

Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 123–127.  
Physical Culture and Health. 2022, 83 (3), 123–127.

Научная статья

УДК 796.89

DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_3\_123

### НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ



Александр Эдуардович Болотин<sup>1</sup>, Алексей Павлович Волков<sup>2</sup>,  
Жанибек Тултебаевич Нишанбаев<sup>3</sup>, Сергей Самуилович Аганов<sup>4</sup>

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого<sup>1</sup>,  
Санкт-Петербург, Россия

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого<sup>2</sup>  
Санкт-Петербург, Россия

Санкт-Петербургский университет МВД России<sup>3</sup>,  
Санкт-Петербург, Россия

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России<sup>4</sup>,  
Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>Доктор педагогических наук, профессор,  
профессор Высшей школы спортивной педагогики,  
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: a\_bolotin@inbox.ru,  
<https://orcid.org/0000-0003-3048-378X>

<sup>2</sup>Аспирант Высшей школы спортивной педагогики,  
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-1738-3780>

<sup>3</sup>Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры специальных  
мероприятий и специальной техники,  
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: 89602838077@mail.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-1836-3825>

<sup>4</sup>Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры,  
профессор кафедры философии и социальных наук,  
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

**Аннотация.** В статье обоснована модель применения состязательно-игровой методики в ходе начальной подготовки юных спортсменов по рукопашному бою. Установлено, что построение состязательно-игровой методики по рукопашному бою из группы начальной подготовки должно проходить последовательно по этапам.

На первом этапе необходимо создать наглядный образ того или иного технического действия у спортсменов по рукопашному бою. При этом следует использовать технические средства с подробным анализом действий лучших спортсменов по рукопашному бою. Данные методы способствуют формированию у юных спортсменов по рукопашному бою общего представления о технике движения. Внимание должно акцентироваться на главном в технике движения удара или броска.

На втором этапе у юных спортсменов по рукопашному бою формируется интеллектуализация техники движения при выполнении удара или броска. Объяснение характера, взаимосвязи элементов техники движения при выполнении удара или броска. В дальнейшем происходит выполнение упражнений и специальные задания, имитирующих технику движения при выполнении удара или броска. Необходимо обращать особое внимание на исправление ошибок в действиях спортсменов.

На третьем этапе происходит создание моторного образа действий при выполнении удара или броска. На данном этапе целесообразно применять состязательно-игровую методику, способствующую интенсификации тренировочного процесса по рукопашному бою из группы начальной подготовки. Продолжительность соревнований может быть ограничена по времени их выполнения.

**Ключевые слова:** состязательно-игровая методика, юные спортсменки, рукопашный бой, высокая эффективность, группа начальной подготовки, соревнования, бросок, удар, физические качества, упражнения.

**Для цитирования:** Начальная подготовка юных спортсменов по рукопашному бою / А.Э. Болотин [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 123–127. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_3\_123

## Введение

На современном этапе развития рукопашного боя, а именно обучения девочек на начальной фазе возникают некоторые вопросы – возрастание темпов тренировочного процесса и его интенсивность. С этой целью многие ведущие тренеры при обучении применяют состязательно-игровой метод, который характеризуется наличием в нем продуктивных направлений для развития у занимающихся силы, быстроты, ловкости, выносливости. В отличие от игрового метода здесь присутствует соперничество, желание победить и достичь цели. Использование состязательно-игрового метода положительно влияет на процесс развития физических качеств девочек, занимающихся на начальной стадии обучения, и способствует формированию у них технических умений. Применение в тренировочном процессе данного метода должно быть методически обосновано.

Рассматривая системный анализ применения данного метода при обучении в начальных группах девочек можно сказать, что он положительно влияет на процесс обучения:

- эффективное развитие физических качеств;
- формирование технических навыков.

Все сказанное является положительной стороной использования состязательно-игрового метода, однако к отрицательной стороне данного метода можно отнести отсутствие обоснования организационно-дидактических условий, без которых данный метод нельзя сформировать.

По этой причине не определены составляющие мышечной деятельности, которые в процессе тренировок должны быть доведены до автоматизма.

Рукопашный бой характерен разнообразием технических приемов, которые способствуют проявлению всевозможных ситуаций, где решающую роль будут играть выработанные на тренировках быстрота оценки ситуации и применение адекватных мер в минимально короткие сроки. Формированию данных качеств у занимающихся на начальной стадии способствует применение соревновательно-игрового метода на тренировках.

### Организация исследования и его результаты

В результате проведенного анализа специальной литературы установлено отсутствие научных разработок, связанных с применением состязательно-игровой методики в тренировочном процессе занимающихся рукопашным боем из группы начальной подготовки.

Применение данной методики в тренировочном процессе позволит более эффективно развивать у них физические качества и навыки технических действий. Установлено, что построение состязательно-игровой методики в группах начальной подготовки должно проходить последовательно по этапам.

На первом этапе необходимо создать наглядный образ того или иного технического действия у занимающихся. При этом следует использовать технические средства с подробным анализом действий лучших спортсменок. Данные методы способствуют формированию у юных спортсменок общего представления о технике движения. На тренировке внимание должно акцентироваться на главном в технике движения удара или броска.

На втором этапе у юных спортсменок по рукопашному бою формируется интеллектуализация техники движения при выполнении удара или броска. Объяснение характера, взаимосвязи элементов техники движения при выполнении удара или броска. В даль-

нейшем происходит выполнение упражнений и специальные задания, имитирующие технику движения при выполнении удара или броска. Необходимо обращать особое внимание на исправление ошибок в действиях занимающихся.

На третьем этапе происходит создание моторного образа действий при выполнении удара или броска. На данном этапе целесообразно применять состязательно-игровую методику, способствующую интенсивности тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Продолжительность соревнований может быть ограничена по времени их выполнения.

В настоящее время, одним из приоритетов в тренировочном процессе по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки, является определение содержания тренировки и спортивной деятельности, в целом. Специалисты, решая данный вопрос, исходят из возрастных и гендерных особенностей женского организма.

В ходе применения данной методики должны использоваться дифференцированный, индивидуальный, сопряженный, синхронизированный и другие подходы к организации тренировочного процесса по рукопашному бою девочек из группы начальной подготовки.

В соответствии с этим применение состязательно-игровой методики в организации тренировок по рукопашному бою представляет собой процесс обучения отдельным наборам двигательных действий, исходя из их индивидуальных возможностей. Биомеханика движений строится исходя из антропометрических данных занимающихся.

### Заключение

Установлено, что использование состязательно-игровой методики в организации тренировочного процесса по рукопашному бою девочек, из группы начальной подготовки эффективно до определенного этапа. Практика показывает, что в старших возрастных группах, роль применения состязательно-игровой методики снижается. В рукопашном бое эта проблематика приводит к тому, что применение данного метода не рассматривается специалистами серьезно. Это происходит по причине схематичности и стандартности применения состязательно-игровой методики.

Исходя из сказанного выше, при начальных занятиях необходимо формировать логические представления о пространстве боя в виде минимальных ситуаций, которые должны находить свое место при применении состязательно-игровой методики. У занимающихся необходимо формировать понимание возникающих ситуативных задач вместе со способами их решения. Применение состязательно-игровой методики должно быть направлено на формирование навыков решения ситуативных задач у спортсменок из группы начальной подготовки.

Следует акцентировать внимание девочек на минимальных ситуациях, поскольку тренировочный процесс в данном возрасте весьма ограничен разнообразием технических действий. Применение состязательно-игровой методики в процессе тренировок у занимающихся должно развивать способности к самоанализу.

Таким образом, самоанализ необходим юным спортсменкам для объективности и визуализации программы их тренировки в будущем. Необходимо отметить интеграцию набора приемов в различные комбинации действий борцовской и ударной техники при применении состязательно-игровой методики.

### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Bakayev V.V., Bolotin, A.E., Surmilo S., Aganov S.S. (2018). Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes. In *Proceedings of the World congress of performance analysis of sport XII ( 19-23 September, 2018, Opatija, Croatia)*, pp. 39-42.
2. Bolotin A.E. and Bakayev V. (2017). Method for Training of Long Distance Runners Taking into Account Bioenergetic Types of Energy Provision for Muscular Activity. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support*, pp. 126-131.
3. Bolotin A.E. and Bakayev, V.V. (2018). Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency // *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), 72-88.
4. Bolotin, A., Bakayev, V., Vasilyeva, V., & Bobrishev, A. (2019). Factor structure of technical preparedness of judokas of various somatic types // *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4proc), S698-S705.
5. Bolotin, A.E. (2015). Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids // *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), pp.417-425.
6. Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Bolotin A., Gryaznykh A., Skaliy A., Sovetkhanuly D., Kaldybayeva A., Gabdullin A., Kushakova I., Pashkov A. (2021). Girls with “different volumes and intensity of physical activity constitution types”: a comparative analysis // *Journal of Physical Education and Sport® (JPES)*, Vol. 21 (3), Art 183, pp. 1436 – 1443. DOI:10.7752/jpes.2021.03183.
7. Ustinov A.A., Zybina O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // *Materials science forum*. 2019. T. 945. S. 212–217.
8. Zavyalov D.E., Zybina O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // *Russian Journal of Applied Chemistry*. 2010. T. 83. № 9. С. 1679–1682.
9. Zybina O.A., Zorde E.S., Savelyev D.I. Fire safety of municipal solid waste land filis // *Management of Municipal Waste as an Important factor of Sustainable Urban Development: Proceedings of the 2018 IEEE International conference. WASTE 2018*. 2018. С. 14–16
10. Агаев Р.А., Сущенко В.П., Аганов С.С. Профессиональное совершенствование субъектов управления развитием спортивной работы среди студентов // *Физическая культура и спорт в профессиональном образовании / под. науч. ред. В.А. Щеголева*. СПб., 2020. С. 206–208.
11. Аганов С.С. Развитие физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России как фактор обеспечения их здорового образа жизни. СПб., 2006.
12. Аганов С.С. Совершенствование системы подготовки сотрудников МЧС для действий в условиях чрезвычайных ситуаций (организационно-правовой аспект): дис. ... канд. юрид. наук. СПб.: СПб ун-т МВД, 2001.
13. Аганов С.С., Зюкин А.А. Физическая культура в старости и ее польза // *Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества*. 2021. № 2 (51). С. 31–34.
14. Аганов С.С., Зюкин А.В. Влияние алкоголя на спортивные результаты и восстановление спортсменов // *Психолого-педагогические основы безопасности человека и общества*. 2021. № 1 (50). С. 50–54.
15. Аганов С.С., Иванова Е.С., Зюкин А.В. Самостоятельные занятия физической культурой сотрудников МЧС России // *Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества*. 2021. № 3 (52). С. 55–60.
16. Аганов С.С., Суслина И.А. Концепция развития физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России. СПб., 2020.
17. Бабкин О.Э., Зыбина О.А., Танклевский Л.Т., Мнацаканов С.С. Диагностика качества нанесения и эффективности коксообразующих огнезащитных покрытий для металлоконструкций // *Промышленные покрытия*. 2014. № 7-8. С. 50.
18. Болотин А.Э., Аганов С.С., Попов А.В. Самостоятельная физическая тренировка судей по мини-футболу: учеб.-метод. пособие. СПб., 2019.
19. Болотин А.Э., Битюцкая О.В. Педагогическая модель управления развитием юридической грамотности у руководителей ГПН МЧС России // *Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»*. 2013. № 7 (101). С. 31–35.
20. Болотин, А.Э., Бакаев В.В., Челябинов В.В. Показатели военно-профессиональной направленности кадетов образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России, занимающихся полиатлоном // *Научно-теоретический журнал «Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт»*. 2016. № 3. С. 15–22.
21. Зюкин А.В. [и др.]. Основы философии физической культуры и спорта: монография. СПб., 2015.
22. Зюкин А.В., Напалков Ю.А. Показатели готовности курсантов курсантов внутренних войск МВД России к боевой деятельности // *Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2014. № 5 (111). С. 40–44.
23. Родичкин П.В., Фокин А.М., Зюкин А.В., Степанченкова О.П. Повышение функционального состояния студентов посредством использования игровой деятельности на занятиях по физической культуре в вузе // *Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2020. № 3(181). С. 372–375.
24. Романенко Н.В., Стародубцев М.П., Зюкин А.В. Гуманитаризация современного высшего военно-физкультурного образования в России // *Человек, спорт, здоровье: сб. V Междунар. конгресса*. 2011. С. 249–254.
25. Физическая подготовка и прикладной спорт в системе МЧС России: учеб. / С.С. Аганов [и др.]. 2-е изд., с изм. и доп. СПб., 2015. 592 с.

#### References

1. Bakayev V.V., Bolotin, A.E., Surmilo S., Aganov S.S. (2018). Somparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes. In *Proceedings of the World congress of performance analysis of sport XII ( 19-23 September, 2018, Opatija, Croatia)*, pp. 39-42.
2. Bolotin A.E. and Bakayev V. (2017). Method for Training of Long Distance Runners Taking into Account Bioenergetic Types of Energy Provision for Muscular Activity. In *Proceedings of the 5th International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support*, pp. 126-131.

3. Bolotin A.E. and Bakayev, V.V. (2018). Pedagogical practice for development of coordination potential of MMA fighters and estimation of its efficiency // *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(1), 72-88.
4. Bolotin, A., Bakayev, V., Vasilyeva, V., & Bobrishev, A. (2019). Factor structure of technical preparedness of judokas of various somatic types // *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4proc), S698-S705.
5. Bolotin, A.E. (2015). Pedagogical model for developing the professional readiness of cadets studying at higher education institutions affiliated with the GPS of the MChS with the use of physical training aids // *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), pp.417-425.
6. Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Bolotin A., Gryaznykh A., Skaliy A., Sovetkhanuly D., Kaldybayeva A., Gabdullin A., Kushakova I., Pashkov A. (2021). Girls with "different volumes and intensity of physical activity constitution types": a comparative analysis // *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol. 21 (3), Art 183, pp. 1436 – 1443. DOI:10.7752/jpes.2021.03183.
7. Ustinov A.A., Zybina O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // *Materials science forum*. 2019. T. 945. S. 212–217.
8. Zavyalov D.E., Zybina O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // *Russian Journal of Applied Chemistry*. 2010. T. 83. № 9. S. 1679–1682.
9. Zybina O.A., Zorde E.S., Savelyev D.I. Fire safety of municipal solid waste land filis // *Management of Municipal Waste as an Important factor of Sustainable Urban Development: Proceedings of the 2018 IEEE International conference. WASTE 2018*. 2018. C. 14–16
10. Agaev R.A., Sushchenko V.P., Aganov S.S. Professional'noe sovershenstvovanie sub"ektov upravleniya razvitiem sportivnoj raboty sredi studentov // *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'nom obrazovanii / pod. nauch. red. V.A. Shchegoleva*. SPb., 2020. S. 206–208.
11. Aganov S.S. *Razvitie fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsya v vuze GPS MCHS Rossii kak faktor obespecheniya ih zdorovogo obraza zhizni*. SPb., 2006.
12. Aganov S.S. *Sovershenstvovanie sistemy podgotovki sotrudnikov MCHS dlya dejstvij v usloviyah chrezvychajnyh situacij (organizacionno-pravovoj aspekt): dis. ... kand. yurid. nauk*. SPb.: SPb un-t MVD, 2001.
13. Aganov S.S., Zyukin A.A. Fizicheskaya kul'tura v starosti i ee pol'za // *Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva*. 2021. № 2 (51). S. 31–34.
14. Aganov S.S., Zyukin A.V. Vliyanie alkogolya na sportivnye rezul'taty i vosstanovlenie sportsmenov // *Psihologo-pedagogicheskie osnovy bezopasnosti cheloveka i obshchestva*. 2021. № 1 (50). S. 50–54.
15. Aganov S.S., Ivanova E.S., Zyukin A.V. Samostoyatel'nye zanyatiya fizicheskoy kul'turoj sotrudnikov MCHS Rossii // *Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva*. 2021. № 3 (52). S. 55–60.
16. Aganov S.S., Suslina I.A. *Koncepciya razvitiya fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsya v vuze GPS MCHS Rossii*. SPb., 2020.
17. Babkin O.E., Zybina O.A., Tanklevskij L.T., Mnatsakanov S.S. Diagnostika kachestva naneseniya i effektivnosti koksoobrazuyushchih ognenezashchitnyh pokrytij dlya metallokonstrukcij // *Promyshlennye pokrytiya*. 2014. № 7-8. S. 50.
18. Bolotin A.E., Aganov S.S., Popov A.V. *Samostoyatel'naya fizicheskaya trenirovka sudej po mini-futbolu: ucheb.-metod. posobie*. SPb., 2019.
19. Bolotin A.E., Bityuckaya O.V. Pedagogicheskaya model' upravleniya razvitiem yuridicheskoy gramotnosti u rukovoditelej GPN MCHS Rossii // *Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta»*. 2013. № 7 (101). S. 31–35.
20. Bolotin, A.E., Bakaev V.V., Chelyadinov V.V. Pokazатели voenno-professional'noj napravlenosti kadetov obrazovatel'nyh uchrezhdenij pogranichnykh organov FSB Rossii, zanimayushchihsya poliatlonom // *Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport»*. 2016. № 3. S. 15–22.
21. Zyukin A.V. [i dr.]. *Osnovy filosofii fizicheskoy kul'tury i sporta: monografiya*. SPb., 2015.
22. Zyukin A.V., Napalkov Yu.A. Pokazатели gotovnosti kursantov vyzov vnutrennih vojsk MVD Rossii k boevoy deyatelnosti // *Uchenye zapiski Universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2014. № 5 (111). S. 40–44.
23. Rodichkin P.V., Fokin A.M., Zyukin A.V., Stepanchenkova O.P. Povyshenie funkcional'nogo sostoyaniya studentov posredstvom ispol'zovaniya igrovoj deyatelnosti na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture v vuze // *Uchenye zapiski Universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2020. № 3(181). S. 372–375.
24. Romanenko N.V., Starodubcev M.P., Zyukin A.V. Gumanitarizaciya sovremennogo vysshego voenno-fizkul'turnogo obrazovaniya v Rossii // *Chelovek, sport, zdorov'e: sb. V Mezhdunar. kongressa*. 2011. S. 249–254.
25. *Fizicheskaya podgotovka i prikladnoj sport v sisteme MCHS Rossii: ucheb.* / S.S. Aganov [i dr.]. 2-e izd., s izm. i dop. SPb., 2015. 592 s.

Поступила в редакцию 15.07.2022  
Подписана в печать 29.07.2022

Original article  
UDC 796.89  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_3\_123

## INITIAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN HAND-TO-HAND COMBAT

Alexander E. Bolotin<sup>1</sup>, Alexey P. Volkov<sup>2</sup>,  
Zhanibek T. Nishanbaev<sup>3</sup>, Sergey S. Aganov<sup>4</sup>

*St. Petersburg State Polytechnic University of Peter the Great<sup>1</sup>,  
Saint Petersburg, Russia*

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University<sup>2</sup>  
Saint Petersburg, Russia*

*St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia<sup>3</sup>,  
Saint Petersburg, Russia*

*Saint Petersburg University of the Ministry of Emergency Situations of Russia<sup>4</sup>,  
Saint Petersburg, Russia*

<sup>1</sup>*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Professor of the Higher School of Sports Pedagogy,  
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: a\_bolotin@inbox.ru,  
<https://orcid.org/0000-0003-3048-378X>*

<sup>2</sup>*Aspirant of the Higher School of Sports Pedagogy,  
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-1738-3780>*

<sup>3</sup>*Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Special  
Events and Special Equipment,  
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: 89602838077@mail.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-1836-3825>*

<sup>4</sup>*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture,  
Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences,  
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,  
<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>*

**Abstract.** The article substantiates the model of using the competitive and game methodology during the initial training of young athletes in hand-to-hand combat. It was established that the construction of the competitive and game methodology of young athletes in hand-to-hand combat from the initial training group should be carried out sequentially in stages.

At the first stage, it is necessary to create a visual image of one or another technical action in young athletes in hand-to-hand combat. In this case, technical means should be used with a detailed analysis of the actions of the best athletes in hand-to-hand combat. These methods contribute to the formation of a general idea of movement technique among young athletes in hand-to-hand combat. The attention of young athletes in hand-to-hand combat should be focused on the main thing in the technique of movement of a blow or throw.

At the second stage, young athletes in hand-to-hand combat form the intellectualization of movement technique when performing a strike or throw. Explanation of the nature, relationship of the elements of movement technique when performing a strike or throw. In the future, exercises and special tasks are performed that simulate the technique of movement when performing a blow or throw. It is necessary to pay special attention to correcting errors in the actions of young athletes in hand-to-hand combat.

At the third stage, a motor mode of action is created when a blow or throw is performed. At this stage, it is advisable to use an adversarial and game technique that contributes to the intensification of the training process of young athletes in hand-to-hand combat from the initial training group. The duration of the competition may be limited in time.

**Keywords:** competitive game technique, young athletes, hand-to-hand combat, high efficiency, initial training group, competitions, throw, blow, physical qualities, exercises.

**Cite as:** Bolotin A. E., Volkov A. P., Nishanbaev Zh. T., Aganov S. S. (2022) Initial training for young athletes hand fighting. *Physical Culture and Health*. (3), 123–127. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_3\_123.

Received 15.07.2022  
Accepted 29.09.2022