

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 242-248.  
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 242-248.

Научная статья  
УДК 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2024\_1\_242

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БОЙЦОВ САНЬДА С ПРИМЕНЕНИЕМ АТАКУЮЩИХ КОМБИНАЦИЙ УДАРНОЙ И БОРЦОВСКОЙ ТЕХНИКИ**



Александр Эдуардович Болотин<sup>1</sup>, Вэйци Хэ<sup>2</sup>, Сергей Самуилович Аганов<sup>3</sup>, Александр Анатольевич Зюкин<sup>4</sup>

*Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого<sup>1, 2</sup>  
Санкт-Петербург, Россия  
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России<sup>3</sup>  
Санкт-Петербург, Россия  
Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии  
А. В. Хрулёва<sup>4</sup>  
Санкт-Петербург, Россия*

<sup>1</sup> Доктор педагогических наук, профессор, профессор Высшей школы спортивной педагогики  
тел.: +7(812)775-05-30, e-mail: a\_bolotin@inbox.ru  
ORCID 0000-0003-3048-378X

<sup>2</sup> Соискатель  
тел.: +7(812)552-64-17, e-mail: asp@spbstu.ru

<sup>3</sup> Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ,  
профессор кафедры философии и социальных наук  
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru  
ORCID 0000-0002-1284-3780

<sup>4</sup> Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки  
тел.: +7(812)328-88-72, e-mail: vatt@mil.ru  
ORCID 0009-0008-3798-81

**Аннотация.** В статье представлены психолого-педагогические условия, необходимые для подготовки бойцов санды с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

К ним относятся: обоснование модели подготовки бойцов санды с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники; увеличение доли атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в арсенале бойцов санды; разделение тренировочного процесса бойцов санды на этапы подготовки; определение содержания и средств обучения для каждого этапа тренировки бойцов санды. Важными условиями также являются выявление величины нагрузки для каждого этапа тренировочного процесса, и установление для него мер контроля в течение года, и его корректировка. В процессе исследований было установлено, что в ходе многолетней тренировки бойцов санды как тренировочные задачи, так и содержание тренировки, и организация нагрузки должны дифференцироваться на каждом этапе тренировки.

**Ключевые слова:** психолого-педагогические условия, ушу санды, бойцы, атакующие комбинации, ударная и борцовская техника, величина нагрузки, тренировочный процесс, учебные задачи, теоретические вопросы, спортивныемены.

**Для цитирования:** Психолого-педагогические условия, необходимые для подготовки бойцов санды с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники / А. Э. Болотин, В. Хэ, С. С. Аганов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 242-248. DOI: 1047438-1999-3455\_2024\_1\_242.

## Введение

В ходе разработки годовых планов учебно-тренировочных занятий бойцов саньда важно добиться реализации непрерывности процесса тренировки; четкого определения задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного процесса [1-3]. Тренеру следует определить средства и методы физической, технической, тактической и теоретической подготовки для каждой группы в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства [1-4]. Тренер должен для каждой группы установить план подготовки и участия в календарных соревнованиях года, определить уровни тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп бойцов. Нужно также определить содержание и

средства морально-волевой и психологической подготовки бойцов, четко организовать тренировочный процесс, организовать врачебный и педагогический контроль; определить наиболее значимые психолого-педагогические условия, необходимые для решения вышеуказанных задач [5-9].

## Основные положения

Для решения данной проблемы был проведен опрос 87 тренеров и специалистов борьбы саньда, в результате которого, были определены наиболее значимые психолого-педагогические условия, а также степень их влияния на эффективность подготовки высококвалифицированных спортсменов с применением комбинаций ударной и борцовской техники (табл. 1).

Таблица 1 - Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники (n=87, при  $W>0,7$ )

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

Рассмотрим каждое из психолого-педагогических условий, необходимых для подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники.

Обоснование модели подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники респонденты определили в качестве главного условия [10-12]. Модель позволяет: подвести итоги выполнения плана тренировок за предыдущий год, проанализировать фактическое состояние физической подготовки спортсменов, функции организма, техническую тактику, мышление, выявить основные проблемы, получить информацию о спортсменах, а также проанализировать и диагностировать своевременную информацию, которая выступает основой для построения годового цикла тренировок саньда.

Увеличение доли атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в арсенале бойцов саньда респонденты определили в качестве второго по значимости условия. Увеличение доли атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в арсенале бойцов саньда должно проходить на основе анализа фактического состояния спортсменов в сочетании с объективными условиями тренировок определить тренировочные цели и задачи на год. Цели тренировки должны быть достижимыми, а тренировочные задачи должны быть четкими, конкретными и целенаправленными, соответствовать реальному состоянию спортсменов, которые могут быть достигнуты и выполнены упорным трудом. На этапе базовой подготовки спортсменов саньда особое внимание следует уделить тренировочным целям, определяемым

субъективными пожеланиями, которые приведут к спортивному росту бойцов [13-16].

Разделение тренировочного процесса бойцов саньда на этапы подготовки является третьим по значимости условием, необходимым для подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники. Деление цикла происходит на более короткие временные отрезки через весь годичный тренировочный процесс бойцов саньда, что удобно для выполнения и контроля годового тренировочного плана. Обучение борьбе саньда на базовом этапе можно разделить на циклы тренировок в соответствии с действующей системой, чтобы адаптировать ее к особенностям обучения в начальной и средней школе во время каникул. Соответственно годовое обучение можно разделить на два цикла. Если в годовом периоде обучения базовой подготовки и освоения реальных боевых приемов нет официальных соревнований, период может быть не четко разделен, и принят метод разделения на несколько этапов обучения, чтобы обеспечить поэтапное обучение и тренировку бойцов саньда [17].

Четвертым по значимости условием является определение содержания и средств обучения для каждого этапа тренировки бойцов саньда. Содержание и средства тренировки должны выбираться и определяться в соответствии с задачами каждого цикла или тренировочного этапа, а также уровнем подготовки спортсменов. Для обучения бойцов саньда начального уровня содержание и средства обучения должны быть сосредоточены на основных навыках, индивидуальных приемах и комбинированных приемах, таких как удары ногами, захваты и

броски, развитие общих физических качеств и специальных спортивных навыков. Важно заложить спортивную основу и способствовать развитию всесторонней конкурентоспособной личности бойцов саньда [18-20].

Выявление величины нагрузки для каждого этапа тренировочного процесса является пятым по значимости условием, необходимым для подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники. Распределение нагрузки должно соответствовать уровню подготовки спортсменов. Для бойцов саньда начального уровня следует учитывать особенности тренировочного процесса в общем развитии, и возможности повышения уровня подготовленности спортсменов. Циклические нагрузки должны сочетаться с тенденцией развития физической нагрузки на протяжении всего тренировочного процесса. Объем нагрузки и интенсивность каждого тренировочного цикла и тренировочной фазы следует контролировать, а увеличение объема и интенсивности должно быть постепенным. Обычно сначала увеличивают нагрузку, уменьшают интенсивность нагрузки при одновременном увеличении количества упражнений, а затем постепенно увеличивают интенсивность нагрузки и уменьшают величину нагрузки после периода стабильности. Разница колебаний между максимумом и минимумом годовой нагрузки и интенсивности не должна быть слишком большой. При распределении физической нагрузки также следует учитывать особенности юных спортсменов. Распределение физической нагрузки может быть меньше во время контрольно-проверочного периода, а распределение физической нагрузки может соответственно увеличиваться во время зимних и летних каникул в школе.

Установление мер контроля над тренировочным процессом, и его корректировка являются, по мнению респондентов, также значимым условием необходимым для подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники. Установление мер контроля тренировочного процесса в течение года и его корректировка, выполнение плана обучения не означает решение учебной задачи. Для достижения цели ежегодного обучения весь процесс тренировки бойцов саньда должен находиться под наблюдением и контролем тренера. Соревновательная способность спортсмена находится в постоянном динамическом изменении, что является прямым отражением тренировочного эффекта. Чтобы понять изменения конкурентоспособности спортсменов после периода тренировок, необходимо проверить состояние спортсменов, чтобы вовремя скорректировать и контролировать тренировочный процесс. Эта работа должна иметь план мониторинга при разработке годового плана обучения, а также определить сроки, метод, содержание и стандарты контроля [21].

После вышеуказанных шагов формируется план тренировки бойцов саньда. Согласно соответствующим требованиям, указанным в плане, готовятся текстовые описания годового плана тренировки, и запрашиваются мнения соответствующих сторон. На основе полученных мнений тренеров проект плана тренировки дорабатывается.

Таким образом, общая цель многолетней тренировки бойцов саньда может быть достигнута, если будут выполнены следующие мероприятия:

- осуществлено разделение этапов многолетней подготовки, определены продолжительность и соответствующие учебные задачи, удельный вес основного содержания подготовки, основные показатели подготовки, основные пути и меры достижения целей многолетней тренировки;

- установлена общая расстановка физической нагрузки по годам и этапам многолетней подготовки;

- определены основные задачи и требования каждого этапа тренировки;

- осуществлены организация участия в крупных соревнованиях на протяжении многих лет и планирование развития спортивных результатов во время тренировок;

- выявлены показатели содержания, сроки и методы измерения, а также оценки многолетних уровней подготовленности бойцов саньда;

- определены меры и мероприятия по восстановлению бойцов саньда.

Согласно правилам тренировки бойцов саньда, весь процесс многолетнего обучения можно разделить на четыре тренировочных этапа, которые связаны друг с другом и имеют свою направленность.

Каждый этап тренировки имеет основные тренировочные задачи и характеристики основной нагрузки и режима нагрузки. Интегральная многолетняя подготовка представляет собой тренировочный процесс в течение определенного периода времени от 2 до 4 лет, который согласуется с конкретными этапами многолетней подготовки [22].

1. Этап базовой подготовки. Основная тренировочная задача на данном этапе - всесторонне улучшить физическую подготовку и заложить прочный фундамент для тренировок.

Основное содержание тренировки:

- базовая подготовка по боевым искусствам, включая навыки ударов ног, рук и стойки;

- развитие физических качеств, в том числе скорости, выносливости, силы, гибкости и ловкости;

- формирование базовых технических движений, включая базовый бокс, работу ног, передвижения и броски.

Содержание нагрузки на этом этапе - связано в основном, с развитием базовых физических качеств и базовых спортивных навыков у бойцов саньда. Поэтому уровень нагрузки должен быть средним и малым, ритм нагрузки должен постепенно увеличиваться, особенно интенсивность нагрузки необходимо строго контролировать, чтобы не препятствовать основной тренировочной нагрузке.

2. На этапе специального совершенствования основной тренировочной задачей является комплексное повышение конкурентоспособности спортсменов и боеспособности бойцов саньда [23].

Основное содержание и направленность тренировки:

- развивать скорость, силу, выносливость, а также специальные спортивные и бойцовские качества;

- осваивать приемы нападения и защиты саньда, а также тактику нападения и защиты;

- изучать и осваивать соответствующие технические и тактические навыки, улучшать теоретические знания;

- развивать психологические качества бойцов саньда.

На этом этапе уровень специальной нагрузки постепенно увеличивается. И объем нагрузки, и ее интенсивность увеличиваются одновременно. На более позднем этапе количество тренировок с высокой нагрузкой значительно увеличивается, так что объем нагрузки, интенсивность и общая нагрузка достигают относительно высокого уровня, а ритм нагрузки постоянен, приближаясь к собственно соревновательной нагрузке поступательно и волнообразно.

3. Основной задачей подготовки на соревновательном этапе является повышение соревновательного состояния спортсменов, обеспечение их реальной боеспособности для участия в крупных соревнованиях, создание условий для отличных соревновательных результатов.

Основное содержание и цели тренировки:

- закрепление и развитие специальных качеств у бойцов саньда;
- всестороннее освоение комбинированных приемов атаки и защиты, а также улучшение спортивных способностей агрессивно атаковать в бою;
- улучшение тактических знаний и повышение качества тактических действий;
- улучшение способности соревноваться и адаптации к условиям соревнований;
- улучшение психологических качеств, для состязаний;
- изучение теоретических вопросов и расширение знаний тренировочного процесса и тактики на соревнованиях.

Объем и интенсивность тренировки, а также общая нагрузка на этом этапе достигают самого высокого уровня, особенно интенсивность нагрузки. Она должна достигать предельной интенсивности соревновательного характера или превышать интенсивность соревнования, чтобы тело могло адаптироваться к соревнованиям. На этом этапе следует уделить особое внимание организации ритма нагрузки, чтобы обеспечить максимальное

повышение функционального состояния спортсменов перед крупными соревнованиями.

В связи с многолетними интенсивными тренировками, соревнованиями и тенденцией к снижению функций и возможностей различных систем организма спортсменов, совместно с накоплением травм во время тренировок и соревнований, мешающих нормальной подготовке, все это неизбежно приведет к снижению результатов спортсменов. Трудно поддерживать первоначальный уровень подготовки. На этом этапе подготовки можно вносить разумные коррективы, чтобы максимально поддерживать функциональный уровень каждой системы органов тела, постоянно совершенствоваться технически, стремиться к повышению психологической устойчивости спортсменов и максимальному продлению их спортивной жизни.

### **Выводы**

В процессе исследований было установлено, что в ходе многолетней тренировки бойцов саньда как тренировочные задачи, так и содержание тренировки, и организация нагрузки должны дифференцироваться на каждом этапе тренировки. Поэтому при составлении многолетнего плана подготовки следует в полной мере учитывать этапные особенности тренировочного процесса, индивидуальные особенности спортсменов и характеристики нагрузки, разумно строить тренировочный процесс на основе выявленных психолого-педагогических условий.

### **Конфликт интересов**

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

### **Библиографический список**

1. Bakayev, V., Bolotin, A. & Sorokina, L. Effectiveness of normobaric hypoxia course use in combination with cervical muscle exercise as a means to improve statokinetic stability in alpine skiers // *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. 14(4proc). № 54. pp. 761–769.
2. Kolokoltsev M., Romanova E., Limarenko O., Vorozheikin A., Bocharin I., Mungalov A., Tarasov A., Aganov S., Balashkevich N. Motor qualities of girls from different populations and evolutionary constitution types // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Т. 22. № 6. P. 1372–1377.
3. Kolokoltsev M., Romanova E., Vorozheikin A., Bocharin I., Karuzin K., Martusevich A., Prikhodov D., Aganov S. The effect of physical activity on biological age and body composition in 18–19-year-old girls // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Т. 22. № 4. P. 981–987.
4. Romanova E., Kolokoltsev M., Dunaeva M., Ivanitskiy V., Vorozheikin A., Faleeva E., Tarasov A., Aganov S. The efficiency of a remote tutor-program at increasing the professional competences of a swimming coach // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Т. 22. № 5. P. 1120–1125.
5. Агаев Р.А., Сущенко В.П., Аганов С.С. Профессиональное совершенствование субъектов управления развитием спортивной работы среди студентов // *Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ / под науч. ред. В.А. Щеголева*. СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2020. С. 206–208.
6. Аганов С.С. [и др.]. Организация физической подготовки в вузах МЧС России : учеб. СПб., 2019.
7. Аганов С.С. [и др.]. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России : учеб. СПб., 2019. Т. 2.
8. Аганов С.С. Развитие физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России как фактор обеспечения их здорового образа жизни. СПб., 2006.
9. Аганов С.С. Совершенствование системы подготовки сотрудников МЧС для действий в условиях чрезвычайных ситуаций (организационно-правовой аспект): дис. ... канд. юрид. наук. СПб.: СПб ун-т МВД, 2001. 226 с.
10. Аганов С.С., Болотин А.Э. Физическая культура в вузах ГПС МЧС России. СПб., 2019.

11. Аганов С.С., Иванова Е.С. Влияние физических упражнений на человеческий организм (в вопросах и ответах) // *Культура физическая и здоровье*. 2022. № 2 (82). С. 143–147.
12. 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. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2021. С. 98–100.
13. Аганов С.С., Сулина И.А. История зарождения и становления пожарной охраны и МЧС России. СПб., 2020.
14. Болотин А.Э., Аганов С.С., Попов А.В. Самостоятельная физическая тренировка судей по мини-футболу: учеб.-метод. пособие. СПб., 2019.
15. Влияние баскетбола 3х3 на развитие двигательных и когнитивных способностей студенческой молодежи / А.М. Фокин [и др.] // *Теория и практика физической культуры*. 2023. № 4. С. 97–99.
16. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами / Е.Е. Вакнин [и др.] // *Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2022. № 7 (209). С. 68–71.
17. Давиденко И.А., Зюкин А.В., Иванова Е.С. Разработка классификации базовых приемов и технических действий в боевом самбо // *Основные направления развития физической культуры и спорта: сб. статей Межвуз. науч.-практ. конф.* СПб. : Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий имени Героя Российской Федерации генерала армии Е. Н. Зиничева, 2022. С. 116–124.
18. Михайлов К.К., Понимасов О.Е. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов // *Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2022. № 2 (204). С. 287–290.
19. Образовательно-элективная модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н.Н. Цирульников [и др.] // *Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2021. № 5 (195). С. 425–428.
20. Понимасов О.Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания // *Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2014. № 4 (110). С. 127–130.
21. Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С.В. Соломатин [и др.] // *Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2021. № 3 (193). С. 405–409.
22. Физическая подготовка спасателей МЧС России / Н.С. Глейberman [и др.] // *Культура физическая и здоровье*. 2022. № 3 (83). С. 20–23
23. Филановский А.М., Иванова Е.С., Бесков М.С. Обзор специальных пожарных автомобилей пожарно-спасательного гарнизона Архангельской области // *Проблемы управления рисками в техносфере*. 2022. № 1 (61). С. 126–134.

#### References

1. Bakayev, V., Bolotin, A. & Sorokina, L. Effectiveness of normobaric hypoxia course use in combination with cervical muscle exercise as a means to improve statokinetic stability in alpine skiers. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. 14(4proc). № 54, pp. 761–769.
2. Kolokoltsev M., Romanova E., Limarenko O., Vorozheikin A., Bocharin I., Mungalov A., Tarasov A., Aganov S., Balashkevich N. Motor qualities of girls from different populations and evolutionary constitution types. *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 6. P. 1372–1377.
3. Kolokoltsev M., Romanova E., Vorozheikin A., Bocharin I., Karuzin K., Martusevich A., Prikhodov D., Aganov S. The effect of physical activity on biological age and body composition in 18–19-year-old girls. *Journal of Physical education and sport*. 2022. T. 22. № 4. P. 981–987.
4. Romanova E., Kolokoltsev M., Dunaeva M., Ivanitskiy V., Vorozheikin A., Faleeva E., Tarasov A., Aganov S. The efficiency of a remote tutor-program at increasing the professional competences of a swimming coach. *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 5. P. 1120–1125.
5. Agaev R.A., Sushchenko V.P., Aganov S.S. Professional'noe sovershenstvovanie sub"ektov upravleniya razvitiem sportivnoj raboty sredi studentov [Professional improvement of subjects of management of development of sports work among students]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'nom obrazovanii* [Physical culture and sport in professional education] : Interuniversity collection of scientific and methodical works. Under the scientific editorship of V. A. Shchegolev. St. Petersburg, 2020. P. 206–208.
6. Aganov S.S. [i dr.]. *Organizaciya fizicheskoj podgotovki v vuzah MCHS Rossii* [Organization of physical training in universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia] : textbook. St. Petersburg, 2019.
7. Aganov S.S. [i dr.]. *Fizicheskaya i professional'naya podgotovka obuchayushchihsya v sisteme MCHS Rossii* [Physical and professional training of students in the system of EMERCOM of Russia] : textbook. St. Petersburg, 2019. Vol. 2.
8. Aganov S.S. *Razvitie fizicheskoj kul'tury obuchayushchihsya v vuze GPS MCHS Rossii kak faktor obespecheniya ih zdorovogo obraza zhizni* [Development of physical culture of students in the higher education institution of the State Emergency Situations Ministry of Emergency Situations of Russia as a factor in ensuring their healthy lifestyle]. St. Petersburg, 2006.
9. Aganov S.S. *Sovershenstvovanie sistemy podgotovki sotrudnikov MCHS dlya dejstvij v usloviyah chrezvychajnyh situacij (organizacionno-pravovoj aspekt): dis. ... kand. jurid. nauk* [Perfection of the system of preparation of employees of the Ministry of Emergency Situations for actions in conditions of emergency situations (organizational-legal aspect) : PhD of Law diss.]. St. Petersburg, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation publ., 2001. 226 p.

10. Aganov S.S., Bolotin A.E. Fizicheskaya kul'tura v vuzah GPS MCHS Rossii [Physical culture in the universities of the State Police Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. St. Petersburg, 2019.
11. Aganov S.S., Ivanova E.S. Vliyanie fizicheskij uprazhnenij na chelovecheskij organizm (v voprosah i otvetah) [Influence of physical exercises on the human body (in questions and answers)]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. 2022. № 2 (82). P. 143–147.
12. Aganov S.S., Surmilo S.V., Glejberman N.S., Zyukin A.V. Zdorovyj obraz zhizni [Healthy lifestyle]. Teoriya i metodika fizicheskij kul'tury, sporta i turizma: mezhvuz. sb. nauch.-metod. rabot [Theory and methodology of physical culture, sport and tourism: interuniversity collection of scientific and methodical works]. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University publ., 2021. P. 98–100.
13. Aganov S.S., Suslina I.A. Istoriya zarozhdeniya i stanovleniya pozharnoj ohrany i MCHS Rossii [History of the origin and formation of fire protection and EMERCOM of Russia]. St. Petersburg, 2020.
14. Bolotin A.E., Aganov S.S., Popov A.V. Samostoyatel'naya fizicheskaya trenirovka sudej po mini-futbolu [Independent physical training of mini-football referees] : educational and methodological manual. St. Petersburg, 2019.
15. Vliyanie basketbola 3x3 na razvitie dvigatel'nyh i kognitivnyh sposobnostej studencheskoj molodezhi [Influence of basketball 3x3 on the development of motor and cognitive abilities of student youth]. A.M. Fokin [et al.]. Teoriya i praktika fizicheskij kul'tury. 2023. № 4. P. 97–99.
16. Gidroterapiya v rehabilitacii detej s nervno-myshechnymi rasstrojstvami [Hydrotherapy in the rehabilitation of children with neuromuscular disorders]. E.E. Vaknin [i dr.]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2022. № 7 (209). P. 68–71.
17. Davidenko I.A., Zyukin A.V., Ivanova E.S. Razrabotka klassifikacii bazovyh priemov i tekhnicheskij dejstvij v boevom sambo [Development of classification of basic techniques and technical actions in combat sambo]. Osnovnye napravleniya razvitiya fizicheskij kul'tury i sporta: sb. statej Mezhvuz. nauch.-prakt. konf. [Main directions of physical culture and sport development: collection of articles of the Interuniversity scientific-practical conference]. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Fighting Service of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters named after Hero of the Russian Federation Army General E. N. Zinichev publ., 2022. P. 116–124.
18. Mihajlov K.K., Ponimasov O.E. Dinamika razvitiya special'nyh skorostnyh sposobnostej na rannih periodah rosta i sozrevaniya yunyh hokkeistov [Dynamics of development of special speed abilities at the early periods of growth and maturation of young hockey players]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2022. № 2 (204). P. 287–290.
19. Obrazovatel'no-elektivnaya model' fizicheskij podgotovki kursantov voennyh vuzov [Educational and elective model of physical training of military university cadets] / N.N. Cirul'nikov [et al.]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2021. № 5 (195). P. 425–428.
20. Ponimasov O.E. Gidrogennye lokomocii kak dvigatel'nye substrakty realizacii funkcij prikladnogo plavaniya [Hydrogenic locomotions as motor substrates of realization of functions of applied swimming]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2014. № 4 (110). P. 127–130.
21. Razvitie emocional'no-volevoj sfery kak faktor ustojchivosti tekhnicheskij navykov i koordinacii kvalificirovannyh borcov sambo [Development of emotional-volitional sphere as a factor of stability of technical skills and coordination of qualified sambo wrestlers]. S. V. Solomatin [et al.]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2021. № 3 (193). P. 405–409.
22. Fizicheskaya podgotovka spasatelej MCHS Rossii [Physical training of rescuers of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. N. S. Glejberman [et al.]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. 2022. № 3 (83). P. 20–23.
23. Filanovskij A.M., Ivanova E.S., Beskov M.S. Obzor special'nyh pozharных avtomobilej pozharно-spasatel'nogo garnizona Arhangel'skoj oblasti [Review of special fire trucks of the fire and rescue garrison of the Arkhangelsk region]. Problemy upravleniya riskami v tekhnosfere. 2022. № 1 (61). P. 126–134.

Поступила в редакцию 06.02.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article  
UDC 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2024\_1\_242

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR THE TRAINING  
OF SANDA FIGHTERS WITH THE USE OF ATTACKING COMBINATIONS  
OF SHOCK AND WRESTLING EQUIPMENT**

Alexander E. Bolotin <sup>1</sup>, Weiqi He <sup>2</sup>, Sergey S. Aganov <sup>3</sup>, Alexander A. Zyukin <sup>4</sup>

*Peter the Great St. Petersburg State Polytechnic University <sup>1, 2</sup>  
St. Petersburg, Russia  
St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia <sup>3</sup>  
St. Petersburg, Russia  
Military Academy of Material and Technical Support named after Army Gen.  
A. V. Khrulev <sup>4</sup>*

<sup>1</sup> *Grand PhD in Pedagogy, Professor, Professor of the Higher School of Sports Pedagogy  
ph.: +7(812)775-05-30, e-mail: a\_bolotin@inbox.ru  
ORCID 0000-0003-3048-378X*

<sup>2</sup> *Applicant  
ph.: +7(812)552-64-17, e-mail: asp@spbstu.ru*

<sup>3</sup> *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture,  
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*

<sup>4</sup> *PhD of Pedagogy, Senior Lecturer of the Department of Physical Training.  
ph.: +7(812)328-88-72, e-mail: vatt@mil.ru  
ORCID 0009-0008-3798-81*

**Abstract.** The article presents the psychological and pedagogical conditions necessary for the training of Sanda fighters using attacking combinations of shock and wrestling techniques.

These include: substantiation of the model of training Sanda fighters using attacking combinations of shock and wrestling equipment; increasing the share of attacking combinations of shock and wrestling equipment in the arsenal of Sanda fighters; dividing the training process of Sanda fighters into training stages; determining the content and means of training for each stage of training Sanda fighters. Important conditions are also the identification of the magnitude of the load for each stage of the training process and the establishment of control measures of the training process during the year and its adjustment. In the process of research, it was found that during the long-term training of Sanda fighters, both training tasks, the content of training, and the organization of the load should be differentiated at each stage of training.

**Keywords:** psychological and pedagogical conditions, wushu sanda, fighters, attacking combinations, shock and wrestling technique, load value, training process, educational tasks, theoretical issues, athletes.

**Cite as:** Bolotin, A. E., He, W., Aganov, S. S., Zyukin, A. A. (2024) Psychological and pedagogical conditions necessary for the training of sanda fighters with the use of attacking combinations of shock and wrestling equipment. *Physical Culture and Health*. (1), 242-248. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2024\_1\_242.

Received 06.02.2024  
Accepted 28.03.2024