

Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 217-223.  
Physical Culture and Health. 2023, 7 (87), 217-223.

Научная статья

УДК 796

DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_3\_217

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ БОЙЦОВ САНЬДА С ПРИМЕНЕНИЕМ АТАКУЮЩИХ КОМБИНАЦИЙ УДАРНОЙ И БОРЦОВСКОЙ ТЕХНИКИ



Вэйци Хэ<sup>1</sup>, Елена Владимировна Малышева<sup>2</sup>, Анатолий Васильевич Зюкин<sup>3</sup>, Сергей Самуилович Аганов<sup>4</sup>

*Санкт-Петербургский государственный политехнический университет*

*Петра Великого<sup>1</sup>*

*Санкт-Петербург, Россия*

*Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена<sup>2, 3</sup>*

*Санкт-Петербург, Россия*

*Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России<sup>4</sup>*

*Санкт-Петербург, Россия*

<sup>1</sup> *Соискатель*

*тел.: +7(812)552-64-17, e-mail: asp@spbstu.ru*

<sup>2</sup> *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и организации физической культуры*

*тел.: +7(812)490-42-49, e-mail: fitsova@yandex.ru*

*ORCID 0000-0003-1248-6979*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию модели подготовки бойцов санды с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Модель подготовки бойцов санды с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники раскрывает содержание организации тренировок. При организации тренировок и соревнований следует ориентироваться на основную цель. Основная цель спортивной подготовки бойцов санды всесторонне и централизованно отражает потребности реального боя и является важнейшей основой для организации спортивной подготовки. Поэтому при составлении планов специальной спортивной подготовки тренеры должны проводить научный анализ и диагностику объективной реальности спортсменов, проводить всестороннее и обоснованное обсуждение и исследование тренировочных условий спортсменов, объективно оценивать состояние спортсменов потенциал физического развития и тренировочный потенциал. Только тогда можно добиться хороших результатов в соревнованиях.

**Ключевые слова:** педагогическая модель подготовки, ушу санды, бойцы, атакующие комбинации, ударная и борцовская техника, спортивная подготовка, тренер, соревнования, бой, результаты.

**Для цитирования:** Педагогическая модель подготовки бойцов санды с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники / В. Хэ, Е. В. Малышева, А. В. Зюкин [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 217-223. DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_3\_217.

### Введение

Спорт санды имеет специфику реального боя, который требует от спортсменов уникальной структуры реальных боевых способностей [1–4]. В структуру боеспособности входят физическая подготовленность, навыки, тактические способности, психологические способности и спортивный интеллект. Их роли в ушу-санды разные [1, 3].

Физическая форма, физические качества, техника, тактика, психология и интеллект спортсменов играют решающую роль в тренировках и соревнованиях, также важную роль играют функции их организма [2, 4]. Поэтому необходимо полностью и глубоко понимать специфику реальной структуры готовности к соревновательной борьбе, чтобы точно подобрать содержание и средства обучения, соответствующие реальным потребностям поединка, и сформулировать соответствующую

схему тренировочной нагрузки, чтобы эффективно организовать тренировочный процесс. Для реальных соревнований саньда необходимо организовать тренировку на научной основе, что может значительно повысить эффективность спортивной подготовки, чтобы тяжелая работа тренеров и спортсменов могли быть сполна вознаграждены в реальных соревнованиях. Если необходимость саньда в реальных соревнованиях не будет учтена точно или в достаточной мере, это означает большой недочет в тренировочной работе. Успешно решить эту задачу можно с помощью разработки модели подготовки бойцов саньда к соревнованиям с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

#### **Результаты исследования**

В связи со все более интенсивными и конкурентными современными спортивными соревнованиями тренеры и спортсмены вынуждены уделять первостепенное

внимание совершенствованию способности у бойцов саньда к соревнованиям и тренировкам [5, 6]. Содержание, методы, средства, объем и интенсивность нагрузки демонстрируют отчетливую специализацию. Подготовка детей и подростков на раннем базовом этапе также должна быть ориентирована на потребности реального боя высокого уровня в будущем, чтобы заложить прочную основу для тренировок и участия в соревнованиях на этапе реального боя высокого уровня. Поэтому необходимо органично связать подготовку раннего базового этапа с подготовкой элитных спортсменов, чтобы удовлетворить потребности развития современных спортивных тренировок и соревнований саньда, таких как специализация и собственно единоборство. Модель подготовки бойцов саньда к соревнованиям с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники представлена на рисунке.

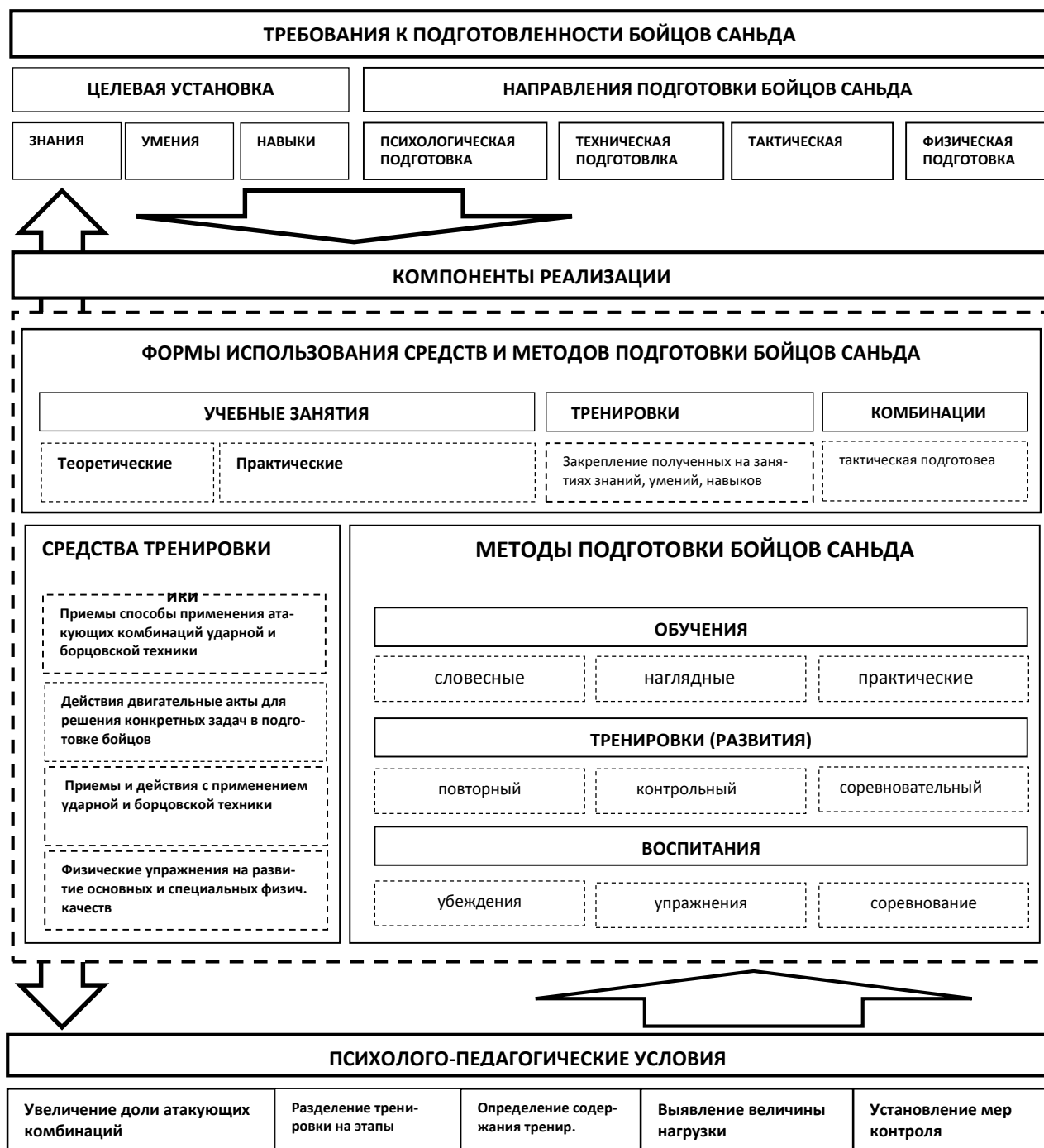


Рисунок – Педагогическая модель подготовки бойцов санды с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники

При организации тренировок и соревнований следует ориентироваться на основную цель. Основная цель спортивной подготовки бойцов саньда всесторонне и централизованно отражает потребности реального боя и является важнейшей основой для организации спортивной подготовки [7]. Поэтому при составлении планов специальной спортивной подготовки тренеры должны проводить научный анализ и диагностику объективной реальности спортсменов, проводить всестороннее и обоснованное обсуждение и исследование тренировочных условий спортсменов, объективно оценивать состояние спортсменов потенциал физического развития и тренировочный потенциал. Тогда, согласно научной организации спортивной тренировочной и соревновательной работы, можно добиться хороших результатов в соревнованиях [8].

Саньда имеет специфику, и эта специфика определяет отличие ее структуры боевой соревновательной деятельности от других видов спорта. Только путем научного анализа и оценки характеристик спорта саньда можно выбрать подходящее содержание, методы и средства обучения и тренировки бойцов саньда для обоснования педагогической модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники. Поскольку спортивная подготовка бойцов саньда должна основываться на реальном бое, необходимо точно проанализировать, какие способности спортсменов играют решающую роль в ходе соревнований. Научный анализ и оценка структурных элементов специфики борьбы саньда и собственно боеспособности спортсменов является важной основой для определения тренерами содержания, методов, средств и нагрузки в ходе спортивной подготовки [9–12].

В соответствии с требованиями принципа начала реального боя основные составляющие способностей бойцов саньда и свои специфические условия определяют выбор содержания и средств спортивной тренировочной нагрузки. Поскольку содержание боя составляет основную черту саньда, то нет фиксированной последовательности действий спортсменов с обеих сторон соревнования, а боевые приемы соперника смещаются случайным образом, указывая на слабые звенья их подготовки для состязания в сообразительности. Она требует от спортсменов не только владения основными приемами и тактикой саньда, хорошей физической подготовки и физической формы, но и гибкой приспособляемости бойцов и устойчивого их психологического состояния. Поэтому тренеры должны определять и оформлять в соответствии с этими условиями содержание и средства тренировочной нагрузки спортсмена [13–16].

Состав конкурентоспособности спортсменов имеет очевидную закономерность. В целом содержание нагрузки состоит из сочетания упражнений на развитие физической подготовленности, упражнений на развитие навыков и тактических способностей, упражнений на развитие умственных способностей и интеллекта. При определении соотношения различных нагрузок учитываются такие факторы, как возраст спортсмена, уровень подготовки, различные этапы тренировочного процесса и особенности вида спорта. Поэтому саньда требует от спортсменов большого технического запаса, а также сохранения хорошей психологической и физической устойчивости, гибкой реакции в соревнованиях, где обе стороны постоянно меняют свои технические и тактические навыки. При этом для разных спортсменов требуется также систематизировать содержание и средства

психологической и интеллектуальной подготовки в соответствии с собственными реальными боевыми возможностями и особенностями их противников. Только так мы можем по-настоящему отразить отличие учебного боя от реального боя, а также добиться превосходных тренировочных эффектов и результатов на соревнованиях

На возникновение и продолжительность каждого процесса влияет множество факторов, связанных не только с методами обучения и уровнями подготовки, но и с бойцами саньда. Тренеры должны уметь выбирать и внедрять целевые методы обучения и методы практики на разных этапах овладения бойцами саньда двигательными навыками, чтобы способствовать формированию двигательных навыков как можно раньше [3, 17].

Под руководством тренера бойцы саньда сначала изучают движения и имеют перцептивное понимание маршрута движений, порядка силы и точки силы удара. В это время условный рефлекс у бойцов саньда только что установился и еще не закрепился. При обучении тренеры не должны слишком акцентировать внимание на деталях движений, но должны уловить ключ к технике, использовать больше демонстраций и объяснений для помощи бойцам саньда получить предварительный опыт технических движений.

После начального овладения движениями тренеры должны помочь бойцам саньда серьезно оценить основы движений и силовых навыков, устранить лишние движения, помочь учащимся постоянно улучшать детали движений, стараться избегать предупреждающих знаков движений и делать движения более скоординированными, полными и точными [18].

После определенного понимания и овладения движениями реальная боевая практика двух человек может быть ограничена при определенных условиях. Условный бой должен подбирать соответствующее собственному боевому содержанию соответствие фактическому положению бойцов саньда упражнения. В различных условиях у бойцов саньда развивается способность понимать и применять различные приемы и тактики, развивается их точное восприятие и понимание времени и пространства, а также развивается их уникальная способность реагировать и адаптироваться к бою, чтобы достичь полного результата перехода к реальному бою.

### Выводы

Разработанная нами педагогическая модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники является основой для правильного построения реального боя. Фактический бой является высшей стадией технического обучения, и только в реальном бою можно по-настоящему проверить качество движений и эффективность разработанной педагогической модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники. Настоящий бой может постоянно оттачивать понимание правильности выполнения технических движений и способность их использовать в поединке. В реальном бою тренеры должны направлять бойцов саньда к самоанализу и улучшать их способность подводить итоги, выявлять собственные недостатки и постоянно улучшать свои настоящие боевые навыки.

### Конфликт интересов

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

#### Библиографический список

1. Аганов С. С. [и др.]. Взаимозависимость физической и умственной деятельности в процессе обучения курсантов в вузе ГПС МЧС России // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : сб. статей Межвуз. науч.-практ. конф. / под. общ. ред. С. С. Аганова. СПб., 2021. С. 298–302.
2. Аганов С. С., Зюкин А. А., Мальцев Д. В. Стайерские дистанции и подготовка к ним // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2022. С. 7–10.
3. Аганов С. С., Керимов Ш. А. О. Экспериментальные исследования технологических основ развития физической культуры у обучающихся в вузах ГПС МЧС России. СПб., 2020.
4. Аганов С. С., Мотовичев К. В., Зюкин А. В. Врачебно-педагогический контроль как часть физической подготовки пожарных-спасателей // Психолого-педагогические основы безопасности человека и общества. 2021. № 1 (50). С. 46–50.
5. Аганов С. С., Сурмило С. В., Глейberman Н. С., Зюкин А. В. Здоровый образ жизни // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма : межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб., 2021. С. 98–100.
6. Аганов С. С., Суслина И. А. Концепция развития физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России. СПб., 2020.
7. Баймухаметов Р. М. [и др.]. Прикладная и оздоровительная гимнастика : учеб.-метод. пособие / под. ред. Ж. Е. Фирилевой, А. Н. Кислого, О. В. Загрядской. СПб., М., 2012.
8. Батулин А. Е., Яковлев Ю. В., Зюкин А. А., Васильева А. В. Причины профессиональной деформации личности сотрудников следственного комитета и психологические особенности её предупреждения // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2020. С. 122–126.
9. Домрачёва Е. Ю., Озеров И. Н., Зюкин А. А., Пронин Е. А. Характеристика развития скоростной выносливости у спортсменов по гиревому спорту // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : сб. науч. статей по итогам междунар. науч.-практ. конф. 2021. С. 339–341.
10. Зюкин А. В. Педагогические основы физической подготовки и спорта как средства военно-профессиональной ориентации молодёжи и курсантов : дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: Военный институт физической культуры, 1999. 368 с.
11. Зюкин А. В., Лайшев Р. А. Показатели ориентации на военную службу у школьников и призывников // Учёные записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. № 8 (90). С. 19–23.
12. Зюкин А. В., Набойченко Е. С., Носкова М. В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов // Уральский медицинский журнал. 2019. № 1 (169). С. 98–105.
13. Зюкин А. В., Понимасов О. Е., Болотин А. Э., Шелкова Л. Н. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории "MASTERS" // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 67–69.
14. Особенности физического воспитания студентов специальных медицинских групп с использованием унифицированных тренировочных комплексов / С. С. Аганов [и др.]. СПб., 2021.
15. Пронин Е. А., Зюкин А. А., Стафеев А. И. Структурная характеристика развития скоростной выносливости у спортсменов по гиревому спорту // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования : сб. трудов V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 50-летию факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова» / под ред. Л. И. Костюниной. Ульяновск : УлГПУ им. И. Н. Ульянова, 2021. С. 395–398.
16. Роль и значение физической подготовки при обучении студентов / С. С. Аганов [и др.]. СПб., 2022.
17. Суслина И. А., Зюкин А. А. Философия еврики в спорте // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: статьи Межвузовской научно-практической конференции / под общ. ред. С. С. Аганова. СПб., 2021. С. 107–110.
18. Суслина И. А., Зюкин А. А. Философия физкультуры и спорта // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : статьи Межвузовской научно-практической конференции / под общ. ред. С. С. Аганова. СПб., 2021. С. 293–297.

#### References

1. Aganov S. S. [i dr.]. Vzaimozavisimost' fizicheskoy i umstvennoj deyatel'nosti v processe obucheniya kursantov v vuze GPS MCHS Rossii. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta : sb. statej Mezhvuz. nauch.-prakt. konf. / pod. obshch. red. S. S. Aganova. SPb., 2021. P. 298–302.
2. Aganov S. S., Zyukin A. A., Mal'cev D. V. Stajerskie distancii i podgotovka k nim. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma : mezhvuz. sb. nauch.-metod. rabot. SPb. : Sankt-Peterburgskij politekhnicheskij universitet Petra Velikogo, 2022. P. 7–10.
3. Aganov S. S., Kerimov Sh. A. O. Eksperimental'nye issledovaniya tekhnologicheskikh osnov razvitiya fizicheskoy kul'tury u obuchayushchihsya v vuzah GPS MCHS Rossii. SPb., 2020.
4. Aganov S. S., Motovichev K. V., Zyukin A. V. Vrachebno-pedagogicheskij kontrol' kak chast' fizicheskoy podgotovki pozharnyh-spasatelej. Psihologo-pedagogicheskie osnovy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 1 (50). P. 46–50.
5. Aganov S. S., Surmilo S. V., Glejberman N. S., Zyukin A. V. Zdorovyj obraz zhizni. Teoriya i metodika fizicheskoy

kul'tury, sporta i turizma : mezhvuz. sb. nauch.-metod. rabot. SPb., 2021. P. 98–100.

6. Aganov S. S., Suslina I. A. *Koncepciya razvitiya fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsya v vuze GPS MCHS Rossii*. SPb., 2020.

7. Bajmuhametov R. M. [i dr.]. *Prikladnaya i ozdorovitel'naya gimnastika : ucheb-metod. posobie : pod. red. Zh. E. Firilevoj, A. N. Kislogo, O. V. Zagryadskoj*. SPb., M., 2012.

8. Baturin A. E., Yakovlev Yu. V., Zyukin A. A., Vasil'eva A. V. *Prichiny professional'noj deformacii lichnosti sotrudnikov sledstvennogo komiteta i psihologicheskie osobennosti eyo preduprezhdeniya. Fizicheskaya kul'tura i sport v obrazovatel'nom prostranstve: innovacii i perspektivy razvitiya : sb. materialov Vseros. nauch.-prakt. konf.* SPb., 2020. P. 122–126.

9. Domrachyova E. Yu., Ozerov I. N., Zyukin A. A., Pronin E. A. *Harakteristika razvitiya skorostnoj vynoslivosti u sportsmenov po girevomu sportu. Sovremennoe sostoyanie i tendencii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta : sb. nauch. statej po itogam mezhdunar. nauch.-prakt. konf.* 2021. P. 339–341.

10. Zyukin A. V. *Pedagogicheskie osnovy fizicheskoy podgotovki i sporta kak sredstva voenno-professional'noj orientacii molodezhi i kursantov : dis. ... d-ra ped. nauk.* SPb. : Voennyj institut fizicheskoy kul'tury, 1999. 368 p.

11. Zyukin A. V., Lajshev R. A. *Pokazateli orientacii na voennuyu sluzhbu u shkol'nikov i prizyvnikov. Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta.* 2012. № 8 (90). P. 19–23.

12. Zyukin A. V., Nabojchenko E. S., Noskova M. V. *Psihologo-pedagogicheskie tekhnologii formirovaniya vysokoj psihicheskoy ustojchivosti u dejstvuyushchih sportsmenov. Ural'skij medicinskij zhurnal.* 2019. № 1 (169). P. 98–105.

13. Zyukin A. V., Ponimasov O. E., Bolotin A. E., Shelkova L. N. *Kontrol' perifericheskoy gemodinamiki plovcov kategorii "MASTERS". Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.* 2020. № 12. P. 67–69.

14. *Osobennosti fizicheskogo vospitaniya studentov special'nyh medicinskih grupp s ispol'zovaniem unificirovannyh trenirovochnyh kompleksov.* S. S. Aganov [i dr.]. SPb., 2021.

15. Pronin E. A., Zyukin A. A., Stafeev A. I. *Strukturnaya harakteristika razvitiya skorostnoj vynoslivosti u sportsmenov po girevomu sportu. Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya, sporta i turizma, bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti v sisteme obrazovaniya : sb. trudov V Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem, posvyashch. 50-letiyu fakul'teta fizicheskoy kul'tury i sporta FGBOU VO "Ul'yanovskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet imeni I. N. Ul'yanova" : pod red. L. I. Kostyuninoj.* Ul'yanovsk : UlGPU im. I. N. Ul'yanova, 2021. P. 395–398.

16. *Rol' i znachenie fizicheskoy podgotovki pri obuchenii studentov.* S. S. Aganov [i dr.]. SPb., 2022.

17. Suslina I. A., Zyukin A. A. *Filosofiya evgeniki v sporte. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta : stat'i Mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii : pod obshch. red. S. S. Aganova.* SPb., 2021. P. 107–110.

18. Suslina I. A., Zyukin A. A. *Filosofiya fizkul'tury i sporta. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta : stat'i Mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii : pod obshch. red. S. S. Aganova.* SPb., 2021. P. 293–297.

Поступила в редакцию 31.07.2023

Подписана в печать 28.09.2023

Original article

UDC 796

DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_3\_217

## PEDAGOGICAL MODEL OF TRAINING OF SANDA FIGHTERS WITH THE USE OF ATTACKING COMBINATIONS OF SHOCK AND WRESTLING EQUIPMENT

WeiQi He <sup>1</sup>, Elena V. Malysheva <sup>2</sup>, Anatoly V. Zyukin <sup>3</sup>, Sergey S. Aganov <sup>4</sup>

*Peter the Great St. Petersburg State Polytechnic University <sup>1</sup>*

*Saint-Petersburg, Russia*

*A. I. Herzen Russian State Pedagogical University <sup>2, 3</sup>*

*Saint-Petersburg, Russia*

*St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia <sup>4</sup>*

*Saint-Petersburg, Russia*

<sup>1</sup> Applicant

ph.: +7(812)552-64-17, e-mail: asp@spbstu.ru

<sup>2</sup> PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Organization of Physical Culture

ph.: +7(812)490-42-49, e-mail: fitsova@yandex.ru

ORCID 0000-0003-1248-6979

<sup>3</sup> Grand PhD of Pedagogy, Professor, Professor of the Department of Physical Education and Sports and Mass Work

ph.: +7(812)312-34-22, e-mail: avzyukin@herzen.spb.ru

ORCID 0000-0001-5774-9424

<sup>4</sup> Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation, Professor

of the Department of Philosophy and Social Sciences

ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru

ORCID 0000-0002-1284-3780

**Abstract.** The article presents the results of the authors' research to substantiate the model of training Sanda fighters using attacking combinations of shock and wrestling techniques.

The model of training Sanda fighters with the use of attacking combinations of shock and wrestling techniques reveals the content of the organization of training. When organizing trainings and competitions, you should focus on the main goal. The main goal of the sports training of Sanda fighters comprehensively and centrally reflects the needs of real combat and is the most important basis for the organization of sports training. Therefore, when drawing up plans for special sports training, coaches should conduct a scientific analysis and diagnosis of the objective reality of athletes, conduct a comprehensive and informed discussion and study of the training conditions of athletes, objectively assess the condition of athletes, the potential for physical development and training potential. Only then can you achieve good results in competitions.

**Keywords:** pedagogical model of training, wushu sanda, fighters, attacking combinations, shock and wrestling technique, sports training, coach, competitions, fight, results.

**Cite as:** He, W., Malysheva, E. V., Zukin, A. V., Aganov, S. S. (2023) Pedagogical model of training of sanda fighters with the use of attacking combinations of shock and wrestling equipment. *Physical Culture and Health*. (3), 217-223. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_3\_217.

Received 31.07.2023

Accepted 28.09.2023