

6. Полякова И.П. Роль ценностей в процессе мотивации: монография / И.П. Полякова. – Липецк : ЛГТУ, 2004. – 168 с.
7. Сафонова А.О. Технология разрешения межличностных конфликтов в управленческой деятельности / А.О. Сафонова, И.И. Какадий // Научный журнал Дискурс. – 2017. – № 3 (5). С. 103–110.
8. Сульчинская Э.Э. Личностно-профессиональные детерминанты ценностно-мотивационного конфликта преподавателей высшей школы : дис. ... канд. пед. наук / Сульчинская Элина Энерговна. – Москва, 2018. – 186 с.
9. Хлебников А.С. Роль учителя в преодолении конфликтов между подростками-одноклассниками в поликультурной среде образовательного учреждения / А.С. Хлебников, О.С. Лопатинская // Социосфера. – 2019. – № 1. – С. 84-88.

#### REFERENCES

1. Bakushkin, I.A. and Ilyicheva, I.M. (2021), "The study of values and value orientations of personality in the history of psychology", *Bulletin of the Moscow State Pedagogical University. Series: Pedagogy and Psychology*, No. 2 (56). pp. 136–148.
2. Korneeva, T.V. and Molchanova, E.V. (2019), "Features of value orientations of primary and secondary school teachers", *Pedagogical education and science*, No. 5. pp. 113–117.
3. Kropotin, D.G. (2022), "Category «professional suitability of a teacher»: some methodological approaches to historical and retrospective consideration", *Pedagogy and psychology of education*, No. 3. pp. 67–77.
4. Leontiev, D.A. (1999), *Psychology of meaning: the nature, structure and dynamics of semantic reality*, Sense, Moscow.
5. Podymov, N.A. (2022), *Overcoming the value-motivational conflict by a person as a condition of psychological stability*, МСРУ, Moscow.
6. Polyakova, I.P. (2004), *The role of values in the process of motivation*, LGTU, Lipetsk.
7. Safonova, A.O. and Kakadiy, I.I. (2017), "Technology of interpersonal conflict resolution in managerial activity", *Scientific journal Discourse*, No. 3 (5). pp. 103–110.
8. Sulchinskaya, E.E. (2018), *Personal-professional determinants of value-motivational conflict of higher school teachers*, dissertation, Moscow.
9. Khlebnikov, A.S. and Lopatinskaya, O.S. (2019), "The role of a teacher in overcoming conflicts between teenage classmates in the multicultural environment of an educational institution", *Sociosphere*, No. 1. pp. 84–88.

**Контактная информация:** [khlebnikov@list.ru](mailto:khlebnikov@list.ru)

*Статья поступила в редакцию 25.04.2023*

**УДК 796.855**

### **ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВЫСОКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АТАКУЮЩИХ КОМБИНАЦИЙ УДАРНОЙ И БОРЦОВСКОЙ ТЕХНИКИ В УШУ САНЬДА**

*Хэ Вэйци, соискатель, Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Сергей Самуилович Аганов, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России*

#### **Аннотация**

В статье представлены факторы, определяющие высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу санды. К ним относятся: оптимальное владение ударной и борцовской техникой в ушу санды; высокий уровень развития силы, быстроты и скоростно-силовой выносливости у бойцов; образцовое владение техническими приемами, входящими в атаковую комбинацию; умения бойцов быстро распознавать намерения соперника и эффективно реагировать на его действия. Важными факторами также являются способность бойцов дезориентировать соперника за счет обманных подготовительных действий и умения бойцов

правильно подбирать атакующую комбинацию в ходе поединка.

**Ключевые слова:** факторы; ушу саньда; бойцы; атакующие комбинации; ударная и борцовская техника.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p451-455

## **FACTORS DETERMINING THE HIGH EFFICIENCY OF THE USE OF ATTACKING COMBINATIONS OF SHOCK AND WRESTLING TECHNIQUES IN WUSHU SANDA**

*He Weiqi, the applicant, Alexander Eduardovich Bolotin, the doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; Sergey Samuilovich Aganov, the doctor of pedagogical sciences, professor, St. Petersburg University of the Ministry of Emergency Situations of Russia*

### **Abstract**

The article presents the factors determining the high efficiency of the use of attacking combinations of shock and wrestling techniques in Wushu Sanda. These include: optimal mastery of shock and wrestling techniques in Wushu sanda; a high level of development of strength, speed and speed-strength endurance in fighters; exemplary mastery of techniques included in the attacking combination; the ability of fighters to quickly recognize the opponent's intentions and respond effectively to his actions. Important factors are also the ability of fighters to disorient the opponent due to deceptive preparatory actions and the ability of fighters to correctly select an attacking combination during a duel.

**Keywords:** factors; wushu sanda; fighters; attacking combinations; shock and wrestling technique.

### **ВВЕДЕНИЕ**

В условиях усложнения современных требований к обеспечению готовности бойцов саньда к поединкам перед тренерским составом ставится ряд принципиально новых задач по улучшению качества тренировочного процесса спортсменов [1, 3]. Одной из таких задач является повышение эффективности применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в единоборствах, в том числе и в ушу саньда [2, 3]. Подготовка бойцов саньда осуществляется на основе разработки модели тренировки с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники [1, 2, 3].

В связи с изменениями требований к обеспечению готовности бойцов саньда к поединкам, возникла существенная необходимость кардинальным образом пересмотреть технологию подготовки спортсменов. Для качественной разработки данной технологии, по мнению ряда специалистов, следует выявить факторы, определяющие высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда [2, 4].

### **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Для выявления факторов, определяющих высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда, был проведен опрос 87 тренеров и специалистов. В результате опроса была определена ранговая структура факторов, определяющих высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда. (таблица).

Первый фактор, определяющий высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда, требует оптимального владения ударной и борцовской техникой в ушу саньда. В соревнованиях саньда два спортсмена постоянно атакуют и защищаются. В случае победы по очкам, количество очков, набранных в поединке, будет определять победу или поражение спортсмена. Оценка спортсмена состоит из двух частей: одна из них – техническая оценка, которая в основном регистрируется тремя боковыми судьями; другая – когда соперник наказывается за технический или персональный фол, он получает 1 или 2 очка.

Таблица – Ранговая структура факторов, определяющих высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда (n=87, при  $W>0,7$ )

Ранг. место (знач-ть)	Факторы	Ранг. пок-ль (%)
1	Оптимальное владение ударной и борцовской техникой в ушу саньда	27,3
2	Высокий уровень развития силы, быстроты и скоростно-силовой выносливости у бойцов	22,7
3	Образцовое владение техническими приемами, входящими в атакующую комбинацию	15,4
4	Умения бойцов быстро распознавать намерения соперника и эффективно реагировать на его действия	14,6
5	Способность бойцов дезориентировать соперника за счет обманных подготовительных действий	10,1
6	Умения бойцов правильно подбирать атакующую комбинацию в ходе поединка	9,9

Если спортсмен хочет получить техническую оценку, он должен использовать определенные приемы для атаки. Чистая защита не может засчитаться, но эффективное использование защитных действий может привести к тому, что противник не сможет ударить.

Таким образом, оптимальное владение ударной и борцовской техникой в ушу саньда выступает главным фактором, определяющим высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Вторым фактором специалисты обозначили высокий уровень развития силы, быстроты и скоростно-силовой выносливости у бойцов саньда. Данный фактор определяет высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда. Он тесно связан с особенностями тренировочной работы бойцов саньда.

С учетом специфики ушу саньда определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Комплектование групп подготовки бойцов саньда, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по ушу саньда определяется спортивной организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по ушу саньда осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья бойцов саньда.

3. Перевод бойцов саньда на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и качественным выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки бойцов саньда.

5. Общий годовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, бойцы саньда сдают нормативы промежуточной аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод бойцов саньда на следующий год этапа подготовки.

Таким образом, результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение у бойцов саньда уровня общей и специальной физической подготовленности.

Третьим по значимости фактором, определяющим высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в саньда, респонденты отметили образцовое владение техническими приемами, входящими в атакующую комбинацию. Поскольку ушу саньда обширно, глубоко и имеет много школ, доступные движения,

указанные в правилах, включают в себя наступательные и защитные движения различных школ боевых искусств, таких как бокс, борьба на ногах и коленях. В правилах также есть строгие требования к частям, которые могут быть оценены, которые относятся только к эффективной атаке головы, туловища, бедер и икр противника.

Среди них удар коленом можно наносить только по туловищу выше пояса. В поединке не присуждают очки за удары по кистям и рукам соперника. Некоторые спортсмены во время поединка часто бьют соперника по руке, что выглядит очень динамично, но по факту не засчитывается.

Правила оговаривают три части, в которые запрещено наносить удары: затылок, шею и пах, так как эти три части являются слабыми местами человеческого тела. Если спортсмен намеренно атакует запрещенную зону соперника или случайно попадает в запрещенную зону соперника, чтобы нанести противнику ущерб, судья на площадке выносит предупреждение и снимает 2 балла. Два очка начисляются за сбивание соперника с ног ударами руками или ногами, но движения должны быть аккуратными и точными.

Таким образом, значимым фактором, определяющим высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда, является образцовое владение техническими приемами, входящими в атаковую комбинацию.

Четвертый фактор связан с умением бойцов быстро распознавать намерения соперника и эффективно реагировать на его действия. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с программой и проводится круглый год. Его системообразующим стержнем является направленность на физическое развитие и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Тренировочный процесс бойцов саньда включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных состязаниях. Это требует умения бойцов быстро распознавать намерения соперника и эффективно реагировать на его действия.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований. Тренировочный процесс по ушу саньда ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основные формы осуществления спортивной подготовки бойцов саньда:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

На всех этапах подготовки бойцов саньда могут привлекаться дополнительно к основному тренеру другие тренеры и специалисты, непосредственно обеспечивающие тренировочный процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером работы с бойцами саньда.

Таким образом, умения бойцов быстро распознавать намерения соперника и эффективно реагировать на его действия формируются в ходе правильно организованного тренировочного процесса.

Пятым фактором респонденты отметили способность бойцов дезориентировать соперника за счет обманных подготовительных действий. Способность бойцов дезориентировать соперника за счет обманных подготовительных действий формируется на тренировочных занятиях.

Для формирования данной способности допускается проведение тренировочных занятий одновременно с бойцами саньда из разных групп. При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки бойцов саньда не должна превышать двух спортивных разрядов или спортивных званий;

- не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не должен быть превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Таким образом, значимым фактором, определяющим высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда, является развитие способности бойцов дезориентировать соперника за счет обманных подготовительных действий.

Шестой фактор связан с умением бойцов правильно подбирать атакующую комбинацию в ходе поединка. Для развития этого умения ежегодное планирование тренировочного процесса по саньда осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяет определить этапы реализации программы по развитию этого умения;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий для формирования умения у бойцов правильно подбирать атакующую комбинацию в ходе поединка бойцов саньда;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

## ВЫВОД

Выявленные факторы, определяют высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов в соревновательных поединках по боевому самбо / А.Э. Болотин, А.В. Зюкин, А.М. Фокин, И.А. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2021. - № 6 – С. 12–14.
2. Давиденко И.А. Анализ эффективности тактических действий в боевом самбо / И.А. Давиденко, А.Э. Болотин // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 2(78). – С. 144–147.
3. Показатели эффективности комбинаций ударной и борцовской техники в боевом самбо / И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, А.Р. Труль, А.С. Фадеев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – Выпуск № 5. – С. 89–95.
4. Давиденко И.А. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки с применением комбинаций ударной и борцовской техники в боевом самбо / И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, А.Н. Сергеев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – № 16(1). – С. 12–18.

## REFERENCES

1. Bolotin, A.E., Zyukin, A.V., Fokin, A.M. and Davidenko, I.A. (2021), “Analysis of technical-tactical actions of elite sambo wrestlers during competitions”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 6, pp. 12–14.
2. Davidenko, I.A. and Bolotin, A.E. (2021), “Analysis of the effectiveness of tactical actions in combat sambo”, *Physical culture and health*, No. 2(78), pp. 144–147.
3. Davidenko, I.A., Bolotin, A.E., Trul, A.R., Fadeev, A.S. (2021), “Indicators of the effectiveness of combinations of shock and wrestling equipment in combat sambo”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, Issue No. 5, pp. 89–95.
4. Davidenko, I.A., Bolotin, A.E. and Sergeev, A.N. (2021), “Factors determining the high efficiency of training using combinations of striking and wrestling techniques in combat sambo”, *Pedagogy-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, No. 16 (1), pp. 12–18.

**Контактная информация:** a\_bolotin@inbox.ru

*Статья поступила в редакцию 29.05.2023*