

Хэ Вэйци

Хэ Вэйци

**Педагогическая модель подготовки бойцов ушу саньда с
применением атакующих комбинаций ударной и борцовской
техники**

5.8.5. Теория и методика спорта

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург

2024

Работа выполнена в Высшей школе спортивной педагогики Института физической культуры, спорта и туризма федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого».

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Болотин Александр Эдуардович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор,
Руденко Геннадий Викторович
заведующий кафедрой физического
воспитания федерального
государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего
образования «Санкт-Петербургский
горный университет»

кандидат педагогических наук,
Давиденко Иван Анатольевич, старший
преподаватель кафедры физической
подготовки федерального
государственного казенного
образовательного учреждения высшего
образования «Михайловская военная
артиллерийская академия», г. Санкт-
Петербург

Ведущая организация: Федеральное государственное казенное
образовательное учреждение высшего
образования «Военный институт
физической культуры» Министерства
обороны Российской Федерации, г. Санкт-
Петербург

Защита состоится «10» апреля 2024 года в 15:00 часов на заседании диссертационного совета У.5.8.5.17, на базе ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», по адресу: 192007, Санкт-Петербург, Гражданский пр., 30, корпус 1, ауд. 14-Н.2

С диссертацией можно ознакомиться в фундаментальной библиотеке ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 195251, Санкт-Петербург, ул. Политехническая, 29 и на сайте <https://www.spbstu.ru>

Автореферат разослан «___» марта 2024 года

Ученый секретарь диссертационного совета
кандидат педагогических наук, доцент



В.В. Бакаев

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В настоящее время все большую популярность среди молодежи Китая и в мире в целом приобретают единоборства, которые в своем техническом арсенале имеют ударную технику руками и ногами, а также борцовские приемы. Одно из ведущих мест среди них занимает ушу саньда (Хэ Вэйци, Ш.А. Керимов, В.Г. Иванов, 2023; Н.Б. Пястолова, Е.М. Кадомцева, Н.В. Стародубцева, 2021; И.О. Рыбкина, Е.М. Бетенькова, 2018; М.А. Шульгина, 2017; Чжу Жуйци, Ван Юйлун, Ли Шиин, 1999).

В России на сегодняшний день спортсмены, занимающиеся ушу саньда, не показывают высоких результатов. Поэтому остро встает вопрос изучения особенностей подготовки юных бойцов саньда в Китае. (Л.Г. Баранов, 2011; В.Б. Гармаев, М.В. Тапхаров, Л.Д. Айсуев, 2014; Е. И. Иванченко, 2019; А.М. Абакаров, С.М. Гаджиагаев, Н.Ш. Рагимова, Т.С. Гаджиагаев, 2016; В.А. Санников, А.С. Санникова, А.К. Ефремов, 2017).

Практика показывает, что сочетание ударной и борцовской техник значительно увеличивает технико-тактический арсенал атакующих действий бойцов саньда. (К.В. Климов, 2007; А.С. Михайлов, Е.В. Кошкин, 2015; А.В. Понкратов, 2014; Ю.Н. Рогов, 2015; Б.А. Савиных, М.В. Голодных, 2012; Ф. В. Салугин, 2017; В.А. Сычевич, 2022; Ю.В. Чехранов, 2016).

При разработке годовых планов учебно-тренировочных занятий, важно добиться реализации непрерывности и круглогодичности процесса тренировки; четкого определения задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года. Тренеру следует определить средства и методы физической, технической, тактической и теоретической подготовки для каждой группы занимающихся в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства. (Л.Г. Баранов, А.Ю. Шутова, 2014; А.М. Абакаров, С.М. Гаджиагаев, Н.Ш. Рагимова, Т.С. Гаджиагаев, 2016; М.А. Гиття, А.В. Понкратов, К. А. Салаватов, 2020; С.Х. Лавров, 2018; Д.У. Пардаев, С.А. Письменный, 2013; А.А. Смолина, В.Ф. Пешков, Л.П. Канакова, 2013; Е.М. Чумаков, 2005; Ч. Шиюй, В.В. Коваленя, И.М. Дюмин, 2021).

Тренер должен для каждой группы установить план подготовки и участия в календарных соревнованиях года, определить уровни тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся. Нужно также определить содержание и средства морально-волевой и психологической подготовки для бойцов, четко организовать воспитательную работу, организовать врачебный и педагогический контроль. (Р.Г. Валеев, 2007; И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, 2021; И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, А.Н. Сергеев, 2021; И.А. Коротких, И.В. Тихонова, Ю.М. Схаляхо, 2021; Д.Н. Макаридин, 2008; А.С. Сагалеев, В.Б. Гармаев, 2009; В.А. Сычевич, 2022; А.Х. Хасанов, 2020; Ю.В. Чехранов, 2016).

Таким образом, одним из эффективных подходов к тренировочному процессу бойцов саньда может стать теоретическое обоснование модели их подготовки на основе применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Степень научной разработанности проблемы. В отечественной и зарубежной литературе, сегодня достаточно много работ, посвященных боевым искусствам. Квалифицированные работы отечественных и зарубежных авторов посвящены, в своем большинстве, практическим аспектам боевых искусств и содержат в себе крайне мало информации о модели подготовки бойцов саньда на основе применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Практический аспект ушу саньда раскрыт в работах следующих авторов: Е. Вэй, Ц. Цзяньгун, В. Чжихуй, Х. Синьши, Д.Фэн, Ч. Шань, Ч. Жуйци, В. Юйлун, Л. Шиин, С. Юньтай и др.

Литература, посвященная изучению организации тренировочного процесса ушу саньда немногочисленна. Несомненный интерес представляют работы: В.Б. Гармаев, А.С. Сагалеев, А.А. Смолина и др. Однако, в них не раскрыт вопрос обоснования модели подготовки бойцов саньда на основе применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Для построения модели подготовки бойцов саньда характерно решение специальных задач, требующих учета индивидуальных возможностей спортсменов. (К.В. Климов, 2007; А.С. Михайлов, Е.В. Кошкин, 2015; А.В. Понкратов, 2014; Ю.Н. Рогов, 2015; Б.А. Савиных, М.В. Голодных, 2012; Ф. В. Салугин, 2017; В.А. Сычевич, 2022; Ю.В. Чехранов, 2016).

В последние годы рядом автором рассматриваются различные аспекты подготовки бойцов саньда по совершенствованию разных сторон технико-тактической подготовки. (Л.Г. Баранов, А.Ю. Шутова, 2014; А.М. Абакаров, С.М. Гаджагаев, Н.Ш. Рагимова, Т.С. Гаджагаев, 2016; М.А. Гиття, А.В. Понкратов, К. А. Салаватов, 2020; С.Х. Лавров, 2018; Д.У. Пардаев, С.А. Письменный, 2013; А.А. Смолина, В.Ф. Пешков, Л.П. Канакова, 2013; Е.М. Чумаков, 2005; Ч. Шиюй, В.В. Коваленя, И.М. Дюмин, 2021).

Анализ специальной научно-методической литературы ведущих специалистов в области ушу саньда и опыт подготовки бойцов показали, что многие исследователи занимались, в основном, проблемой рационализации тренировочных нагрузок. (Р.Г. Валеев, 2007; И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, 2021; И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, А.Н. Сергеев, 2021; И.А. Коротких, И.В. Тихонова, Ю. М. Схаляхо, 2021; Д.Н. Макаридин, 2008; А.С. Сагалеев, В.Б. Гармаев, 2009; В.А. Сычевич, 2022; А.Х. Хасанов, 2020; Ю.В. Чехранов, 2016).

Однако эти вопросы не затрагивали изучения особенностей модели подготовки бойцов саньда на основе применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

В настоящее время система подготовки бойцов саньда не в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к спортсменам. Это негативно сказывается на качестве выступлений бойцов саньда на соревнованиях. Не разработана модель подготовки бойцов саньда на основе применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники, не обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для ее реализации.

Таким образом, **актуальность исследования** обусловлена наличием противоречия между необходимостью высокого уровня развития навыков

применения в поединке атакующих комбинаций у бойцов саньда и слабой разработанностью содержания модели их тренировки с использованием атакующих действий.

Данное противоречие позволило сформулировать **основную задачу исследования**, которая заключается в необходимости научного обоснования модели подготовки бойцов саньда, основанную на применении атакующих комбинаций. Все это и обусловило выбор направления настоящего исследования.

Объект исследования – процесс подготовки бойцов саньда.

Предмет исследования – модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

В качестве **гипотезы исследования** выдвинуто предположение о том, что научно обоснованная модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники позволит обеспечить улучшение показателей их специальной физической, функциональной, технико-тактической и психологической подготовленности, а также результативности соревновательной деятельности, если:

– будут выявлены факторы, определяющие высокую эффективность использования атакующих комбинаций в ходе соревнований;

– будут определены содержание тренировки и формы усвоения навыков действий с применением атакующих комбинаций;

– будут обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для эффективной реализации модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций.

Цель исследования – теоретическое обоснование и разработка модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Задачи исследования:

1. Изучить требования, предъявляемые к подготовке бойцов саньда, с учетом этапов тренировочного процесса и на основании этого выявить факторы, определяющие высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

2. Обосновать психолого-педагогические условия, необходимые для подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники и разработать модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

3. Определить технические действия с наиболее высоким коэффициентом эффективности, а затем экспериментально проверить эффективность разработанной модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Методическую и теоретическую основу работы составили:

– системный, индивидуальный и деятельностный подходы к процессу подготовки спортсменов (Р.Г. Валеев, 2007; И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, 2021; И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, А.Н. Сергеев, 2021; И.А. Коротких, И.В. Тихонова, Ю. М. Схаляхо, 2021; Д.Н. Макаридин, 2008; А.С. Сагалеев,

В.Б. Гармаев, 2009; В.А. Сычевич, 2022; А.Х. Хасанов, 2020; Ю.В. Чехранов, 2016);

– законодательные и нормативные акты Российской Федерации в области организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

– основные положения теории спортивной тренировки (Л.Г. Баранов, А.Ю. Шутова, 2014; А.М. Абакаров, С.М. Гаджиагаев, Н.Ш. Рагимова, Т.С. Гаджиагаев, 2016; М.А. Гиття, А.В. Понкратов, К. А. Салаватов, 2020; С.Х. Лавров, 2018; Д.У. Пардаев, С.А. Письменный, 2013; А.А. Смолина, В.Ф. Пешков, Л.П. Канакова, 2013; Е.М. Чумаков, 2005; Ч. Шиюй, В.В. Коваленя, И.М. Дюмин, 2021);

– исследования в сфере совершенствования технико-тактической подготовки бойцов саньда (К.В. Климов, 2007; А.С. Михайлов, Е.В. Кошкин, 2015; А.В. Понкратов, 2014; Ю.Н. Рогов, 2015; Б.А. Савиных, М.В. Голодных, 2012; Ф. В. Салугин, 2017; В.А. Сычевич, 2022; Ю.В. Чехранов, 2016);

– работы по проблемам совершенствования общей и специальной физической подготовки единоборцев (И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, А.Н. Сергеев, 2021; И.А. Коротких, И.В. Тихонова, Ю. М. Схаляхо, 2021; Д.Н. Макаридин, 2008; А.С. Сагалеев, В.Б. Гармаев, 2009; В.А. Сычевич, 2022; А.Х. Хасанов, 2020; Ю.В. Чехранов, 2016);

– исследования в сфере планирования и управления процессом подготовки бойцов по ушу саньда и другим видам единоборств (Хэ Вэйци, Ш.А. Керимов, В.Г. Иванов, 2023; Н.Б. Пястолова, Е.М. Кадомцева, Н.В. Стародубцева, 2021; И.О. Рыбкина, Е.М. Бетенькова, 2018; М.А. Шульгина, 2017; Чжу Жуйци, Ван Юйлун, Ли Шиин, 1999);

- исследования особенностей формирования навыков комбинирования атакующих действий, с применением ударной и борцовской техники в смешанных единоборствах. (Л.Г. Баранов, 2011; В.Б. Гармаев, М.В. Тапхаров, Л.Д. Айсуев, 2014; Е. И. Иванченко, 2019; А.М. Абакаров, С.М. Гаджиагаев, Н.Ш. Рагимова, Т.С. Гаджиагаев, 2016; В.А. Санников, А.С. Санникова, А.К. Ефремов, 2017).

Методы исследования. Для решения поставленных задач исследования были использованы общенаучные теоретические методы получения разносторонней информации: теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы, видеоанализ соревновательных поединков. Применялись также эмпирические методы: обобщение передового педагогического опыта по подготовке бойцов саньда, опрос (анкетирование) специалистов по ушу саньда, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, количественный и качественный анализы экспериментальных данных, сравнительный педагогический эксперимент, математико-статистический анализ.

Информационную базу исследования составили программы и методические рекомендации Министерства спорта России, регламентирующие тренировочную деятельность при подготовке спортсменов по ушу саньда. Были изучены нормативные документы и законодательные акты Российской Федерации, Китая, приказы и директивы.

На защиту выносятся следующие основные научные результаты:

1. Факторы, определяющие высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда. К ним относятся: оптимальное владение ударной и борцовской техникой в ушу саньда; высокий уровень развития силы, быстроты и скоростно-силовой выносливости у бойцов. Менее значимыми факторами являются: образцовое владение техническими приемами, входящими в атакующую комбинацию; умения бойцов быстро распознавать намерения соперника и эффективно реагировать на его действия; способность бойцов дезориентировать соперника за счет обманных подготовительных действий; умения бойцов правильно подбирать атакующую комбинацию в ходе поединка.

2. Психолого-педагогические условия, необходимые для подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники. К ним относятся: обоснование модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники; увеличение доли атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в арсенале бойцов саньда; разделение тренировочного процесса бойцов саньда на этапы подготовки; определение содержания и средств обучения для каждого этапа тренировки бойцов саньда. Менее значимыми условиями являются: выявление величины нагрузки для каждого этапа тренировочного процесса; установление мер контроля тренировочного процесса в течение года и его корректировка.

3. Структура и содержание педагогической модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Научная новизна работы состоит в теоретическом обосновании и разработке педагогической модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Установлено, что педагогическая модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники включает: требования к подготовленности бойцов саньда; целевые установки и направления подготовки бойцов саньда. Важное место занимают компоненты реализации методики подготовки бойцов саньда; формы использования методов практической реализации данной модели.

Установлены требования, предъявляемые к подготовке бойцов саньда, с учетом этапов тренировочного процесса. Для достижения основной цели подготовки по ушу саньда на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На этапе начальной подготовки: развитие устойчивого интереса к занятиям ушу саньда; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по ушу саньда; гармоничное развитие физических качеств у бойцов саньда; укрепление их здоровья; воспитание морально-волевых и этических качеств у бойцов саньда; отбор перспективных юных бойцов саньда для дальнейших занятий.

На тренировочном этапе спортивной специализации: повышение уровня общей и специальной физической, тактической и психологической

подготовленности; приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по ушу саньда; формирование мотивации у бойцов саньда для занятий; укрепление здоровья у бойцов саньда; обучение базовой технике ушу, сложным элементам и атакующим комбинациям; воспитание морально-волевых качеств.

Выявлены факторы, определяющие высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда. К основным факторам относятся: оптимальное владение ударной и борцовской техникой в ушу саньда; высокий уровень развития силы, быстроты и скоростно-силовой выносливости у бойцов.

Установлены технические действия бойцов саньда с наиболее высоким коэффициентом эффективности. К ним следует отнести: нанесение ударов в голову; нанесение ударов по наружной и внутренней поверхности бедра; броски с падением; броски в стойке; зацепы; подсечки.

Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной педагогической модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Отличие результатов, полученных лично автором, от результатов, полученных другими исследователями, состоит в основных подходах к исследованию изучаемой проблемы. В ранее проведенных исследованиях по совершенствованию различных аспектов подготовки бойцов саньда отражены отдельные стороны данных проблем. (Л.Г. Баранов, А.Ю. Шутова, 2014; А.М. Абакаров, С.М. Гаджиагаев, Н.Ш. Рагимова, Т.С. Гаджиагаев, 2016; М.А. Гиття, А.В. Понкратов, К. А. Салаватов, 2020; С.Х. Лавров, 2018; Д.У. Пардаев, С.А. Письменный, 2013; А.А. Смолина, В.Ф. Пешков, Л.П. Канакова, 2013; Е.М. Чумаков, 2005; Ч. Шиюй, В.В. Коваленя, И.М. Дюмин, 2021).

Эти исследования не охватывают процесс интегральной подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в его практическом измерении.

Впервые обоснована и разработана модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Теоретическая значимость исследования состоит в развитии научных направлений:

– теории и методики спортивной тренировки – установлены основные подходы к развитию навыков создания атакующих комбинаций с применением ударной и борцовской техники у бойцов саньда; обоснованы требования, предъявляемые к подготовке бойцов саньда, с учетом этапов тренировочного процесса;

- теории и методики спортивной тренировки бойцов саньда – установлены факторы, определяющие высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда; обоснована модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Практическая значимость исследования заключается в следующем:

– разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс бойцов саньда модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники;

– определена перспективность использования разработанной модели для повышения эффективности выступлений бойцов саньда на соревнованиях;

– создана система практических рекомендаций для тренерского состава по ушу саньда;

– представлены методические рекомендации для бойцов саньда с целью повышения качества подготовки и формирования навыков у них комбинирования ударной и борцовской техники.

Апробация и внедрение результатов диссертационного исследования. Основные научные и практические результаты диссертации неоднократно обсуждались на международных научно-практических конференциях, проводимых в Санкт-Петербурге, Ижевске, в городе Нанкин, провинция Цзянсу (Китай).

Результаты проведенного исследования нашли отражение в учебно-методических пособиях, научных публикациях, методических разработках, сборниках научных работ по проблемам развития смешанных видов единоборств.

Модель подготовки бойцов саньда получила одобрение, была апробирована и внедрена в тренировочный процесс сборной команды города Нанкин, провинция Цзянсу (Китай).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, общего заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Работа содержит 15 рисунков, 16 таблиц. Список литературы насчитывает 187 наименований, из них – 18 зарубежных авторов. В работе содержится 15 приложений.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении раскрыты актуальность, сформулированы предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, показаны научная новизна, положения, выносимые на защиту, а также теоретическая и практическая значимость диссертации.

В первой главе «Научно-теоретические предпосылки совершенствования технико-тактической подготовки бойцов саньда» проведен анализ отличительных черт, особенностей усвоения навыков атакующих действий с применением комбинаций ударной и борцовской техники, а также научных подходов к подготовке бойцов саньда.

В ходе предварительных исследований было установлено, что тренировочный процесс ведется в соответствии с программой и проводится круглый год. Его основным стержнем является направленность на физическое развитие и совершенствование спортивного мастерства бойцов, проходящих спортивную подготовку. Тренировочный процесс бойцов саньда включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных состязаниях.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки бойцов саньда являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль бойцов.

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.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки бойцов саньда и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов. При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий может быть до 8 академических часов. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с бойцами саньда из разных групп.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по ушу саньда осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы обучения борьбе;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации 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;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

С учетом специфики вида спорта 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.

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 обусловлен уровнем спортивных результатов.

Формирование навыков проведения атакующих действий с применением ударной и борцовской техники требует установления точного соотношения этих элементов техники в процессе подготовки бойцов саньда. Многие авторы (А.И. Абашин, А.В. Конаков, 2009; М.П. Анисимов, 2019) в своих исследованиях выявляли наиболее оптимальное соотношение различных элементов действий (рис. 1, 2), а также наиболее эффективные комбинации с применением ударной и борцовской техники (рис. 3, 4).

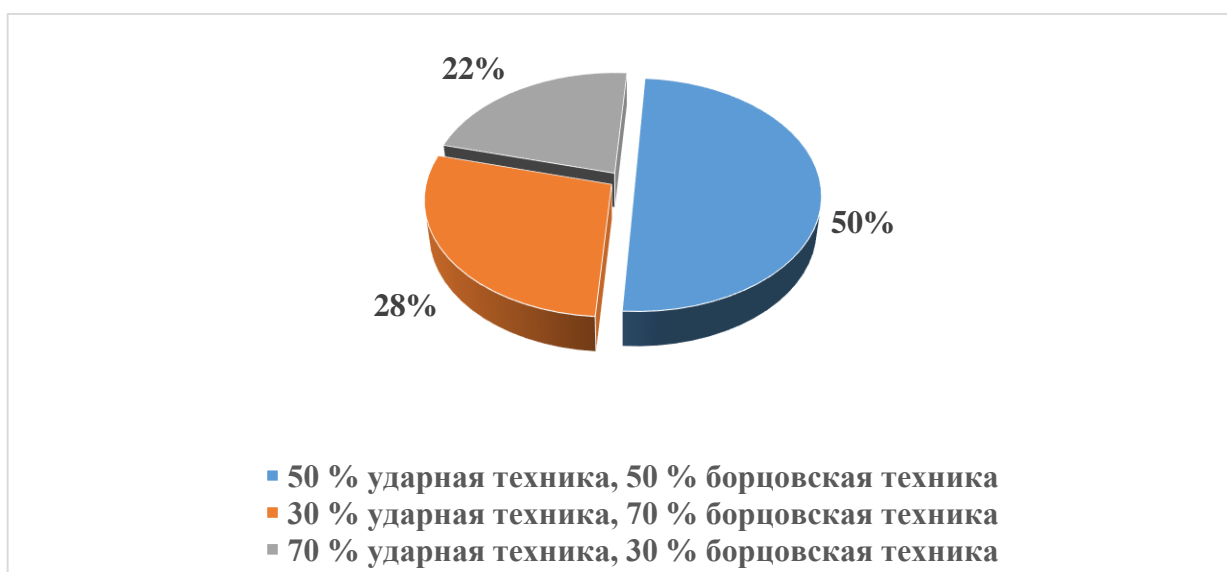


Рисунок 1 - Оптимальное соотношение ударной и борцовской техники в рукопашном бое (по А.И. Абашину, А.В. Конакову, 2009)



Рисунок 2 - Наиболее эффективные комбинации в рукопашном бое (по А.И. Абашину, А.В. Конакову, 2009)

Увеличение количества комбинаций в поединке позволяет повысить результативность атакующих действий, а также значительно повышает шансы на победу в поединке.

В ходе исследований М.П. Анисимовым (2019) было установлено, что наиболее распространенными и эффективными атакующими комбинациями в смешанном единоборстве являются связки приемов из ударной и борцовой техники.

Такая структура комбинации дает преимущество бойцам саньда в поединке. По мнению М.П. Анисимова (2019) она является универсальной для всех видов смешанных единоборств.

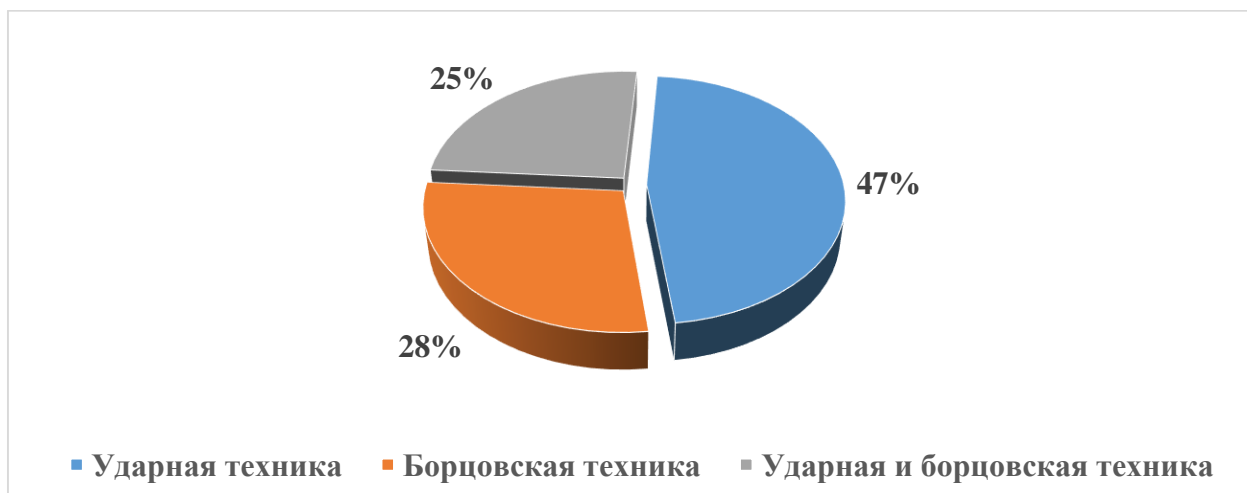


Рисунок 3 - Соотношение ударной и борцовой техники в смешанных единоборствах (по М.П. Анисимову, 2019)

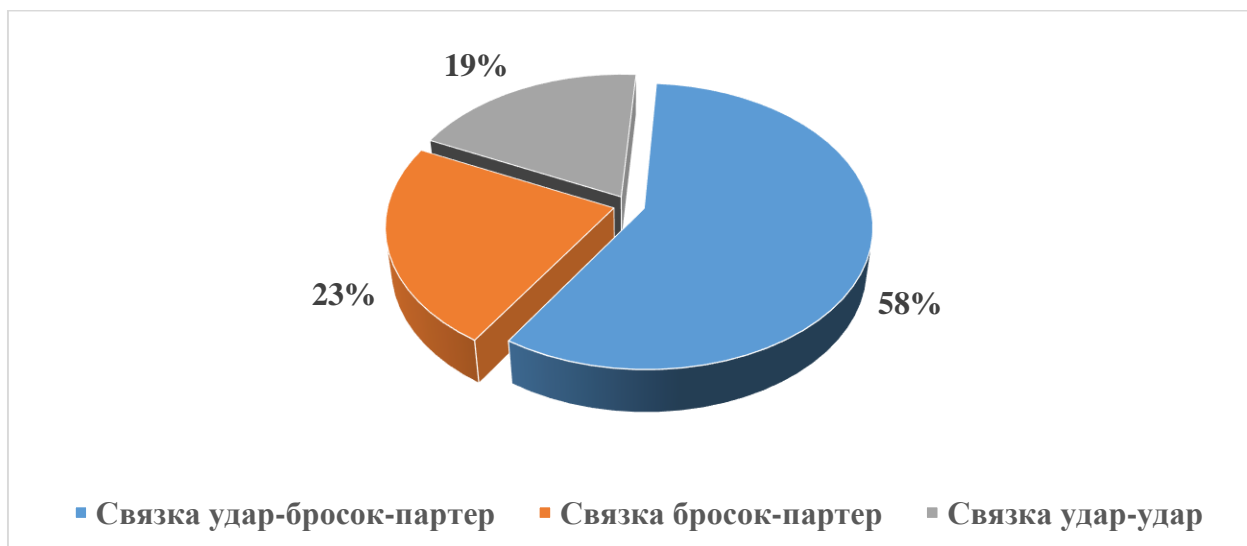


Рисунок 4 - Наиболее эффективные комбинации в смешанных единоборствах (по М.П. Анисимову, 2019)

Нами были рассмотрены базовые приемы ушу саньда, применяемые в тренировочном процессе бойцов.

Боевая поза. Положение, стоя - в основном лицом к противнику, туловище боком, обе руки опущены, что полезно для быстрого побега после получения очка. Это относится к наиболее благоприятной позе для завершения оборонительного действия и перехода в нападение.

Она варьируется от бойца к бойцу, но она должна иметь стабильный центр тяжести и небольшую площадь, открытую противнику, что способствует гибкости защиты и старта. В последние годы в соревнованиях между китайскими спортсменами саньда и иностранными бойцами метод быстрого броска китайских бойцов саньда часто заставляет другую сторону чувствовать себя подавленной и запуганной.

В спортивной борьбе, чтобы сохранить устойчивость тела, необходимо учитывать три фактора.

1. Силы действия и реакции. Чем больше сила действия, тем больше сила реакции, а центр тяжести тела нестабилен, что не способствует контролю силы реакции.

2. Когда действие встречает сопротивление, необходимо быстро скорректировать состояние позы и стабилизировать центр тяжести, чтобы подготовиться к следующей атаке или защите.

3. Хотя техника саньда имеет свои технические требования, она должна выполняться с условием сохранения стабильности центра тяжести тела.

Для достижения гибкой трансформации движений необходимо сохранять правильную осанку тела, при этом пятки должны быть слегка приподняты для сохранения эластичности и облегчения движений, мышцы конечностей должны быть умеренно расслаблены, не напрягаясь, что удобно для быстрого старта.

Технические требования также включают в себя способность спортсмена к расширению диапазона движений ног, способность к техническим движениям и способность преобразовывать движения.

В саньда принято использовать работу ног для фальшивых движений, таких как поднятие колена и нанесение прямого удара. Пошаговое движение в работе ног создает благоприятные условия для атаки ногами, а также играет большую роль в запутывании противника.

Таким образом, в ходе литературного обзора было установлено, что наиболее распространенными и эффективными атакующими комбинациями в борьбе саньда являются связки приемов из ударной и бросковой техники. Увеличение количества комбинаций в поединке позволяет повысить результативность атакующих действий, а также значительно повышает шансы на победу в поединке.

Во второй главе «Обоснование модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники» обосновывалась и разрабатывалась соответствующая педагогическая модель тренировки бойцов саньда.

Движения в ушу саньда относятся к фиксированным движениям в боевых искусствах, что означает, что фиксированные наступательные и защитные движения в боевых искусствах разобраны и применены к наступательной и оборонительной практике.

В ходе многолетней тренировки задачи и содержание тренировочного процесса, а также планирование нагрузки должны дифференцироваться по каждому этапу тренировки. Поэтому при составлении многолетнего плана подготовки бойцов саньда следует в полной мере учитывать этапные особенности тренировочного процесса, индивидуальные особенности спортсменов и характеристики нагрузки, позволяющие разумно строить тренировочный процесс. В ходе исследования были изучены требования, предъявляемые к подготовке бойцов саньда, с учетом этапов тренировочного процесса. Для достижения основной цели подготовки по ушу саньда на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На этапе начальной подготовки: развитие устойчивого интереса к занятиям ушу саньда; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по ушу саньда; гармоничное развитие физических качеств у бойцов саньда; укрепление их здоровья; воспитание морально-волевых и этических качеств у бойцов саньда; отбор перспективных юных бойцов саньда для дальнейших занятий.

На тренировочном этапе спортивной специализации: повышение уровня общей и специальной физической, тактической и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по ушу саньда; формирование мотивации у бойцов саньда для занятий; укрепление здоровья у бойцов саньда; обучение базовой технике ушу, сложным элементам и атакующим комбинациям; воспитание морально-волевых качеств.

Саньда имеет специфику, которая определяет отличие ее структуры боевой соревновательной деятельности от других видов единоборств, в виде эффективности ударно-бросковых комбинаций (Таблица 1).

Таблица 1 – Эффективность атакующих ударно-бросковых комбинаций в саньда в зависимости от дистанции, %

Вид подготовительного действия		Дистанция начала комбинации		
		дальняя и средняя		ближняя
		в атаке	в контратаке	в захвате
Удары руками	боковой	53,7	58,1	78,3
	прямой	47,2	64,2	
	снизу	82,9	75,2	
Удары ногами	в голову	51,3	62,7	51,7
	в туловище	75,7	73,8	59,9
	по ногам	59,2	51,4	72,8
Эффективность комбинаций		54,4	61,7	71,1

Только путем научного анализа и оценки характеристик борьбы саньда можно было выбрать подходящее содержание, методы и средства тренировки.

Поскольку спортивная подготовка саньда должна основываться на реальном бое, необходимо было точно проанализировать, какие факторы и способности спортсменов играют решающую роль в соревновании. Научный анализ и оценка структурных факторов специфики борьбы саньда и собственно боеспособности спортсменов являлась важной основой для определения тренерами содержания, методов, средств и нагрузки в ходе спортивной подготовки бойцов саньда.

В результате проведенного исследования были выявлены факторы, определяющие высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда (Таблица 2). К ним относятся: оптимальное владение ударной и борцовской техникой в ушу саньда; высокий уровень развития силы, быстроты и скоростно-силовой выносливости у бойцов. Респонденты обратили внимание на: образцовое владение техническими приемами, входящими в атакующую комбинацию; умения бойцов быстро распознавать намерения соперника и эффективно реагировать на его действия; способность бойцов дезориентировать соперника за счет обманных подготовительных действий; умения бойцов правильно подбирать атакующую комбинацию в ходе поединка.

Таблица 2 – Ранговая структура факторов, определяющих высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда (n=87, при $W>0,71$)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
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

Обоснование педагогических тренировочных воздействий на спортсменов разных возрастных категорий, в процессе подготовки бойцов саньда определялось уровнем специальной подготовленности спортсменов к соревнованиям и индивидуальными боевыми результатами. Для этого были обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской

техники. К ним относятся: обоснование модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники; увеличение доли атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в арсенале бойцов саньда; разделение тренировочного процесса бойцов саньда на этапы подготовки; определение содержания и средств обучения для каждого этапа тренировки бойцов саньда. Менее значимыми условиями являются: выявление величины нагрузки для каждого этапа тренировочного процесса; установление мер контроля тренировочного процесса в течение года и его корректировка (Таблица 3).

Таблица 3 – Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники (n=87, при $W>0,73$)

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1.	Обоснование модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники	27,1
2.	Увеличение доли атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в арсенале бойцов саньда	22,9
3.	Разделение тренировочного процесса бойцов саньда на этапы подготовки	15,3
4.	Определение содержания и средств обучения для каждого этапа тренировки бойцов саньда	14,7
5.	Выявление величины нагрузки для каждого этапа тренировочного процесса	11,2
6.	Установление мер контроля тренировочного процесса в течение года и его корректировка	8,8

У бойцов саньда, отнесенных к экспериментальной группе, тренировки проходили согласно разработанной программе с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники. Проведенное исследование позволило разработать педагогическую модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Данная модель включала: требования к подготовленности бойцов саньда; целевые установки и направления подготовки бойцов саньда; компоненты реализации методики подготовки бойцов саньда; формы использования средств и методов подготовки бойцов саньда, а также психолого-педагогические условия, необходимые для практической реализации данной модели. (Рисунок 5).

В третьей главе экспериментально проверялась эффективность разработанной педагогической модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Экспериментальное обоснование построения годового цикла тренировки бойцов саньда проводилось в городе Нанкин, провинция Цзянсу. В педагогическом эксперименте принимали участие 16 бойцов саньда. По 8 спортсменов в контрольной и экспериментальной группах.

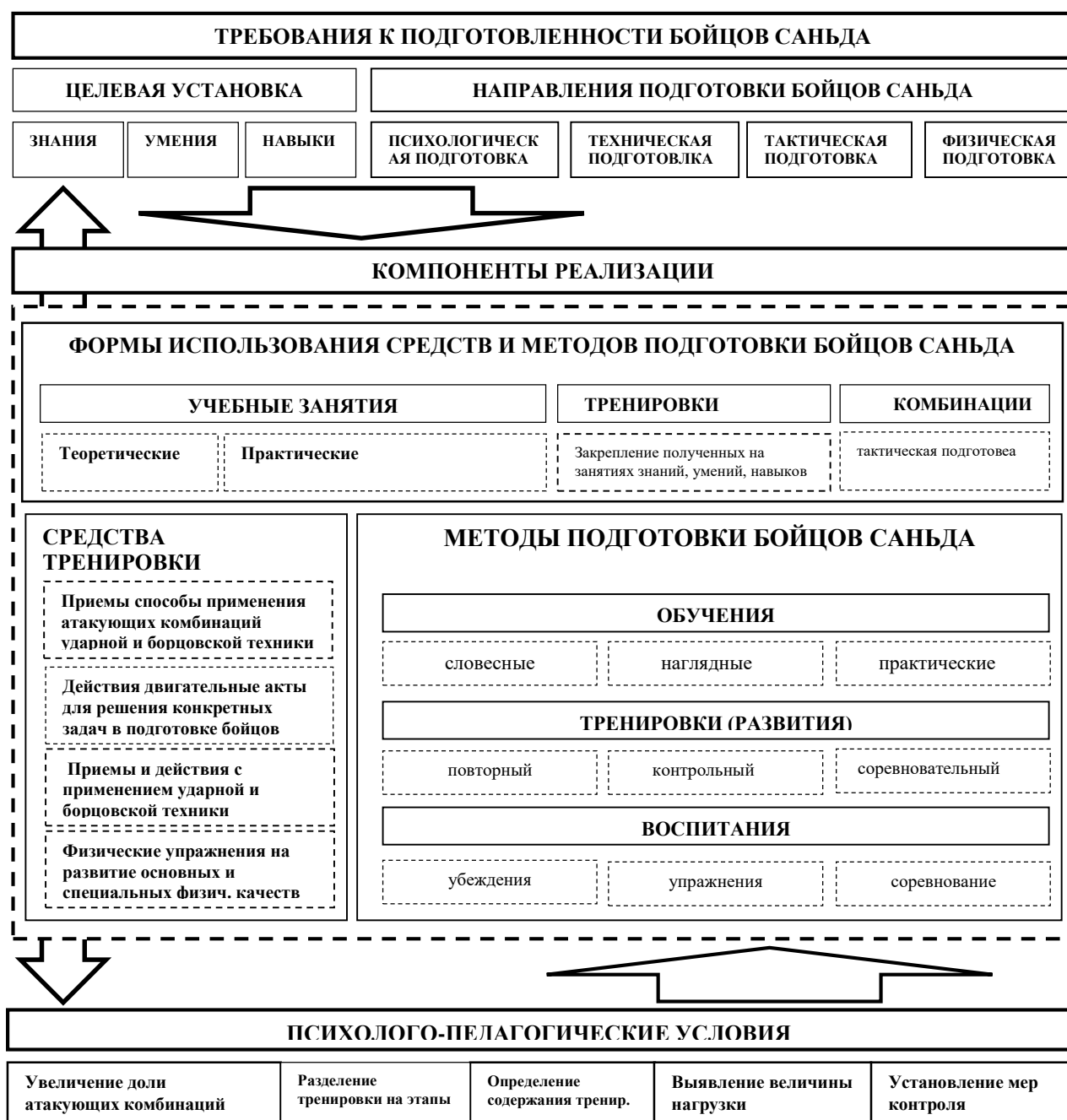


Рисунок 5 – Педагогическая модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники

За основу построения годового цикла была взята стандартная программа обучения молодежи саньда провинции Цзянсу за 2021 год. Подготовка бойцов саньда в провинции Цзянсу в 2021 году состояла из двух полных основных циклов, включая зимний тренировочный период (первый подготовительный период), переходный период, летний тренировочный период (второй подготовительный период), соревновательный период и

период восстановления. Различные типы тренировочных недель бойцов саньда и основные задачи представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Различные типы тренировочных недель бойцов саньда и основные задачи

Тип недели	Основная тренировочная задача
Базовая тренировочная неделя	За счет изменения нагрузки вызываются новые биологические адаптации для повышения конкурентоспособности спортсменов
Предсоревновательная тренировочная неделя	Адаптировать тело спортсменов саньда к требованиям и условиям соревнований, сосредоточить различные соревновательные способности на специальных тренажерах
Соревновательная неделя	Проводить непосредственную подготовку и окончательные корректировки для спортсменов саньда, чтобы развивать их идеальное соревновательное состояние во всех аспектах, и участвовать в соревнованиях, стремясь к достижению ожидаемых целей.
Неделя восстановления	Устранение психологической и физической усталости спортсменов саньда, содействие возникновению полного восстановления и подготовка к новым тренировкам

Бойцы саньда контрольной группы тренировались по представленной стандартной программе. Разработанная программа построения годичного цикла тренировочных и соревновательных нагрузок имела значительные отличия от стандартной тренировочной программы. В разработанном экспериментальном годовом цикле тренировок бойцов саньда были выделены количественные и содержательные объемы интегральной нагрузки, где сочетаются разнообразные приемы с учетом специфики современной соревновательной деятельности Китая. Организация содержания тренировок на первом и втором этапе зимнего тренировочного периода бойцов саньда представлена в таблицах 5,6.

Мы определили приоритетные приемы и комбинации в содержании подготовки бойцов саньда экспериментальной группы. Применялись атакующие комбинации ударной и борцовской техники: нанесение ударов в голову, нанесение ударов по наружной и внутренней поверхности бедра, броски с падением, броски в стойке, зацепы, подсечки.

Нами была выделена подготовка спортсменов с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в самостоятельный раздел тренировки. Мы определили основу интегральной подготовки, то есть тактические и технические действия, которые в целом решают вопросы соревновательной и специальной подготовки с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Таблица 5 – Организация содержания тренировок на первом этапе зимнего тренировочного периода бойцов саньда

День и время тренировок	Содержание
Понедельник 09.00-11.00	подготовительные занятия, упражнения с мячом, упражнения на гибкость.
Понедельник 15.00-17.00	подготовительные занятия, разминка, силовые качества (подъемы штанги, сгибания рук, приседания, жим лежа)
Вторник 09.00-11.00	подготовительные занятия, практика техники, практика бокса, практика противостояния.
Вторник 15.00-17.00	подготовительные упражнения, специальные качества (штанга, гантели, гири и т. д.)
Среда 09.00-11.00	подготовительные мероприятия, специальные качества (спортивные игры)
Среда 15.00-17.00	подготовительные занятия, разминка, силовые качества (подъемы штанги, сгибания рук, приседания, жим лежа)
Четверг 09.00-11.00	подготовительные занятия, специальные качества (штанги, гантели, гири и т. д.)
Четверг 15.00-17.00	восстановительный массаж
Пятница 09.00-11.00	подготовительные занятия, разминка, силовые качества (сгибание рук, приседания, жимы лежа и т. д.)
Пятница 15.00-17.00	подготовительные занятия, технические упражнения, упражнения на силу и скорость
Суббота 09.00-11.00	подготовительные занятия, специальные качества (гантели, гири, штанга и т. д.)
Суббота 15.00-15.00	подготовительные мероприятия, выносливость (12 км бег по пересеченной местности или скалолазание), упражнения на гибкость.

Выделение объема и примерного содержания интегральной подготовки в годичном цикле тренировки у бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники позволило повысить качество тренировочного процесса.

Участники экспериментальной и контрольной групп по уровню физической подготовленности были подобраны однородно, принципиальных различий относительно уровня соревновательной подготовки бойцы саньда не имели. Оценка уровня эффективности соревновательной деятельности показала, что перспективным направлением совершенствования технических приемов бойцов саньда в тренировочном процессе выступает акцент на наиболее часто применяемые действия в условиях современных соревнований.

Среди компонентов интегральной подготовки с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в годичном цикле тренировок бойцов саньда, наибольшую долю занимали учебно-тренировочные бои (25-35%); не менее 15% приходилось на отработку техники приемов с применением силы, освоение которой имеет большое значение во всех видах восточных единоборств. На освоение технических приемов с проявлением быстроты приходилось от 10-15% тренировочного

времени, менее всего было определено времени для освоения приемов на проявление выносливости (практически на всех этапах подготовки – 10%, за исключением переходного периода).

Таблица 6 – Организация содержания тренировок второго этапа зимнего тренировочного периода, бойцов саньда

День и время тренировок	Содержание
Понедельник 09.00-11.00	подготовительные мероприятия, быстрая техника, комплексный фактический бой, целенаправленное техническое совершенствование, тренировка
Понедельник 15.00-17.00	силовые качества (приседания, жим лежа, сгибания рук), дополнительные упражнения
Вторник 09.00-11.00	подготовительные занятия, собственно бокс, работа ногами, техническое совершенствование, специальные качества (гири, толкание кирпичей, веревки для лазания, метание мяча и т. д.)
Вторник 15.00-17.00	подготовительные мероприятия, полноценный фактический бой, тренировка, развитие выносливости (бег по пересеченной местности на 12 км или альпинизм)
Среда 09.00-11.00	сила (приседания, жим лежа, сгибание рук), развитие скорости (спринт) или упражнения с мячом
Среда 15.00-17.00	восстановительная и реабилитационная сауна
Четверг 09.00-11.00	подготовительные мероприятия, быстрые приемы, комплексный реальный бой, целенаправленные технические улучшения и практика исправления ошибок
Четверг 15.00-17.00	подготовительные занятия, силовые качества (приседания, жим лежа, сгибания рук), дополнительные упражнения
Пятница 09.00-11.00	подготовительные занятия, отработка ударов руками и ногами, техническое совершенствование, специальные качества (гири, лазания по канату, метания мячей и т. д.)
Пятница 15.00-17.00	комплексный фактический бой, дополнительная практика, развитие выносливости (альпинизм)
Суббота 09.00-11.00	подготовка, силовые качества (приседания, жим лежа, сгибания рук), выносливость (скоростной бег) или игры с мячом
Суббота 15.00-15.00	восстановительная и реабилитационная сауна

Содержание интегральной подготовки с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в годичном цикле тренировок саньда учитывало изменение правил соревнований, вступивших в силу в 2019 году. Так выталкивание противника за границы открытого ринга, не приносило бойцам очков, более того данный прием отражал неправильность техники и тактики саньда.

Таким образом, исключая данный прием из программы тренировок мы уделили больше внимания эффективным действиям бойцов саньда: нанесению ударов в голову; нанесению ударов по наружной и внутренней поверхности бедра; броскам с падением; броскам в стойке; зацепам и подсечкам.

Исследования показали, что к техническим действиям бойцов саньда с наиболее высоким коэффициентом эффективности, следует отнести: нанесение ударов в голову; нанесение ударов по наружной и внутренней поверхности бедра; броски с падением; броски в стойке; зацепы; подсечки.

После внедрения разработанной модели тренировки бойцов саньда, с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники мы проанализировали количественные показатели, характеризующие результативность соревновательной деятельности бойцов саньда.

Количество побед из 15 товарищеских соревнований у бойцов саньда экспериментальной группы возросло с 7 (47%) до 10 (67%).

Рассматривая изменения показателей физической и спортивной подготовленности у бойцов саньда экспериментальной группы, следует отметить, что все показатели имели значимые различия ($P < 0,05$). В целом, значимых различий в экспериментальной группе было больше, чем в контрольной группе. (Таблица 7).

Таблица 7 – Результаты тестирования участников эксперимента после проведения педагогического эксперимента

№ участника	вес	рост	бег 30 метров, сек.	Бег 100 метров	подтягивание на перекладине	сгибание рук в упоре лежа	жим штанги
Контрольная группа							
1	72	177	4,3	13,9	10	41	65
2	73	171	4,2	13,8	11	42	75
3	71	170	4,5	14,1	10	41	60
4	72	175	4,2	13,8	12	44	62
5	74	176	4,5	14,2	12	37	70
6	74	177	4,7	13,9	13	41	70
7	70	177	4,3	14,1	10	42	74
8	65	171	4,2	14,2	10	42	75
Среднее значение	71,375	174,25	4,3625	14,0	11	41,25	68,875
Экспериментальная группа							
9	74	169	4,1	13,8	13	45	86
10	75	168	3,9	13,7	10	46	90
11	68	173	4,5	14,3	12	39	88
12	71	163	4,3	14,2	13	45	88
13	69	164	4,0	13,7	14	44	78
14	72	167	4,1	13,5	15	43	95
15	70	165	4,0	13,9	11	46	80
16	73	171	4,2	14,5	12	48	90
Среднее значение	71,5	167,5	4,1375	13,95	12,5	44,5	86,875

По количеству эффективных приемов и комбинаций в контрольной группе на втором этапе тестирования результаты увеличились, но не так сильно, как в экспериментальной группе. Это позволило нам сравнить учебно-тренировочный процесс по стандартному годовому циклу в контрольной

группе с учебно-тренировочным процессом по разработанному нами годовому циклу, включавшему интегральную подготовку бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники. Были отмечены достоверные различия между показателями подготовленности бойцов саньда экспериментальной и контрольной групп. Стоит заметить, что количество тренировочных занятий и их продолжительность, были одинаковыми.

Объективным показателем высокой эффективности разработанной модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники явились результаты выступлений спортсменов на соревнованиях. Спортсмены экспериментальной группы в соревновательной деятельности значительно чаще и более эффективно использовали приоритетные атакующие технические действия современного саньда. В начале эксперимента коэффициент эффективности их использования находился в диапазоне 14,28-35,31%, а в конце – 29,03-42,65 %.

Таким образом, можно сказать, что гипотеза о том, что оптимальное соотношение тренировочных средств и видов подготовки, с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники, а также физических нагрузок различной интенсивности на этапах годового цикла, будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса и успешности выступления в соревнованиях по ушу саньда, была подтверждена.

ВЫВОДЫ

1. В ходе исследования были изучены требования, предъявляемые к подготовке бойцов саньда, с учетом этапов тренировочного процесса. Для достижения основной цели подготовки по ушу саньда на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

На этапе начальной подготовки: развитие устойчивого интереса к занятиям ушу саньда; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по ушу саньда; гармоничное развитие физических качеств у бойцов саньда; укрепление их здоровья; воспитание морально-волевых и этических качеств у бойцов саньда; отбор перспективных юных бойцов саньда для дальнейших занятий.

На тренировочном этапе спортивной специализации: повышение уровня общей и специальной физической, тактической и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по ушу саньда; формирование мотивации у бойцов саньда для занятий; укрепление здоровья у бойцов саньда; обучение базовой технике ушу, сложным элементам и атакующим комбинациям; воспитание морально-волевых качеств.

2. В результате проведенного исследования были выявлены факторы, определяющие высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу саньда. К ним относятся: оптимальное владение ударной и борцовской техникой в ушу саньда; высокий уровень развития силы, быстроты и скоростно-силовой выносливости у бойцов. Респонденты обратили внимание на: образцовое владение техническими

приемами, входящими в атакующую комбинацию; умения бойцов быстро распознавать намерения соперника и эффективно реагировать на его действия; способность бойцов дезориентировать соперника за счет обманных подготовительных действий; умения бойцов правильно подбирать атакующую комбинацию в ходе поединка.

3. Обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники. К ним относятся: обоснование модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники; увеличение доли атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в арсенале бойцов саньда; разделение тренировочного процесса бойцов саньда на этапы подготовки; определение содержания и средств обучения для каждого этапа тренировки бойцов саньда. Менее значимыми условиями являются: выявление величины нагрузки для каждого этапа тренировочного процесса; установление мер контроля тренировочного процесса в течение года и его корректировка.

4. Проведенное исследование позволило разработать педагогическую модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Данная модель включает: требования к подготовленности бойцов саньда; целевые установки и направления подготовки бойцов саньда; компоненты реализации методики подготовки бойцов; формы использования средств и методов подготовки бойцов, а также психолого-педагогические условия, необходимые для практической реализации данной модели.

5. Исследования показали, что к техническим действиям бойцов саньда с наиболее высоким коэффициентом эффективности, следует отнести: нанесение ударов в голову; нанесение ударов по наружной и внутренней поверхности бедра; броски с падением; броски в стойке; зацепы; подсечки.

6. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной нами модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

По количеству эффективных приемов и комбинаций в контрольной группе результаты тестирования увеличились, но не так сильно, как в экспериментальной группе. Установлены достоверные различия в атакующих действиях бойцов экспериментальной и контрольной групп.

Наиболее выраженные отличия наблюдались в нанесении ударов по наружной и внутренней поверхности бедра; зацепах за одну ногу; бросках с падением; нанесении ударов в корпус.

7. Объективным показателем высокой эффективности разработанной модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники явились результаты выступлений спортсменов на соревнованиях. Спортсмены экспериментальной группы в соревновательной деятельности значительно чаще и более эффективно использовали приоритетные атакующие технические действия современного саньда. В начале эксперимента коэффициент эффективности их использования находился в диапазоне 14,28-35,31%, а в конце – 29,03-42,65 %.

Количество побед из 15 соревнований у экспериментальной группы возросло с 7 (47%) до 10 (67%), а в контрольной из 8(53%) до 9 (59%).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Разработанная модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники может быть предложена для подготовки спортсменов других смешанных единоборств.

2. Приоритетными приемами и комбинациями, которые следует включать в содержание подготовки юных бойцов саньда, являются следующие действия: нанесение ударов в голову, нанесение ударов по наружной и внутренней поверхности бедра, броски с падением, броски в стойке, зацепы, подсечки.

3. Составляя план тренировок, следует ориентироваться на следующие параметры: постановку цели и основных задач тренировочного процесса, ознакомление с календарем спортивных мероприятий и периодизацией, сроки проведения контрольных схваток, распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности для каждого спортсмена, осуществление педагогического и врачебного контроля над показателями каждого бойца и группы в целом.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Хэ Вэйци. Комплексное значение «Саньда» как боевого искусства для Китая / Хэ Вэйци // *Успехи гуманитарных наук.* – 2022. – № 6. – С. 261-263. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

2. Хэ Вэйци. Педагогическая модель подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники / Хэ Вэйци, Е.В. Малышева// *Культура физическая и здоровье.* – 2023. – № 3(87). – С. 209-213. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

3. Хэ Вэйци. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники / Вэйци Хэ, А.Э. Болотин, С.С. Аганов // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.* – 2023. - № 5 (219). – С. 451-456 (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

4. Хэ Вэйци. История развития ушу саньда / Вэйци Хэ, Ш.А. Керимов, В.Г. Иванов // *Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 26–27 мая 2023 г.* – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 143-146. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

5. Хэ Вэйци. Отличительные признаки спортивного ушу саньда среди всех видов боевых искусств / Вэйци Хэ, А.Э. Болотин, В.Г. Иванов // *Студенческий спорт в современном мире: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 26–27 мая 2023 г.* – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 173-177. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

6. Хэ Вэйци. Анализ истории развития ушу саньда / Вэйци Хэ,

Ш.Керимов, В.Г. Иванов // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева, 16–17 мая 2023 г., г. Ижевск. – Ижевск: УдГАУ, 2023. – С.47-53. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

7. Хэ Вэйци. Отличительные черты спортивного ушу саньда / Вэйци Хэ, А.Э. Болотин, В.Г. Иванов // Современные проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева, 16–17 мая 2023 г., г. Ижевск. – Ижевск: УдГАУ, 2023. – С.266-273. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

8. Хэ Вэйци. Ранговая структура факторов, определяющих высокую эффективность подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники / Вэйци Хэ, А.Э. Болотин, Ш.А. Керимов // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвузовский сборник научно-методических работ / под ред. д-ра пед. наук, проф. В. А. Щеголева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 329-333. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

9. Хэ Вэйци. Структура психолого-педагогических условий, необходимых для подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники / Хэ Вэйци, А.Э. Болотин, Ш.А. Керимов // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвузовский сборник научно-методических работ / под ред. д-ра пед. наук, проф. В. А. Щеголева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 333-338. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).

10. Хэ Вэйци. Содержание педагогической модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники / Хэ Вэйци, А.Э. Болотин, Ш.А. Керимов // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвузовский сборник научно-методических работ / под ред. д-ра пед. наук, проф. В. А. Щеголева. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. – С. 338-342. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).