

ЭВОЛЮЦИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ КЛАССИФИКАЦИИ, СИСТЕМАТИКИ И ТЕРМИНОЛОГИИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

М.Ю. Ермолаев, А.И. Савчук, Б. Баяраа
*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

Рассматриваются вопросы, связанные с теоретическим и экспериментальным обоснованием в применении классификации, систематики и терминологии в спортивных единоборствах. Представлены подходы, дающие возможность создания единой терминологии наиболее часто применяемых в различных видах спортивных единоборств, что способствует взаимодействию спортсменов и специалистов разных стилей боевых искусств. Представлены предпосылки не только теоретического, но и практического эффективного применения классификации, систематики и терминологии как в спортивной, так и в тренерской деятельности.

Ключевые слова: классификация, систематика, терминология, спортивные единоборства, методика, методы контроля.

Современные тенденции в спортивных единоборствах в настоящее время складываются следующим образом: все чаще боксеры изъявляют желание выступить на соревнованиях по кикбоксингу, а кикбоксеры – по карате и т. д. Повышается интерес к смешанным единоборствам, и как следствие – происходит слияние стилей. Создаются федерации, разрабатываются новые методики и новые правила соревнований по смешанным единоборствам. В связи с этим деятельность тренеров претерпевает значительные изменения: приходится пересматривать и вносить коррективы в методические процессы подготовки спортсменов; изучать другие методики; накапливать теоретические знания; расширять опыт посредством общения со специалистами других видов борьбы; изучать довольно обширный и весьма сложный арсенал технических приемов, освоение которых не только не просто, но и длительно по времени [5, 7]. Таким образом, слияние стилей способствует развитию профессионального и творческого потенциала тренеров, занимающихся подготовкой спортсменов.

Подготовка такого бойца предусматривает всесторонне одинаковое владение всеми видами боевых техник – как борьбы, так и ударов. В противном случае плохо подготовленный борец в ударной технике ведет заведомо к проигрышу в смешанных видах единоборств [5, 6].

Показательным примером является встреча в 1993 году в Токио российской сборной команды спортсменов – представителей вольной борьбы, и национальной сборной команды Японии по бусидо, где наша команда проиграла во всех схватках. Можно сказать, что это была одна из первых встреч российских спортсменов по смешанным видам единоборств после раскола СССР, где по-

мимо борцовской техники, разрешаются удары ногами, как в карате или в кикбоксинге. Проанализировав бой Виктора Зангиева – представителя вольной борьбы, с чемпионом Японии по бусидо Нобухико Такада, мы пришли к выводу, что некомпетентность российских тренеров в ударной технике, незнание специфической терминологии по карате не позволили нашим спортсменам добиться успеха на ринге, так как отсутствовала техника ударов ногами, и тренеры не могли адекватно координировать действия борцов во время схваток, что привело к полному поражению нашей сборной команды. Подобная картина повторилась и в 1995 году.

Для оптимизации учебно-тренировочного и соревновательного процесса, более качественной подготовки бойцов высокого класса может быть использована классификация терминологии технических приемов, применяемых в различных видах единоборств, в которой также происходит слияние терминов английской, японской, арабской и др. [7].

Тренеры высокого класса по смешанным единоборствам утверждают, что через хорошие знания терминологии различных видов борьбы, понимание ее, позволяют более качественно подготовить бойца высокого класса. Иначе говоря, чем более обширный у тренера терминологический арсенал, тем более качественный и понятный для всех спортсменов является тренировочный процесс [7].

Как правило, спортсмены, выступающие в смешанных видах борьбы, такие как «MixFight», «M1», «Панкратион», уже приходят подготовленными, хорошо владеющими своим видом единоборства и соответственно владеющими специфической терминологией, присущей этому виду, но не понимающие другие термины. Здесь и повышается роль тренера, имеющего хорошие знания тер-

минов из карате, кикбоксинга, дзюдо, борьбы и т. д. Это позволит спортсменам найти общий язык с наставником, а тренеру – более качественно и быстро научить новым стилям борьбы.

С момента встречи в 1993 году между Зангиевым и Такадой наши отечественные спортсмены все больше завоевывают лидирующие позиции по «боям без правил», популярности и интерес к смешанным единоборствам растет не только среди публики, но и среди спортсменов, представляющих различные стили единоборств. В качестве примера можно привести наших отечественных спортсменов, ставшими многократными чемпионами мира по «Боям без правил»: Олег Тактаров, Федор Емельяненко, феноменами которых заинтересовались даже западные специалисты. Эти спортсмены не только свободно владеют специфической терминологией различных видов единоборств, но и в совершенстве владеют английским и японским языками, что позволяет свободно работать и разговаривать с иностранными тренерами и другими специалистами на их языке.

Но данный пример не является убедительным, так как это скорее единичный случай, который в очередной раз доказывает потребность единой классификации систематики и терминологии техник различных видов единоборств. Значение ее заключается не только как средство общения между специалистами, но и как средство взаимодействия между тренером и спортсменом в учебно-тренировочном и соревновательном процессах, так как тренер тоже принимает пассивное участие в соревнованиях и координирует действия спортсмена во время поединка на ковре, ринге, татами и т. д.

В качестве примера, еще раз доказывающего актуальность проблемы, можно привести исследо-

вание Б. Баяраа, проводившего эксперимент с 2007 по 2011 г. со сборной командой Монголии по вольной борьбе. Борцы экспериментальной группы, которые практиковались в едином тренировочном процессе с русскими спортсменами и тем самым овладели единой классификацией систематики и терминологии техники приемов по российской системе, за контрольное время (20 с) выполняли 3–4 приема в соревновательных схватках. В то время как контрольная группа борцов выполняла комбинацию не более 2 приемов.

Как показали наши исследования, проводившиеся среди 16 спортсменов экспериментальной группы и 16 спортсменов контрольной группы Новокузнецкой федерации Киокушинкай карате-до Кемеровской области, принимавших участие в чемпионате Кузбасса по кикбоксингу (проводившиеся по версии «W.A.K.O.» в 2009 году) все 32 каратиста тренировались отдельно от кикбоксеров в рамках традиционных для киокушинкай методики тренировки и японской терминологии. Спортсмены прекрасно ориентировались в классификации терминологии, присущей Киокушинкай карате-до, но не имели ни малейшего представления о специальной английской терминологии, используемой в кикбоксинге. Проанализировав результаты выступлений экспериментальной и контрольной групп на чемпионате 2009 года, выяснилось, что они оказались практически одинаковыми. В 2010 году при подготовке к чемпионату по кикбоксингу было решено объединить экспериментальную группу каратистов с кикбоксерами, которые практиковались по специфике кикбоксинга, в результате чего приобрели опыт терминологии, используемой в кикбоксинге [3]. Результаты чемпионатов 2009–2010 гг. представлены в табл. 1.

Таблица 1
Изменения показателей коэффициента стабильности и коэффициента общей стабильности контрольной и экспериментальной групп каратистов на чемпионате 2009–2010 гг. по кикбоксингу

№ п/п	Экспериментальная группа (n = 16)				Контрольная группа (n = 16)			
	2009 год		2010 год		2009 год		2010 год	
1	0,33	0,66	1	1	0,33	0,49	0	0,5
2	0,33	0,49	1	1	0,33	0,49	0	0,33
3	0,33	0,49	0,66	0,82	0,33	0,49	0,33	0,66
4	0,33	0,66	1	1	0,33	0,66	0,33	0,66
5	1	1	1	1	0,66	0,66	0,66	0,82
6	0,66	0,82	1	1	0,33	0,66	0,33	0,66
7	0,66	0,82	1	1	0,66	0,82	0,66	0,82
8	0,33	0,33	0,66	0,82	0,33	0,66	0,33	0,49
9	0	0,33	0,66	0,82	0,33	0,66	0,66	0,66
10	0	0,16	1	1	0	0,33	0,33	0,49
11	0,33	0,49	1	1	0,33	0,49	0,33	0,66
12	0,33	0,33	1	1	0,33	0,66	0,33	0,66
13	0	0,5	1	1	0,66	0,66	0,66	0,82
14	0,33	0,49	0,66	0,82	0	0,5	0,33	0,66
15	0,33	0,66	1	1	0,33	0,49	0,66	0,66
16	0,66	0,66	1	1	0,33	0,49	0,33	0,49

Примечание. Чем показатель ближе к 1, тем лучше результат спортсмена.

Проблемы двигательной активности и спорта

По результатам чемпионата 2009 года контрольная и экспериментальная группы по количеству выигранных и проигравших, а также поединков, закончившихся в ничью (т. е. без явного преимущества и незначительной разницы по очкам), показывает равные результаты, что свидетельствует о примерно одинаковой физической технической подготовке спортсменов обеих групп. Анализ результатов чемпионата 2010 г. выявил, что спортсмены экспериментальной группы показали наиболее положительные изменения коэффициента стабильности: 12 спортсменов из 16 экспериментальной группы одержали уверенную победу с явным преимуществом над соперником; а остальные спортсмены (4 человека), выиграли по очкам с одним спаррингом из трех закончившихся вничью. Что касается контрольной группы: показатели спортсменов остались на прежнем уровне, либо в незначительной степени улучшились. Также, по словам тренеров и секундантов, в отличие от контрольной группы в 2010 году, экспериментальная группа каратистов, хорошо освоив терминологию технических действий в кикбоксинге, наиболее оперативнее принимали решения на ринге, следуя «сленговым» командам тренера, что повлияло на плотность атакующих и контратакующих действий и экономию сил в спарринге. Как выяснилось в ходе дальнейшего анализа, данный факт повлиял и на показатели специальной выносливости.

Финалисты экспериментальной группы показали, что уровень специальной выносливости существенно возрос по сравнению с результатами последнего тестирования. Так, призеры экспериментальной группы, занявшие первые места, улучшили свои показатели в среднем на 33 % по сравнению с тестовыми упражнениями: 37 % – в тест-упражнениях, 70 % – на соревнованиях у четырех спортсменов.

По результатам дисперсионного анализа, различия между достижениями, показанными спортсменами экспериментальной группы, занявшими первые места на турнире, достоверно отличаются от результатов тестовых упражнений на специальную выносливость (при $P < 0,05$). При этом влияние изучаемого фактора (владение терминологией) составило 99 % [1, 4].

Схожая картина наблюдается в случае серебряных и бронзовых призеров экспериментальной группы. Спортсмены, занявшие второе место, также достоверно улучшили свои показатели в ходе соревнований, по сравнению с результатами в последнем тестировании на 24 %. В среднем, показатели у трех спортсменов, получивших серебряные медали, составили 31 % в тест-упражнениях и 55 % – на соревнованиях. Также получены результаты дисперсионного анализа (при $P < 0,05$), которые свидетельствуют о положительном влиянии изучаемого фактора – 96 % [1, 4].

Среди бронзовых призеров экспериментальной группы также наблюдается улучшение показате-

телей специальной выносливости в ходе соревнований. Плотность атакующих и контратакующих действий возросла на 20,5 %. Средние показатели на соревнованиях составили 48,5 %, в последнем тестировании у данных каратистов составили 28 %. Результат дисперсионного анализа при $P < 0,05$. Влияние изучаемого фактора 99 % [1, 4].

Коэффициенты корреляции, рассчитанные между достижениями спортсменов, зафиксированными 1, 2 и 3-м местами в экспериментальной группе, оказались довольно высокими. Коэффициенты корреляции рассчитывались между 1-м и 2-м местами по показателю времени; между 2-м и 3-м – по аналогичному показателю. В первом случае $r = 0,793$, различия составили в среднем 18 %. Во втором – $r = 0,834$, наблюдается зависимость между достижениями, которые показывают спортсмены на соревнованиях, при этом учитывается количество атакующих и контратакующих действий за три раунда (6 минут). В данном случае различие составляет 11 % ($P < 0,001$) [1, 4].

Среди спортсменов контрольной группы призеров в 2010 году не было.

Анализ видеоматериалов позволил достоверно установить уровень атакующих и контратакующих действий спортсменов, занявших призовые места в 2010 году и сравнить их с прошлогодними (табл. 2) [1, 2]. Так, в экспериментальной группе каратистов, занявших 1 место, средний результат атакующих и контратакующих действий в финальных поединках, составил 71 %. В 2009 году средний результат составил 52 %. Таким образом, каратисты, занявшие первые места в экспериментальной группе, показали уровень специальной выносливости в 2010 году выше на 19 % по сравнению с прошлым годом.

Таблица 2
Сравнительный хронометраж атакующих и контратакующих действий призеров экспериментальной группы в 2009–2010 гг.

Место	2009 год	2010 год
1-е	188 с	255 с
2-е	171 с	210 с
3-е	176 с	136 с

Среди каратистов, ставших серебряными призерами в 2010 году, в экспериментальной группе показали также наиболее высокий уровень развития специальной выносливости – плотность атакующих и контратакующих действий на 8 % выше собственных показателей на 2009 год. Средний результат экспериментальной группы – 55 % в 2010 году и 47 % в 2009 году.

Среди спортсменов экспериментальной группы, занявших 3 место, средний показатель плотности нападающих действий составил 38 и 48,5 % в 2009 и 2010 гг. соответственно, что говорит о более высокой степени развития специальной выносливости у каратистов экспериментальной группы (на 10,5 %).

Приведенные выше факты свидетельствуют об эффективности знания терминологии используемой в спортивных единоборствах как тренерами, так и спортсменами.

Таким образом, обоснование многих важных разделов подготовки спортсмена в спортивных единоборствах, в частности, по разделу применения классификации систематики и терминологии требует дальнейшего научного поиска. В этом направлении предстоит большая комплексная работа при тесном содружестве тренеров и специалистов разных национальностей и различных видов спортивных единоборств. Несомненно, такая работа будет способствовать совершенствованию управления процессом в спортивной тренировке в единоборствах.

Литература

1. Аверкович, Н.В. Факторный анализ тестов силовой подготовленности / Н.В. Аверкович, В.М. Зацiorский // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 10. – С. 15.
2. Агафонов, Э.В. Борьба самбо: учеб. посо-

бие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков. – Красноярск: 1998. – 351 с.

3. Бокс: учеб. для ин-тов физкультуры / под ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 268 с.

4. Бубэ, Х. Тесты в спортивной тренировке / Х. Бубэ, Г. Фек, Х. Штюблер. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.

5. Гаськов, А.В. Методические основы, принципы и методика совершенствования тренировочного процесса в спортивных единоборствах / А.В. Гаськов // Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни населения Алтайского края: материалы науч.-практ. конф. – Барнаул: БГПИ, 1996. – С. 42–43.

6. Гаськов, А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ: Изд-во БурятГУ, 1998. – 133 с.

7. Купцов, А.П. Применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: метод. рекомендации для студентов ГЦОЛИФК / А.П. Купцов. – М., 1980. – 70 с.

Поступила в редакцию 11 апреля 2012 г.