

**П.Е. Миньков**

## **Организация и построение тренировочных занятий детей 11–13 лет на спортивно-оздоровительном этапе в группах восточных единоборств**

Статья содержит анализ организации занятий детей 11–13 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Разработано построение годового цикла тренировки детей 11–13 лет с преимущественным использованием средств восточных единоборств.

*Ключевые слова:* дети 11–13 лет; спортивно-оздоровительный этап; спортивная тренировка; средства восточных единоборств.

**О**сновная задача спортивно-оздоровительного этапа — повысить уровень физической подготовленности ослабленных детей путем применения средств общей физической подготовки [4]. Вместе с этим дополнительное включение в занятия дозированных средств спортивной тренировки, используемых в восточных единоборствах, повысит интерес к занятиям физическими упражнениями и будет способствовать гармоничному развитию детей и подростков.

В настоящее время еще недостаточно сформулированы подходы к организации спортивно-оздоровительного этапа. Образовательные учреждения и специалисты, работающие в этой области, испытывают дефицит методической литературы, отсутствие инновационных программ и научно-обоснованных практических рекомендаций. В связи с этим данная тема исследования является актуальной.

Организация исследований состояла в изучении научно-методических особенностей построения спортивной тренировки детей 11–13 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Было изучено более 50 научно-методических работ, учебных программ по видам спорта, нормативных документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, а также проведен анализ учебно-тренировочной документации тренеров, работающих с детьми в спортивно-оздоровительных группах.

Занятия на спортивно-оздоровительном этапе организуются по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта на весь период обучения в образовательном учреждении, и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки [1].

Зачисление в группы осуществляется организацией самостоятельно на основании локального нормативного акта. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются дети и подростки 6–17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. При зачислении не учитываются способности и одаренность детей, уровни подготовленности и физического развития [1].

Группы комплектуются численностью не менее 10–12 человек, оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы — 15–20 человек. При организации занятий целесообразно деление занимающихся на следующие возрастные группы: 6–10, 11–14, 15–17 лет. При этом необходимо дифференцировать физическую нагрузку с учетом возраста и физического развития занимающихся [2]. Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю не должен превышать шести часов, продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать двух часов.

Тренировочный процесс по дополнительным общеразвивающим программам ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом из расчета не менее 36 недель тренировочной деятельности в году.

Составление годовых учебных планов современных спортивно-оздоровительных программ по видам спортивных единоборств осуществляется с выделением разделов подготовки в соответствии с требованиями, предъявляемыми к программам спортивной подготовки, за исключением разделов, которые не применяются на спортивно-оздоровительном этапе. В данных программах выделяются следующие разделы: теоретическая подготовка; общая физическая подготовка (ОФП); специальная физическая подготовка (СФП); технико-тактическая подготовка (ТТП); контрольные испытания (контрольно-переводные испытания); медицинское обследование (в большинстве программ — вне сетки учебного плана).

Контрольные нормативы на спортивно-оздоровительном этапе носят главным образом информационный и контролирующий характер. Большинство спортивных школ и спортивных клубов проводят контрольные испытания, как правило, два раза в год — в начале (сентябрь или октябрь) и конце (апрель или май) учебного года.

С целью определения уровня развития физических качеств на спортивно-оздоровительном этапе в спортивных единоборствах используются следующие упражнения: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3 × 10 м; 6-минутный бег; бег 500 м, 800 м, 1000 м; подтягивание на перекладине (девочки — на низкой перекладине, мальчики — на высокой перекладине);

наклон вперед из положения стоя/сидя; шпагат; подъем туловища лежа на спине за 20–30 с; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.

На первый год обучения зачисляются все желающие заниматься спортом, в том числе и дети, имеющие ослабленное здоровье и низкий уровень физической подготовленности. В этот период занятия направлены на устранение недостатков физического развития детей и подростков, вызванных низкой двигательной активностью или другими причинами, постепенную нормализацию функционального состояния занимающихся, обучение технике выполнения основных физических упражнений. В первый год обучения особенно важен индивидуальный подход к каждому школьнику.

На второй и последующие годы обучения в спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, прошедшие подготовку первого года обучения; дети, вновь пришедшие заниматься и не имеющие отставаний в физическом развитии. В этот период тренировочные занятия направлены на повышение их функциональных возможностей, приобретение разнообразных двигательных умений и навыков, а также освоение базовой техники избранного и смежных видов спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо планировать преимущественно комплексные (комбинированные) занятия с последовательным решением задач и применением разнообразных средств и методов физической подготовки. Такие занятия более эмоциональны, оказывают меньшую функциональную и психическую нагрузку на организм начинающих спортсменов и в то же время являются эффективным средством повышения их тренированности.

В спортивно-оздоровительных группах в работе с детьми 11–13 лет целесообразно планировать подряд занятия одинаковой направленности. В этих случаях нагрузка на фоне утомления после предыдущего занятия не усугубляет утомление, а действует на другую сторону работоспособности, что исключает перенапряжение систем организма начинающего спортсмена.

М.Д. Рипа, С.Ф. Цвек, В.К. Велитченко и др. [5; 7] в годичном цикле занятий оздоровительной направленности выделяют два периода: подготовительный и основной. Это позволяет постепенно повысить требования, предъявляемые к слабым учащимся, и более равномерно увеличить объем и интенсивность выполняемых упражнений.

А.Г. Фурманов и М.Б. Юспа [6] в программе оздоровительной тренировки выделяют третий период — поддерживающий, необходимый для сохранения физических кондиций, достигнутых в основном периоде.

Задачей нашего исследования было разработать построение годичного цикла тренировки детей 11–13 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах с преимущественным использованием средств восточных единоборств.

На основании проведенных исследований годичный цикл тренировки был разделен на три периода, а также определены средства тренировки.

**Подготовительный период** длится 6–8 недель. В этом периоде преимущественное внимание уделяется решению оздоровительных задач с применением дозированных по объему и интенсивности физических упражнений, подобранных с учетом физической подготовленности и возраста занимающихся. Главными задачами подготовительного периода являются: постепенная адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной системы к физическим нагрузкам; обучение рациональному дыханию; овладение навыками правильной осанки; профилактика плоскостопия.

Для решения данных задач следует использовать следующие средства физического воспитания: строевые и порядковые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, метание мяча, прыжки в длину с места, прыжки через скакалку, медленный бег в чередовании с ходьбой, подвижные игры и др. В подготовительном периоде особое внимание следует уделять обучению детей правильному сочетанию движений с дыханием. На занятиях должны быть широко представлены средства воспитания правильной осанки и упражнения на расслабление. В этот период следует исключить силовые упражнения с натуживанием и задержкой дыхания.

В течение первых двух месяцев изучаются индивидуальные особенности каждого ребенка, его физическое развитие, реакция организма на физическую нагрузку.

Примерное содержание занятий недельного цикла в подготовительном периоде представлено в табл. 1.

Таблица 1

**Содержание недельного цикла занятий детей 11–13 лет  
в подготовительном периоде тренировки с преимущественным  
использованием средств восточных единоборств**

<b>Основные задачи и преимущественная направленность занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>
1-й день	
Приобретение теоретических знаний в области физической культуры. Воспитание правильной осанки. Ознакомление с основами техники избранного вида единоборства. Освоение основных упражнений скоростно-силовой направленности, развитие скоростно-силовых способностей	Беседа в подготовительной части занятия на тему правил личной гигиены. Выполнение комплекса физических упражнений на осанку, упражнений у стены с удержанием предметов на голове. Освоение стойки готовности, выполнение подводящих упражнений. Прыжки в длину с места, метание мяча правой и левой рукой, подвижная игра «День и ночь»

Основные задачи и преимущественная направленность занятия	Содержание занятия
2-й день	
<p>Освоение правильного дыхания.</p> <p>Ознакомление с основами техники избранного вида единоборства.</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Освоение основных упражнений силовой направленности, развитие силы</p>	<p>Выполнение брюшного, грудного, полного дыхания стоя.</p> <p>Выполнение подводящих упражнений для изучения прямых ударов руками.</p> <p>Выполнение ОРУ с большой амплитудой движения (махи, наклоны, прогибы, вращения и др.).</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота, верхних и нижних конечностей (приседания, подъемы ног из положения лежа, отжимания от пола стоя на коленях)</p>
3-й день	
<p>Профилактика плоскостопия.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Воспитание общей выносливости</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений на укрепление нижних конечностей.</p> <p>Выполнение упражнений на равновесие на гимнастической скамье (передвижения, развороты, стойка на одной ноге); упражнения с мячом «школа мяча», подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>Медленный бег в чередовании с ходьбой</p>

Упражнения на гибкость включаются в комплексы ОРУ и выполняются в подготовительной части каждого занятия.

**Основной период** тренировки составляет 7–8 месяцев. Главными задачами данного периода являются: постепенное повышение тренированности занимающихся; повышение функциональных возможностей организма детей; освоение основных двигательных умений и навыков; постепенное и гармоничное развитие физических качеств; освоение базовой техники избранного вида спорта.

В основном периоде следует постепенно повышать объем и интенсивность физической нагрузки. Объем нагрузки повышается за счет увеличения количества упражнений, длительности их выполнения и количества повторений. Интенсивность нагрузки повышается за счет увеличения темпа выполняемых упражнений и сокращения времени отдыха между ними.

Основными средствами этого периода являются: общеразвивающие упражнения с набивными мячами, акробатические упражнения, висы и упоры на гимнастических снарядах, прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, метание малых и больших мячей, упражнения в равновесии и др. В этом периоде особое внимание необходимо уделять развитию общей выносливости. Для этого целесообразно использовать медленный бег, подвижные

и спортивные игры. В основном периоде, так же как и в подготовительном, широко используются дыхательные упражнения и упражнения на формирование правильной осанки.

Домашние задания в этот период имеют тренировочную направленность и помогают детям восполнить изъяны в физической подготовленности.

Примерное содержание занятий недельного цикла в основном периоде представлено в таблице 2.

Таблица 2

**Содержание недельного цикла занятий детей 11–13 лет  
в основном периоде тренировки с преимущественным использованием  
средств восточных единоборств**

<b>Основные задачи и преимущественная направленность занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>
<b>1-й день</b>	
Совершенствование базовой техники избранного вида единоборства. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Выполнение блоков и ударов в передвижениях, формализованных комплексов движений.  Бег на 20 м; выполнение скоростных шагов и прыжков на координационной лестнице; метание малого мяча на дальность; эстафета с элементами бега, прыжков и метаний
<b>2-й день</b>	
Совершенствование базовой техники избранного вида единоборства.  Развитие гибкости.  Развитие силы	Работа с партнером: отработка защитных и атакующих действий в передвижениях; совершенствование ударов на снарядах (боксерских грушах, лапах, макиварах). Выполнение упражнений на растягивание (махи ногами, прогибы, мост, шпагат). Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота, верхних и нижних конечностей (приседания, подъемы туловища лежа на спине, отжимания от пола, подтягивания); метание набивного мяча (2 кг). Выполнение игровых упражнений силовой направленности (перетягивание каната)
<b>3-й день</b>	
Развитие координационных способностей. Освоение базовой техники других видов единоборств. Комплексное развитие физических качеств. Воспитание общей выносливости	Выполнение акробатических упражнений: кувырки вперед, назад, через плечо, колесо. Изучение и выполнение бросков и самостраховки; выполнение подводящих упражнений. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  Бег в свободном темпе 15 мин

Воспитание координационных способностей происходит на каждом занятии в процессе освоения новых движений, выполнения общеразвивающих упражнений, а также при проведении подвижных и спортивных игр.

**Поддерживающий период** совпадает со временем школьных летних каникул и длится до трех месяцев. Основной задачей на этом этапе является поддержание уровня физического состояния организма, достигнутого в основном периоде. При этом дети самостоятельно выбирают направленность своей двигательной активности: играют в подвижные и спортивные игры со сверстниками, плавают, катаются на велосипеде, участвуют в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в летних оздоровительных лагерях и др.

Оздоровительный эффект занятий в спортивно-оздоровительных группах во многом зависит от правильного дозирования физических нагрузок. В подготовительном периоде при выполнении физических упражнений частота пульса не должна превышать 170 уд/мин. В основном и поддерживающем периодах оптимальной считается нагрузка, выполняемая на пульсе не выше 180 уд/мин.

Режимы физических нагрузок при частоте пульса 170–180 уд/мин допустимы в чередовании с нагрузками с частотой пульса 130–140 уд/мин, а также с периодами активного отдыха со снижением пульса до 110–120 уд/мин. Такие нагрузки стимулируют общее биологическое созревание, процессы роста тканей, а также развитие функциональных свойств различных систем организма.

Интенсивность работы с повышением пульса выше 180 уд/мин резко увеличивает нагрузку на центральную нервную систему, органы дыхания, кровообращения, почки и печень. Во избежание перенапряжения организма такие нагрузки нежелательно применять на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в занятиях с детьми 11–13 лет.

Рациональное планирование тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе детей 11–13 лет позволит систематизировать процесс обучения, сделать его более эффективным и интересным, что, в свою очередь, будет способствовать формированию устойчивого интереса детей и подростков к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

### *Литература*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
3. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. *Никитушкин В.Г.* Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. М.: Физическая культура, 2010. 240 с.
5. *Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С.* и др. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе / под ред. М.Д. Рипы. М.: Просвещение, 1988. 175 с.



6. Фурманов А.Г., Юсна М.Б. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов. Минск: Тесей, 2003. 528 с.
7. Цвек С.Ф., Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Киев: Здоров'я, 1983. 152 с.

#### *Literatura*

1. Federal'ny'j zakon ot 29.12.2012 № 273-FZ «Ob obrazovanii v Rossijskoj Federacii».
2. Prikaz Minsporta Rossii ot 24.10.2012 № 325 «Metodicheskie rekomendacii po organizacii sportivnoj podgotovki v Rossijskoj Federacii».
3. Pis'mo Minsporta Rossii ot 12.05.2014 № VM-04-10/2554 «O napravlenii Metodicheskix rekomendacij po organizacii sportivnoj podgotovki v Rossijskoj Federacii».
4. Nikitushkin V.G. Mnogoletnyaya podgotovka yuny'x sportsmenov: monografiya. M.: Fizicheskaya kul'tura, 2010. 240 s.
5. Ripa M.D., Velitchenko V.K., Volkova S.S. i dr. Zanyatiya fizicheskoy kul'turoj so shkol'nikami, otnesenny'mi k special'noj medicinskoj gruppe / pod red. M.D. Ripy'. M.: Prosveshhenie, 1988. 175 s.
6. Furmanov A.G., Yuspa M.B. Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura: uchebnik dlya studentov vuzov. Minsk.: Tesej, 2003. 528 s.
7. Czvek S.F., Yazloveckij V.S. Fizicheskoe vospitanie detej s oslablenny'm zdorov'em. Kiev: Zdorov'ya, 1983. 152 s.

#### ***P.E. Minkov***

##### **Organization and Construction of Training Sessions for Children Aged 11–13 at the Sports and Recreational Stage in the Groups of Martial Arts**

The article contains an analysis of the organization of occupations of children aged 11–13 engaged in sports and health groups. The construction of a one-year cycle of training of children of 11–13 years with the preferential use of the techniques of martial arts was developed.

*Keywords:* children 11–13 years old; sports and fitness stage; sports training; techniques of martial arts.