д. С. Определение интенсивности нагрузки в поединках соревновательного характера спортсменов в боевом самбо // *Теория и практика физической культуры*. 2015. № 7. С. 69—70.
8. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М. : Политиздат, 1977. 304 с.
9. Алексеев А. Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах // *Теория и практика физической культуры*. 2010. № 2. С. 3—6.
10. Иванюженков Б. В. Структура и содержание комбинационной техники в спортивной борьбе // *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 3. С. 46—48.
11. Карелин А. А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации // *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 10. С. 36.
12. Морозов А. К. Численные методы решения физических задач. СПб. : Лань, 2005. 208 с.
13. Ушаков А. Ф. Содержание и последовательность освоения технических приемов спортсменами в боевом самбо : дис. ... канд. пед. наук. М., 2006. 158 с.
14. Закиров Д. Р. Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки : дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2013. 161 с.
15. Орлов А. И. Методологические основы формирования спортивного мастерства // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях* : сб. науч. тр. Чебоксары, 2011. С. 220—225.
16. Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М., 1980. 203 с.
17. Труфанов С. Н. Об основных положениях «Критики чистого разума» И. Канта // *Новое в психолого-педагогических исследованиях*. 2010. № 3(19). С. 78—92.
18. Мошкова И.Н., Малов С. Л. Психология производственного обучения : метод. пособие. М. : Высшая школа, 1990. 207 с.
19. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Советский спорт, 2012. 254 с.
20. Романов Н. С., Пьянзин А. И. Общая теория движений // *Олимпийский спорт и спорт для всех* : сб. науч. тр., представ. на XXIV Междунар. науч. конгр. Казань, 2020. С. 140—145.
21. Бавыкин Е. А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах // *Теория и практика физической культуры*. 2014. № 2. С. 20—26.
22. Кузнецов А. С. Организационно-методические основы многолетней подготовки борцов греко-римского стиля // *Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2016. Т. 11. № 1. С. 47—56.
23. Дудкин В. В. Техничко-тактическая подготовка выполнения бросков в самбо : учеб. пособие. Самара, 2017. 64 с.
24. Кузнецов А. С., Закиров Д. Р., Крикуха Ю. Ю. Индивидуализация подготовки борцов греко-римского стиля разными типами темперамента // *Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2013. Т. 8. № 2. С. 68—79.
25. Орлов А. И., Пьянзина Н. Н., Игнатьева М. Г. Положения психологической теории деятельности как теоретическая основа планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов занимающихся ситуационными видами спорта // *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры* : материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. Казань, 2018. С. 331—336.
26. Мандельброт Б. Фрактальная геометрия природы. М. : Ин-т компьютер. исслед., 2002. 656 с.
27. Orlov A. I., Kolesnikova O. B., Schneider M. G. On the fractality of young athletes training process // *Advances in Economics, Business and Management Research : Proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019)*. Pp. 693—696.
28. Маркиянов О. А., Орлов А. И., Орешкина Т. И. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена // *Вестник спортивной науки*. 2009. № 2. С. 8—11.
29. Попова Н. В. Организационные условия использования методики психотехнических игр со студентами в процессе занятий физической культурой // *Colloquium-Journal*. 2019. № 6-9(30). С. 71—72.
30. Лукутин А. А. Формирование надежности выполнения приемов борьбы на занятиях по физической подготовке курсантов вузов МВД : дис. ... канд. пед. наук. Чебоксары, 2007. 221 с.

## REFERENCES

1. Konoplev V. V., Kharchenko E. V., Banku T. A. On the issue of using traditional approaches to sports training in modern martial arts. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2020;5(183):208—212. (In Russ.)
2. Gorelov A. A., Voronov V. M., Sushchenko V. P. On spiritual and moral determinants in the system of training athletes specializing in mixed martial arts. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e = Physical culture and health*. 2015;2(53):34—36. (In Russ.)

3. Meshev I. H., Kodzokov A. H., Khazhirokov V. A. Ways of implementing modern pedagogical technologies and a competence-based approach in physical training classes. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e = Physical culture and health*. 2020;4(76):47—49. (In Russ.)
4. Sutula V., Bulgakov A., Lutsenko L., Deyneko A. The main tendencies and contradictions in the development of contemporary sport. *Fizichne vikhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi = Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016;3(35):26—32. (In Ukrainian)
5. Kochanov S. A. Development of aerobic endurance of judoists in the preparatory period of training. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Moscow, 2011. 121 p. (In Russ.)
6. Dubenetskii V. V. Conjugate development of strength abilities of young judoists in training grapples using a training device. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Omsk, 2007. 124 p. (In Russ.)
7. Romanov V. V., Vasilkov I. E., Vasilkov A. I., Savelyev D. S. Determination of the intensity of the load in competitive duels of athletes in combat sambo. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2015;7:69—70. (In Russ.)
8. Leont'ev A. N. Activity. Conscience. Personality. 2nd ed. Moscow, Politizdat, 1977. 304 p. (In Russ.)
9. Alekseev A. F. Modeling of training tasks in martial arts. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2010;2:3—6. (In Russ.)
10. Ivanyuzhenkov B. V. The structure and content of combinational techniques in wrestling. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2006;3:46—48. (In Russ.)
11. Karelin A. A. Structural and functional model of integral preparedness of a highly qualified wrestler. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2006;10:36. (In Russ.)
12. Morozov A. K. Numerical methods for solving physical problems. Saint Petersburg, Lan', 2005. 208 p. (In Russ.)
13. Ushakov A. F. The content and sequence of mastering techniques by athletes in combat sambo. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Moscow, 2006. 158 p. (In Russ.)
14. Zakirov D. R. Psychological training of wrestlers of different temperaments at the pre-competition stage of training. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Naberezhnye Chelny, 2013. 161 p. (In Russ.)
15. Orlov A. I. Methodological foundations of the formation of sports skills. *Aktual'nye problemy fizicheskoi kul'tury i sporta v sovremennykh sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh = Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. Collection of scientific papers*. Cheboksary, 2011:220—225. (In Russ.)
16. Anokhin P. K. Key issues in functional system theory. Moscow, 1980. 203 p. (In Russ.)
17. Trufanov S. N. On the basic ideas of E. Kant's "Pure Sense Criticism". *Novoe v psikhologo-pedagogicheskikh issledovaniyakh = Innovation in psychological and pedagogical research*. 2010;3(19):78—92. (In Russ.)
18. Moshkova I. N., Malov S. L. Psychology of industrial training. Methodical aid. Moscow, Vysshaya shkola, 1990. 207 p. (In Russ.)
19. Novikov A. A. Fundamentals of sportsmanship. 2nd ed. Moscow, Sovetskii sport, 2012. 254 p. (In Russ.)
20. Romanov N. S., Pyanzin A. I. The general theory of movements. *Olimpiiskii sport i sport dlya vsekh = Olympic sport and sport for all. Collection of scientific papers presented at the XXIV International Scientific Congress*. Kazan, 2020:140—145. (In Russ.)
21. Bavykin E. A. Speed and strength training as the foundation of special physical training in complex martial arts. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2014;2:20—26. (In Russ.)
22. Kuznetsov A. S. Organizational-methodical basis of a long-term training among graeco-roman style wrestlers. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2016;11(1):47—56. (In Russ.)
23. Dudkin V. V. Technical and tactical preparation of sambo throws. Teaching aid. Samara, 2017. 64 p. (In Russ.)
24. Kuznetsov A. S., Zakirov D. R., Krikukha Yu. Yu. Individualization of the training of Greco-Roman style wrestlers with different types of temperament. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2013;8(2):68—79. (In Russ.)
25. Orlov A. I., Pyanzina N. N., Ignatieva M. G. The provisions of the psychological theory of activity as a theoretical basis for planning the long-term educational and training process of young athletes engaged in situational sports. *Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoi trenirovki i adaptivnoi fizicheskoi kul'tury = Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture. Proceedings of the all-Russian scientific and practical conference with international participation*. Kazan, 2018:331—336. (In Russ.)
26. Mandelbrot B. Fractal geometry of nature. Moscow, Institute for Computer Research publ., 2002. 656 p. (In Russ.)
27. Orlov A. I., Kolesnikova O. B., Schneider M. G. On the fractality of young athletes' training process. *Advances in Economics, Business and Management Research. Proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019)*:693—696.
28. Markiyarov O. A., Orlov A. I., Oreshkina T. I. Development of properties of mental processes as a component of psychological training of an athlete. *Vestnik sportivnoi nauki = Sports science bulletin*. 2009;2:8—11. (In Russ.)
29. Popova N. V. Organizational conditions for using the methodology of psychotechnical games with students in the process of physical education. *Colloquium-Journal*. 2019;6-9(30):71—72. (In Russ.)
30. Lukutin A. A. Formation of reliability of performing wrestling techniques in physical training classes for cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs. Diss. of the Cand. of Pedagogy. Cheboksary, 2007 221 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 10.02.2024; одобрена после рецензирования 03.03.2024; принята к публикации 18.03.2024.  
The article was submitted 10.02.2024; approved after reviewing 03.03.2024; accepted for publication 18.03.2024.