

Научная статья
УДК 796.015
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_193

ПРИМЕНЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ КАРТ В ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВ



Василий Степанович Беляев ¹, Павел Александрович Прохоров ²

Московская государственная академия физической культуры ^{1, 2}
Малаховка, Россия

¹ Доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных единоборств и тяжёлой атлетики

тел.: +7(495)501-15-27, e-mail: kaf-sportedinoborstv@mgafk.ru

² Соискатель

тел.: +7(484-2)20-13-20, e-mail: p.prokhorov.kaluga@yandex.ru

ORCID 0009-0004-1243-5738

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы применения методик преподавания ударных единоборств, универсальных и корректных для большинства видов, использующих технику ударов руками и ногами. Гипотеза исследования заключается в предположении о возможности создания универсальных технических карт серийных ударных воздействий, подходящих для организации тренировочного процесса ударных единоборств вне зависимости от их вида. Используя данные карты в виде графически отображённых схем векторов выведения ударов, тренер, методист или спортсмен может за короткое время подобрать индивидуальную технику, составить учебно-тренировочный план, качественно отработать большое количество ударных серий. Комбинирование универсальных технических карт несколькими способами даёт широкую палитру тактико-технических решений, а также предполагает возможность увеличения скоростно-силовых качеств спортсменов ударных и использующих ударную технику единоборств. Также методика применения универсальных технических карт поможет качественно, быстро и максимально комфортно подготовить спортсменов ударных единоборств для участия в соревнованиях по сходным видам спорта, что особенно важно в нынешней политической ситуации, когда не все международные федерации желают видеть спортсменов нашей страны под флагом и гимном России. Универсальность и работоспособность данных методик опробована экспериментальным путём с группами Федерации штурмового боя и Федерации савата Калужской области. Эксперимент проводился в течение 2-х лет, цели и задачи эксперимента были выполнены в полном объёме.

Ключевые слова: универсальные технические карты (УТК), единоборства, последовательное выведение ударов, ударная техника, серийные ударные воздействия, взрывная сила, атака, сават, штурмовой бой.

Для цитирования: Беляев В. С., Прохоров П. А. Применение универсальных технических карт в тактико-технической подготовке спортсменов ударных единоборств // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 193-198. DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_193.

Объект – методика тренировки с использованием УТК, на примере работы с группами штурмового боя и бокса сават.

Предмет – универсальность УТК, взаимосвязь между скоростными показателями и способом последовательного выведения ударных воздействий, а также с успешностью реализации соревновательной деятельности.

Цель исследования – разработать и экспериментальным способом опробовать методику работы с графическим отображением системы последовательного выведения ударных воздействий в виде УТК.

Результаты исследования

Идея о возможности графического отображения серийных ударных воздействий в принципе не нова. Технические и технологические карты применительно к различным процессам разрабатывались достаточно давно [9, 10].

Но в единоборствах обычно используют запись последовательности ударов, приёмов, ударно-бросковых серий, защитно-атакующих элементов.

Идея применения методики графического отображения в единоборствах была опробована автором в отношении штурмового боя в 2017 году и описана в методическом пособии «Штурмовой бой. Истоки. Методика. Правила» [7]. Необходимость скоростного выведения ударов руками и ногами диктовала определённый двигательный способ реализации серийных ударных воздействий. Тогда же были разработаны первые технические карты для применения в секциях штурмового боя, позволявшие в полной мере реализовывать серийные ударные воздействия с максимальной силой и эффективностью за единицу времени. Способность проявлять мощные максимальные усилия в короткое время является определяющей характеристикой взрывной силы [2]. Наиболее ощутимая потребность во взрывных усилиях обнаруживается в видах спорта скоростно-силовой направленности, в том числе в единоборствах. В современных единоборствах существует два основных подхода к построению атаки руками и ногами. Первый, скрестный, когда после удара рукой бьёт противоположная ей нога. Скрестное выведение даёт сильный мощный удар. Второй подход, характеризуется последовательным выведением после удара рукой, одноимённого удара ногой.

Первым способом пользуются практически все единоборства, имеющие в своём арсенале ударную технику. Второй способ всерьёз не рассматривался. По утверждению ряда практиков единоборств последовательное выведение не давало сильного удара. Впервые гипотезу о том, что при последовательном выведении ударов, удары будут не только сильные, но и быстрые, и сама серия может быть пробита за меньшую единицу времени, в середине 90-х гг. выдвинул создатель славяно-горницкой борьбы А. К. Белов. Через несколько лет, в 2002 г. он описал данные своих наблюдений [1]. Тренировочная и соревновательная практика показала, что последовательное выведение ударов в серии даёт не только не менее сильный удар, но и несоизмеримо больше скорость (количество нанесённых ударов за одну

секунду). Успешная реализация соревновательных задач спортсменами, использующими в тренировочной подготовке технико-тактические схемы последовательного выведения серийных ударных воздействий, показали, что данные спортсмены, могут успешно выступать в различных видах единоборств, имеющих в своей технической базе удары руками и ногами.

В 2017 году появилась идея о возможности создания универсальных технических карт, для наработки серийных ударных воздействий, которые будут корректны для большинства ударных единоборств, или для единоборств, использующих ударную технику руками и ногами. Ведь с точки зрения вектора нанесения, боковой удар останется боковым вне зависимости от того, какой частью руки он нанесён. Да, в боксе, ушу-саньда или славяно-горницкой борьбе техника удара будет существенно отличаться, где-то разрешено бить только кинтасами, где-то ладонью, а где-то даже предплечьем, но вектор нанесения всё равно останется боковым.

Каждый вид спорта или единоборства, накладывая свои ограничения на технику нанесения удара, например сават отличается динамичной техникой ударов ногами в жёсткой обуви [3], здесь ногами бьют только зоной ботинка, а голенью и коленом бить запрещено, но наложив ограничения на ударные зоны, ни один вид не может изменить общую траекторию удара.

Удары могут быть прямыми, боковыми, диагональными, и сложно комбинированными (хлыстовыми).

В дополнение к картам, как способ технико - тактической работы могут быть добавлены элементы защиты, такие как уклоны, отскоки, подсады или отрывы от ударов. Карты могут стыковаться друг с другом, или накладываться друг на друга. Это даёт большое количество технико-тактических решений для реализации серийных атакующих воздействий и расширяет возможности спортсмена по технической вариативности картины ведения поединка.

Рассмотрим простые карты на два удара. Это карты нога/рука и рука/нога.

Первая карта нога/рука.

Таблица 1 – Вариант атаки с правой ноги и одноименной руки

№ п/п	Правая нога	Правая рука
1	Прямой внутренним ребром стопы/стопой/носком в голень /бедро	Прямой в голову/корпус
2	Боковой горизонтальный снаружи-внутри стопой/носком/ голенью по бедру/корпусу/голове	Боковой в голову/корпус
3	Прямой отталкивающий (разгибом колена) стопой в ногу/корпус/голову	Диагональный снизу в голову/корпус
4	Прямой сбоку отталкивающий стопой в ногу/корпус/голову	Диагональный сверху в голову (распалина, оверхед)
5	Боковой горизонтальный изнутри наружу стопой/носком по бедру/корпусу/голове	

В данной карте мы видим возможность за счёт удара ногой, разогнать удар рукой по принципу «кормысла» в славяно-горницкой борьбе, или «упермена» в ММА. Можно с любым ударом из первой колонки, отработать все удары из второй, или любой удар из второй колонки пробить по очереди со всеми ударами из первой. Есть также возможность случайного выбора из лю-

бой колонки. Возможность выбора технического решения, ограничивается исключительно личной подготовкой спортсмена и возможностью реализации им данного решения.

В следующей карте, есть возможность после удара рукой вывести удар ногой одноимённой руке по принципам, описанным для предыдущей карты.

Таблица 2 – Вариант атаки с правой руки и одноименной ноги

№ п/п	Правая рука	Правая нога
1	Прямой в голову/корпус	Прямой внутренним ребром стопы/стопой/носком в голень /бедро
2	Боковой в голову/корпус	Боковой горизонтальный снаружи-внутрь стопой/носком/ голенью по бедру/корпусу/голове
3	Диагональный снизу в голову/корпус	Прямой отталкивающий (разгибом колена) стопой в ногу/корпус/голову
4	Диагональный сверху в голову	Прямой сбоку отталкивающий стопой в ногу/корпус/голову
5	Локтем в голову/корпус	Боковой горизонтальный изнутри наружу стопой/носком по бедру/корпусу/голове

Обе карты могут быть отработаны как для правой, так и для левой пары рука/ нога спортсмена.

Не менее информативна карта на три удара с левой руки.

Таблица 3 – Вариант атаки с левой руки на три удара

№ п/п	Левая рука	Правая рука	Правая нога
1	Прямой в голову/корпус	Прямой в голову/корпус	Прямой внутренним ребром стопы/стопой/носком в голень /бедро
2	Боковой в голову/корпус	Боковой в голову/корпус	Боковой горизонтальный снаружи-внутрь стопой/носком/ голенью по бедру/корпусу/голове
3	Диагональный снизу в голову/корпус	Диагональный снизу в голову/корпус	Прямой отталкивающий (разгибом колена) стопой в ногу/корпус/голову
4	Диагональный сверху в голову	Диагональный сверху в голову	Прямой сбоку отталкивающий стопой в ногу/корпус/голову
5			Боковой горизонтальный изнутри наружу стопой/носком по бедру/корпусу/голове

Основной отличительной чертой, является наличие парной последовательной серии (двойки) левой и правой рукой, дополненной ударом ноги. Здесь также можно последовательно комбинировать двойки ударов руками с ударами ногами. В данной карте комбинируется не только двойка на руках с ударом ногой, но и сами удары, составляющие двойку «на руках».

Для наработки в парах или на мешке длинных (на 5-7 ударов) серий, мы можем соединить две карты в единую таблицу.

В качестве примера мы соединим карту на два удара нога /рука, обозначив, что нога и рука, правые и карту на три удара, включающую в себя двойку на руках с левой руки (левая /правая) и удар правой ногой.

Как уже было сказано выше, мы можем случайно выбрать удары, а можем расписать серии по степени максимального удобства нанесения. Так выглядеть это будет примерно следующим образом: правая нога – прямой удар, правая рука – прямой удар, двойка на руках из левого и правого бокового руками и боковой удар ногой снаружи - внутрь по ноге, корпусу или голове. При небольшом количестве времени, потраченном на отработку в данной серии, спортсмен вполне может довести скорость выведение данного типа серии до одной целой и двух десятых секунды.

В серии может меняться первая пара ударов, удар ногой, двойка на руках. При необходимости, в серию можно внести защитный элементы (отскок, уклон, нырок), а для смешанных единоборств, в конце, перейти на захват и бросок.

Особенно интересными были результаты применения УТК в группах бокса сават и группах спортсменов других единоборств, ориентированных на соревновательную деятельность в савате. По оценкам самих спортсменов и тренерского штаба, усвоение технико-тактических схем с помощью УТК было более комфортным и вариативным. Материал спортсменами усваивался быстрее, а тренерский состав получил удобный методический инструмент для осуществления своей основной профессиональной деятельности. Подготовка спортсменов для выступлений по боксу сават имеет свои тонкости. Специфика этого вида спорта, его соревновательной деятельности, (некоторыми тренерами) учитываются недостаточно [8]. Ведущие специалисты савата считают, что для подготовки к крупному турниру необходимо не менее 2-х месяцев, а для полного освоения техники 5-7 лет [4]. Техника, действительно, имеет отличия, например, удар ногой у саватиста длиннее на 15-20 см [6], чем в других единоборствах. Это достигается за счёт того, что удар наносится носком ноги спортсмена, обутой в специальные жёсткие ботинки – саватки, а значит, удар может достичь цели с более длинной дистанции, чем в единоборствах, где бьют голенью. Нужно отметить, что технике ног в САВАТЕ уделяется большое внимание. Для увеличения свободы движения в тазобедренном суставе многими тренерами используются специальные тренажеры [5].

Таблица 4 – Вариант атаки на 5 ударов

№ п/п	Правая нога	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Правая нога
1	Прямой внутренним ребром стопы/стойкой/носком в голень /бедро	Прямой в голову/ корпус	Прямой в голову/ корпус	Прямой в голову/ корпус	Прямой внутренним ребром стопы/стойкой/носком в голень /бедро
2	Боковой горизонтальный снаружи-внутри стойкой/носком/ голенью по бедру/корпусу /голове	Боковой в голову/ корпус	Боковой в голову/ корпус	Боковой в голову/ корпус	Боковой горизонтальный снаружи-внутри стойкой/носком/ голенью по бедру/корпусу/голове
3	Прямой отталкивающий (разгибом колена) стойкой в ногу/корпус / голову	Диагональный снизу в голову/корпус	Диагональный снизу в голову/ корпус	Диагональный снизу в голову/корпус	Прямой отталкивающий (разгибом колена) стойкой в ногу/корпус/ голову
4	Прямой сбоку отталкивающий стойкой в ногу/корпус/ голову	Диагональный сверху в голову (распаллина, оверхед)	Диагональный сверху в голову	Диагональный сверху в голову	Прямой сбоку отталкивающий стойкой в ногу/корпус/голове
5	Боковой горизонтальный изнутри наружу стойкой/носком по бедру/корпусу/голове				Боковой горизонтальный изнутри наружу стойкой/носком по бедру/ корпусу/голове

Педагогический эксперимент по работе с УТК был проведён с января 2022 года по декабрь 2023 года в Калужской области [3].

В этом эксперименте участвовали две группы спортсменов Федерации штурмового боя (одна – экспериментальная группа, другая – контрольная) и две группы спортсменов Федерации савата Калужской области. Одна группа спортсменов штурмового боя и одна группа саватистов тренировались с использованием методики работы с УТК. Две других группы из этих федераций тренировались по обычным методикам, характерным для преподавания данных видов и были контрольными.

Выводы

Проведённый педагогический эксперимент показал, что карты универсальны для единоборств, использующих ударную технику. Выявлена взаимосвязь последовательного введения серийных ударных воздействий с увеличением скоростных характеристик. Экспериментально доказано, что использование универсальных технических карт помогает спортсменам в реализации соревновательной практики и достижении высоких спортивных результатов.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

1. Белов, А.К. Славяно-горицкая борьба. М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2002. 320 с. (Бойцовский клуб).
2. Беляев В.С., Полетаев П.А., Сурахин С.В. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных возможностей спортсменов : монография. – М. : МГПУ, 2021. 300 с.
3. Беляев В.С., Прохоров П.А. Технология наработки последовательных серийных ударных воздействий на три удара с использованием универсальных технических карт // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах : Материалы XXIII международной научно-практической конференции молодых учёных, посвящённой памяти заслуженного мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова. М. : Российский университет спорта ГЦОЛИФК, 2024. 200 с.
4. Буланов С. О., Абросова Т. В., Воронов И. А., Куликова О. Ю. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Сават». М., СПб. : РПК «Бумеранг», 2022. 80 с.
5. Буланов С. О. Некоторые практические рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса во французском боксе сават // Науч. исслед. и разраб. в спорте : вестн. аспирантуры и докторантуры : Посвящ. 110-летию со дня основания Ун-та / [под ред. С.М. Ашкинази] ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2006. Вып. 15. С. 72-74.
6. Буланов С. О. Французский бокс сават и кикбоксинг: больше различий, чем кажется // Боевой спорт. 2004. № 10. С. 34-35.
7. Прохоров П. А. Штурмовой бой. Истоки. Методика. Правила. ИП Каменская В.В., 2017. 30 с.
8. Таймазов В. А., Мокеев Г. И., Мокеева Е. Г. Бакулев С. Е., Максимов Г. М. Резервы инновационного совершенствования предсоревновательной подготовки в савате // Учёные записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2013. № 11 (105). С. 160-165.
9. Сборник технологических карт по физической культуре. URL: <https://infourok.ru/sbornik-tehnologicheskikh-kart-po-fizicheskoy-kulture-4096767.html> (дата обращения: 16.04.2024).
10. Технологическая карта учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/20/tehnologicheskaya-karta-uchebno-trenirovochnogo> (дата обращения: 16.04.2024).

References

1. Belov, A.K. Slavyano-goritskaya bor'ba [Slavyano-goritskaya wrestling]. Moscow, OLMA-PRESS, 2002. 320 p. (In Russian)
2. Belyaev V.S., Poletaev P.A., Suryakhin S.V. Metodologiya sovershenstvovaniya skorostno-silovykh kachestv i vzryvnykh vozmozhnostei sportsmenov [Methodology for improving speed-strength qualities and explosive capabilities of athletes] : monograph. Moscow, Moscow City Pedagogical University publ., 2021. 300 p. (In Russian)
3. Belyaev V.S., Prokhorov P.A. Tekhnologiya narabotki posledovatel'nykh seriinykh udarnykh vozdustvnykh udara s ispol'zovaniem universal'nykh tekhnicheskikh kart [Technology of developing sequential serial shock effects on three impacts using universal technical maps]. Integratsiya nauki i sportivnoi praktiki v edinoborstvakh : Materialy XXIII mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii molodykh uchenykh, posvyashchennoi pamyati zaslužennogo мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, профессора Евгения Михайловича Чумакова [Integration of science and sports practice in martial arts : Materials of the XXIII international scientific and practical conference of young scientists dedicated to the memory of the Honored Master of Sports of the USSR, Honored Coach of the USSR, Professor Evgeny Chumakov]. Moscow, The Russian University of Sports GTSOLIFK publ., 2024. 200 p. (In Russian)
4. Bulanov S. O., Abrosova T. V., Voronov I. A., Kulikova O. Y. Dopolnitel'naya obrazovatel'naya programma sportivnoi podgotovki po vidu sporta "Savat" [Additional educational program of sports training in the sport "Savat"]. Moscow, St. Petersburg, Bumerang publ., 2022. 80 p. (In Russian)
5. Bulanov S. O. Nekotorye prakticheskie rekomendatsii po sovershenstvovaniyu trenirovochnogo protsessa vo frantsuzskom bokse savat [Some practical recommendations for improving the training process in French boxing savat]. Nauch. issled. i razrab. v sporte : vestn. aspirantury i doktorantury : Posvyashch. 110-letiyu so dnya osnovaniya Unta [Scientific research and development in sport : Bulletin of postgraduate and doctoral studies : Dedicated to the 110th anniversary of the founding of St. Petersburg University of Physical Culture, Sport and Health named after P. F. Lesgaft] [edited by S.M. Ashkinazi]. St. Petersburg, St. Petersburg State University of Physical Culture named after P. F. Lesgaft publ., 2006. Issue 15, pp. 72-74. (In Russian)
6. Bulanov S. O. Frantsuzskii boks savat i kikkboxing: bol'she razlichii, chem kazhetsya [French boxing savat and kickboxing: there are more differences than it seems]. Boevoy sport. 2004. No. 10, pp. 34-35. (In Russian)
7. Prokhorov P.A. Shturmvoi boi. Istoki. Metodika. Pravila [Assault combat. The origins. The methodology. Rules]. Individual entrepreneur V. V. Kamenskaya, 2017. 30 p. (In Russian)
8. Taymazov V. A., Mokeev G.I., Mokeeva E. G. Bakulev S. E., Maksimov G. M. Rezervy innovatsionnogo sovershenstvovaniya predsorevnovatel'noi podgotovki v savate [Reserves of innovative improvement of pre-competitive training in savate]. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2013, № 11 (105), pp. 160-165. (In Russian)
9. Sbornik tekhnologicheskikh kart po fizicheskoi kul'ture [Collection of technological maps on physical culture]. Available from: <https://infourok.ru/sbornik-tehnologicheskikh-kart-po-fizicheskoi-kul'ture-4096767.html> [Accessed 16 April 2024]. (In Russian)
10. Tekhnologicheskaya karta uchebno-trenirovochnogo zanyatiya po sportivnoi gimnastike [Technological map of educational and training session in artistic gymnastics]. Available from: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/20/tehnologicheskaya-karta-uchebno-trenirovochnogo> [Accessed 16 April 2024]. (In Russian)

Поступила в редакцию 17.04.2024

Подписана в печать 27.06.2024

Original article
UDC 796.015
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_2_193

APPLICATION OF UNIVERSAL TECHNICAL CARDS IN TACTICAL-TECHNICAL TRAINING OF SHOCK MARTIAL ARTS ATHLETES

Vasily S. Belyaev ¹, Pavel A. Prokhorov ²

*Moscow State Academy of Physical Culture ^{1, 2}
Malakhovka, Russia*

¹ *Grand PhD in Biology, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Combat Sports and Weightlifting
ph.: +7(495)501-15-27, e-mail: kaf-sportedinoborstv@mgafk.ru*

² *Applicant
ph: +7(484-2)20-13-20, e-mail: p.prokhorov.kaluga@yandex.ru
ORCID 0009-0004-1243-5738*

Abstract. This article discusses the application of methods of teaching martial arts percussion, universal and correct for most types using the technique of punches and kicks. The hypothesis of the study is the assumption that it is possible to create universal technical cards of serial shock effects suitable for organizing the training process of shock martial arts, regardless of their type. Using these cards, in the form of graphically displayed schemes of impact removal vectors, a coach, a methodologist or an athlete can pick up an individual technique in a short time, draw up a training plan, and qualitatively work out a large number of shock series. Combining universal technical cards in several ways gives a wide range of tactical and technical solutions, and also suggests the possibility of increasing the speed and strength qualities of athletes using percussion and martial arts techniques. Also, the methodology for using universal technical cards will help to prepare effectively, quickly and as comfortably as possible shock martial arts athletes to participate in competitions in similar sports, which is especially important in the current political situation, when not all international federations want to see the athletes of our country under the flag and anthem of Russia. The versatility and efficiency of these techniques have been experimentally tested on groups of the Assault Combat Federation and the Savat Federation of the Kaluga Region. The experiment was conducted for two years, goals and objectives of the experiment were totally fulfilled.

Keywords: Universal technical cards (UTC), martial arts, sequential withdrawal of blows, shock technique, serial shock effects, explosive force, attack, savat, assault combat.

Cite as: Belyaev, V. S., Prokhorov, P. A. (2024) Application of universal technical cards in tactical-technical training of shock martial arts athletes. *Physical Culture and Health.* (2), 193-198. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_2_193.

Received 17.04.2024
Accepted 27.06.2024