

УДК 796.8
DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1-31>

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ФРАНЦУЗЬКОМУ БОКСІ САВАТ

Коновальчук А. М.

*аспірант кафедри фізичної культури спорту та здоров'я
Луцький національний технічний університет
вул. Львівська, 75, Луцьк, Україна
orcid.org/0000-0003-2138-0797
Knastiam26@gmail.com*

Ключові слова:

*єдиноборства, удар,
техніка, противник,
поєдинок.*

Між спортивною боротьбою й спеціальними напрямками бойових мистецтв, зокрема французьким боксом сават, разом з великою кількістю спільних ознак, що належать до вдосконалення тактичної й технічної майстерності, розвитку фізичних якостей, психологічної підготовленості, є також принципові відмінності, які впливають на тренувальний процес. Значна частина прийомів і фізичних вправ у французькому боксі сават суворо детермінована правилами змагань. Це дає змогу більшу частину технічного арсеналу бійців сформувати у вигляді досить стійких рухових навичок, підкріплених відповідним рівнем розвитку фізичних якостей, технічної майстерності та психологічної підготовленості. Мета статті – проаналізувати особливості техніко-тактичних дій у французькому боксі сават. Результати дослідження. Сават – це дисциплінований вид єдиноборств, який поділяє олімпійські цінності участі, чесної гри, поваги до правил. Специфіка ведення бою у французькому боксі – уміти завдати кожного важливого удару рукою та ногою так, щоб противник намагався вас ударити. Неправильно намагатися навчати початківців ударів руками та ногами й захисних рухів водночас. Більшість людей не можуть мати два ставлення до одного предмета одночасно. Робота ніг, а саме пересування рингом чи татамі, є важливою для того, щоб регулювати дистанцію в розділах Assaut (технічний) і Combat (повний контакт). Оскільки в сават боксують взутими й ударів завдають лише стопою, це робить такий вид спорту чистішим у технічному виконанні, з огляду на що збільшується дистанція між спортсменами, що дає змогу завдати ударів з великою амплітудою. Висновки. Отже, аналізуючи особливості техніко-тактичних дій у французькому боксі сават, розуміємо, що робить цей вид єдиноборств настільки видовищним та цікавим. Чистота ведення поєдинку за рахунок дальньої дистанції, що зумовлюють також правила французького боксу, а саме те, що удар ногою завдають тільки саваткою. Таке поєднання ударів класичного боксу з ударами ногами робить цей вид спорту популярним у всьому світі.

FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN FRENCH SAVAT BOXING

Konovalchuk A. M.

Postgraduate Student at the Department of Physical Culture, Sports and Health

Lutsk National Technical University

Lvivska str., 75, Lutsk, Ukraine

orcid.org/0000-0003-2138-0797

Knastiam26@gmail.com

Key words: *martial arts, strike, technique, opponent, duel.*

Between sports wrestling and special areas of martial arts, in particular, French Savat boxing, along with a large number of common features related to the improvement of tactical and technical skill, the development of physical qualities, psychological preparedness, there are also fundamental differences that affect the training process. A significant part of techniques and physical exercises in French boxing is strictly determined by the rules of the competition. This allows most of the technical arsenal of fighters to be formed in the form of fairly stable motor skills, supported by the appropriate level of development of physical qualities, technical skill and psychological preparedness. The purpose of the article is to analyze the peculiarities of technical and tactical actions in French savat boxing. Research results. Savat is a disciplined form of martial arts that shares the Olympic values of participation, fair play, and respect for the rules. The specificity of fighting in French boxing is to be able to deliver every important blow with your hand and foot so that the opponent tries to hit you. It is wrong to try to teach beginners punches and kicks and defensive moves at the same time. Most people cannot have two attitudes towards the same object at the same time. Footwork, namely moving around the ring or tatami, is important in order to regulate the distance in the Assaut (technical) and Combat (full contact) sections. Since in savat boxing is done with shoes on and blows are delivered only with the foot, this makes this sport cleaner in technical performance and due to this, the distance between athletes increases, which makes it possible to strike with a large amplitude. Conclusions. So, analyzing the features of technical and tactical actions in French savat boxing, we understand what makes this type of martial arts so spectacular and interesting. The purity of the fight due to the long distance, which is also determined by the rules of French boxing, namely that the kick is delivered exclusively with a kick. This combination of classical boxing with kicks makes this sport popular all over the world.

Постановка проблеми. Між спортивною боротьбою й спеціальними напрямками бойових мистецтв, зокрема французьким боксом сават, разом з великою кількістю спільних ознак, що належать до вдосконалення тактичної й технічної майстерності, розвитку фізичних якостей, психологічної підготовленості, є також принципові відмінності, які впливають на тренувальний процес [2; 6].

Значна частина прийомів і фізичних вправ у французькому боксі сават суворо детермінована правилами змагань. Це дає змогу більшу частину технічного арсеналу бійців сформувати у вигляді досить стійких рухових навичок, підкріплених відповідним рівнем розвитку фізичних якостей, технічної майстерності та психологічної підготовленості [1; 3].

Мета статті – проаналізувати особливості техніко-тактичних дій у французькому боксі сават.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Сават – це дисциплінований вид єдиноборств, який поділяє олімпійські цінності участі, чесної гри, поваги до правил. Поєдинок починається з привітання, щоб висловити повагу до суперника. Як і в інших видах єдиноборств, у саваті є правостороння стійка – стійка лівші, та ортодоксальна позиція – стійка бійця-правші.

Специфіка ведення бою у французькому боксі – уміти завдати кожного важливого удару рукою та ногою так, щоб противник намагався вас ударити. Неправильно намагатися навчати початківців ударів руками та ногами й захисних рухів водночас. Більшість людей не можуть мати два ставлення до одного предмета одночасно.

Робота ніг, а саме пересування по рингу чи татамі, є важливою для того, щоб регулювати

дистанцію в розділах Assaut (технічний) і Combat (повний контакт). Оскільки в сават боксують взутими й ударів завдають лише стопою, це робить такий вид спорту чистішим у технічному виконанні, за рахунок чого збільшується дистанція між спортсменами, що дає змогу завдати ударів з великою амплітудою [8].

Удари руками у французькому боксі ідентичні ударам в англійському боксі, назви яких можуть розповісти про їх особливості. Поділяють на прямі удари, тобто *direct bras avant* – джеб (лівий), або *direct bras arrière* – крос (правий), бокові – хук, а в сават його прийнято називати «кроше» та «аперкоти» (удари знизу), водночас у кожного з них є кілька підвидів. Завдання ударів суворо обмежене, їх можна здійснювати або в голову, або в тулуб противника. Крім того, завдання цих ударів може відбуватися як з передньої (як правило, лівої) так і з задньої (як правило, правої) руки, або навпаки, якщо ми говоримо про бійця-лівшу.

Техніка *direct bras avant* має величезні переваги. Головна перевага серед інших технік – це швидкість виконання маневру. Час, витрачений цей удар, скорочується завдяки короткій траєкторії. Противник ніколи не може передбачити цей блискавичний удар, і часто він просто не встигає захиститися.

Варто сказати, що техніка *direct bras avant*, тобто робота передньою рукою, має величезні переваги. Головна перевага серед інших технік – це швидкість виконання маневру. Час, витрачений на цей удар, скорочується завдяки короткій траєкторії. Противнику важко контролювати цей удар, і часто він просто не встигає виконати захисні дії. Кулак вільної руки прикриває обличчя, а лікоть – сонячне сплетіння, щоб захиститися від можливих контратак супротивника [4].

Робота передньою рукою дає змогу постійно тримати суперника в напрузі. Ще джебами часто починають атаку – щоб підготувати подальші дії для певної комбінації. *Direct bras avant* важливий і під час захисту, допомагаючи утримувати опонента на відстані.

Direct bras arrière – це удар дальньою або, як ще її називають, «задньою» рукою. Тобто прямий або перехресний – це удар, який зазвичай виконують доміантною рукою і який є сильним, нокаутовальним ударом.

Техніка виконання: кулаком руки, що в стійці є дальньою, завдається супернику в голову або тулуб. Рухи відбуваються найкоротшою траєкторією, над рукою опонента. Можна зробити крок уперед. Але в будь-якому разі розвертається корпус і відбувається перенесення ваги тіла на передню ногу, що збільшує силу удару. *Direct bras arrière* має технічну специфіку ударів, які готу-

ються, саме за допомогою «обманних» маневрів передньою рукою.

Виконання будь-якого з цих ударів має три варіанти. Перший – удар з місця. Важливо пам'ятати, що сильний і правильний удар починається не з кулака, а з повороту п'ятки тієї ж ноги, якою рукою виконується удар. Тобто коли завдається лівий удар рукою – джеб, повертається ліва п'ята, тоді вставляється стегно, тоді тулуб, плече і, відповідно, кулак рухається в напрямку цілі. Так борець задає інерцію, і тоді удар виходить достатньо сильним та потужним, набираючи швидкість по заданій траєкторії [7].

Другий варіант – це завдання удару рукою з кроком. Тут варто сказати, що удари в кроках поділяються на однойменні та різнойменні. Одноїменні удари виконують з кроком уперед у сторону чи назад тією ж ногою, якою завдається удар рукою, а саме: якщо б'є ліва рука, то крок робить ліва нога, якщо ж удар завдається правою рукою, то і крок робить права нога. Різнойменні удари – це ті, які виконуються навхрест нозі, що робить крок, тобто б'є ліва рука, а крок робить права нога, і навпаки, коли б'є права рука, то крок робить ліва нога. Останні вважаються найсильнішими, їх техніка виконання дає змогу завдати потужного, нокаутовального удару.

Третій варіант – завдання удару в стрибку. Ноги свого положення не змінюють, проте стрибок задає інтенсивності й швидкості удару, не важливо, який із них виконується, такий удар важко побачити та запобігти йому, оскільки часу на ухвалення рішення, як захиститися від нього, майже немає. Такі удари вважаються найшвидшими.

Усі описані удари можна комбінувати у зв'язках по 2, 3 і більше ударів та, відповідно, з додаванням ударів ніг, тому що коли ми говоримо про французький бокс, то правилами змагань передбачено обов'язково зв'язку ударів руками закінчувати ударом ногою.

Удари ногами в сават – це те, що відрізняє його від інших видів єдиноборств, а саме техніка виконання, еластичність, амплітудність та дистанція – це те, що робить французький бокс таким видовищним і цікавим видом спорту. Удари в сават, на відміну від кікбоксингу, тайського боксу чи ММА, виконуються спеціальним черевиком – саваткою. Це бойове мистецтво бити взутим, і бійці вчаться використовувати кожну частину саватки як зброю. У французькому боксі більше уваги приділяється ударам ногами, ніж руками, і деякі правила змагань гарантують, що за рівних умов перевагу в очках віддають за техніку ударів ногами, ніж руками. Удари ногами в сават можуть завдати лише черевиком. Удари голією й колінами заборонені. Траєкторія також важлива, певні траєкторії заборонені. Ідеться про пряму ногу в момент

удару. Удару ногою обов'язково має передувати згинання ноги в коліні.

Удари ногами поділяються на 3 рівні – це нижній, середній та верхній. Крім того, удари ногами діляться на прямі (Chasse), бокові (Fouetté), колові (revers) та удари прямою ногою по нозі (Coup de pied bas (balayage)). Усі вони, окрім останнього, можуть завдаватися в три рівні, залежно від поставленої цілі, якої хоче досягти саватер у поєдинку чи на тренуванні [5].

Найпростішими в технічному виконанні вважаються бокові удари. У французькому боксі вони мають назву «фуете» (франц. Fouetté, дослівно «удар батогом»). Удар ногою по бокових частинах тіла супротивника внизу, посередині або на рівні голови верхньою частиною стопи (саватки) чи носком. Як і всі інші, розпочинається з виносу коліна ноги, яка б'є максимально високо до плеча і тоді поштовховим рухом завдається удар. У момент удару п'ятка опорної ноги розвертається в бік суперника.

Шасе фронталь – прямий удар ногою, короткий фронтальний удар ногою, що виконується зворотньо-поступальним або маховим рухом по прямій траєкторії, простіше кажучи, прямий удар ногою. Належить до основних елементів ударної техніки бойових мистецтв. Цей удар ногою з французького боксу спрямований на те, щоб утримати суперника на відстані або вивести його з рівноваги. Є три рівні завдання цього удару, а саме верхній рівень, тобто в голову, середній – удар по тулубу та нижній – прямий удар по нозі.

Особливістю завдання цього удару є те, що траєкторія його виконання містить «принцип роботи поршня», «штовхання». Це мета удару і, відповідно, від цього залежить його інтенсивність. Тобто технічно правильному виконанню удару перед розгинанням ноги (момент самого удару) передує коліно, винесене максимально близько до тулуба саватера, який атакує. Далі різким рухом нога викидається по прямій у ціль, у процесі виконання здійснюється поштовх опорною ногою, таз виноситься вперед.

Є два ключові моменти, які роблять шасе фронталь ефективним під час поєдинку. Перший – правильне положення стопи в момент удару. Удар / поштовх виконується нижньою частиною стопи, зокрема п'ятою, при цьому пальці ніг (носок) натягнуто на себе. За виконання цих умов виходить точковий удар. Стопа жорстко фіксується.

Коли нога потрапляє в ціль, ваша п'ята повинна потрапити в удар. Оскільки це найтвердіша частина вашої стопи, а тому найефективніша. Крім того, з французьким боксерським саватом п'ята болить ще більше!

Після завдання удару дальньою ногою нога повертається по тій самій траєкторії у вихідне положення, як і починався удар.

Є три рівні завдання шасе фронталь. Перший – це *chassé frontal bas*, траєкторія удару зверху-вниз. Техніка виконання, акцент ступні й положення тулуба дотримується так само, як і при ударі в середній рівень. І, відповідно, *chassé visage*, або як його ще називають *chassé jambe avant*. Техніка виконання зберігається, але траєкторія завдання удару – знизу-вгору.

У всіх трьох рівнях при завданні удару опорна нога може бути дещо розвернута назовні під невеликим кутом, що дасть більший баланс і опору саватеру, який атакує. Опорна нога виконує роль «ресори» залежно від рівня завдання удару, відповідно, це також задає потужного імпульсу для атаки, таким ударом. Усі три удари завдають виключно п'ятою. Крім того, важливим моментом є те, щоб тулуб під час удару не був дуже нахилений назад, а задавав інерцію в продовження удару ноги.

При завданні удару з передньої ноги дальня нога виконує невеликий крок уперед, що дає змогу тулубу відхилитися назад і зарядити атакувальну ногу для виконання удару з правильною траєкторією. В обох випадках завдання (чи передньою, чи задньою) нога зігнута в коліні, п'ята іде до цілі.

Шасе латераль (*chassé latéral*) – різновид прямого удару ногою у французькому боксі сават. Шасе латераль завдається як з передньої, так і з дальньої ноги, залежно від стійки спортсмена. Почнемо характеристику шасе латераль з дальньої ноги. Удар завдається так само в три рівні: нижній, середній і верхній.

При завданні по передній нозі шасе латераль виноситься коліно на рівень тулуба з поворотом на опорній нозі під кутом 30–45°, коліно розміщується в напрямку протилежного плеча. За рахунок імпульсу таза й одночасного повороту опорної ноги в напрямку цілі завдається удар з випрямленням від коліна до атакувальної ноги. Важливий нюанс: удар завдається прямою ногою з винесенням п'яти, носок при цьому розташований у положенні під кутом 30° угору.

Якщо говорити про задню ногу, маючи на увазі ортодоксальну стійку, тобто стійку «правші», то шасе латераль мідйон завдається з винесенням дальньої ноги під кутом 45°, лінія коліна розташовується під кутом до протилежного плеча, носок натягнутий. Важливо, що під час виконання удару тулуб назад не відхиляється. Також при завданні цього удару по тулубу кут розміщення стопи, а точніше її верхньої частини, тобто носка, дорівнює 45°, але вже вниз, тобто протилежно удару з передньої ноги.

Відповідно, якщо ми говоримо про шасе латераль ба, тобто удар у стегно, то траєкторія проходить зверху-вниз під кутом. Удар також завдається п'ятою, при цьому носок ступні розміщений під

кутом 45°. Опорна нога зігнута в момент удару, і за рахунок імпульсу тазу виконується швидкий та точний удар.

З дальньої ноги цей удар є менш практичним, хоч і може бути використаний як варіант контра-таки по передній або дальній нозі.

Шасе латераль у верхній рівень завдається по траєкторії знизу-вгору і вперед. Умови щодо функції опорної ноги та тазу повинні бути витримані. Розміщення стоп – як і при ударі на середньому рівні. Опорна нога зігнута в момент удару, і за рахунок імпульсу тазу виконується швидкий та точний удар.

Зворотні удари ногою називаються реверсами (франц. – *revers*). Є два типи зворотних ударів ногами: «фронтальні» та «бокові» – обидва виконуються коловими рухами, але використовують різні частини стопи для удару по бажаній цілі. Щоб збільшити потужність обох реверсивних ударів ногою просто й ефективно, додати обер-тальний рух перед ударом або використати обер-тальний рух пропущеного удару ногою! Фронтальні реверси виконуються так само в три рівні, нижній може завдатися в стегно суперника, по тулубу суперника з обох сторін та один із найвидовищніших – це реверсивний удар у верхній рівень, тобто в голову або бороду суперника. Як і всі вищеописані удари, починається з виносу коліна максимально близько до плеча, а тоді коловим махом стопи завдається удар або п'яткою, або стопою. Так само може виконуватись як з передньої, так і з задньої ноги. Удар є дуже ефективним як з дальньої, так і з ближньої дистанції, він

однаково непередбачуваний, тому і захиститися від нього важко.

Удар прямою ногою по нозі суперника – *coup de pied bas*. Цей удар має дві мети, які відрізняються залежно від того, передня чи задня нога виконується. В обох випадках ударна нога повертається від стегна й залишається повністю витягнутою, ступня рухається паралельно підлозі, піднімається від підлоги в останній можливий момент і вдаряє трохи вище щиколотки суперника.

Цей удар може спрацьовувати як варіант виведення суперника з рівноваги, особливо коли він виконує атакуювальні дії. *Coup de pied bas* удар по нижньому рівню, тому, як правило, його важко побачити, відповідно, важко захиститися.

У всіх видах єдиноборств поєдинок ніколи не ведеться лише одиночними ударами. Завжди поєднують удари рук (передню, задню), удари ніг та рук і ніг між собою. Відповідно, тоді поєдинок стає тактично правильним і логічним. Правильне поєднання ударів у зв'язки допомагає достойно вести поєдинок, а знання великої їх варіативності дає можливість на успіх.

Висновки. Отже, аналізуючи особливості техніко-тактичних дій у французькому боксі сават, розуміємо, що робить цей вид єдиноборств настільки видовищним та цікавим. Чистота ведення поєдинку за рахунок дальньої дистанції, що обумовлюють також правила французького боксу, а саме те, що удар ногою завдається виключно саваткою. Таке поєднання ударів класичного боксу з ударами ногами робить цей вид спорту популярним у всьому світі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ашанін В. С., Литвиненко А. М. (2023). Особливості застосування ударних дій у змагальній діяльності в хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. у-ту імені М.П. Драгоманова*, 6 (166), 13–16. DOI 10.31392/NPUnc.series15.2023.6(166).02
2. Бойченко Н. В. (2017). Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. *Єдиноборства*, 11–14.
3. Бойченко Н. В., Чертов І. І., Пирог Ю. А., Алексєєв А. Ф. (2020). Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. *Єдиноборства*, 4, 4–12. DOI:10.15391/ed.2020-4.07
4. Бойченко Н. В., Тропін Ю. М., Алексєєва І. А., Пилипець О. В., Демченко Н. В. (2022). Вдосконалення методики витривалості кваліфікованих борців. *Єдиноборства*, 3(25), 18–31. DOI:10.15391/ed.2022-3.02
5. Голоха В. Л., Романенко В. В., Тропін Ю. М. (2022). Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. *Єдиноборства*, 2(24), 4–16. DOI:10.15391/ed.2022-2.01
6. Коробейніков Г. В., Воронцов А. Б., Костюченко В. О., Григоренко О. А. (2020). Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 4, 27–33.
7. Латишев М. В., Мозолюк О. В., Корольов Б. А., Ляшенко О. Р. (2021). Аналіз виступів спортсменів на міжнародних кадетських та юніорських змаганнях з греко-римської боротьби. *Єдиноборства*, 2, 13–23. DOI:10.15391/ed.2021-3.02
8. Пашков І. М., Тропін Ю. М., Романенко В. В., Голоха В. Л., Коваленко Ю. М. (2021). Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5(85), 22–25.

REFERENCES

1. Ashanin, V.S. & Lytvynenko, A.M. (2023). Osoblyvosti zastosuvannja udarnyh dij u zmagal'nij dij'al'nosti v hortyngu. *Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M.P. Dragomanova*, 6(166), 13–16. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).02
2. Boychenko, N.V. (2017). Model tehniko-taktichnoyi pidgotovki karatistiv «silovoyi» ta «tempovoyi» maner vedennya poedinku. *Edinoborstva*, 11–14.
3. Boychenko, N.V., Chertov, I.I., Pyrog, Ju.A. & Aleksjejev, A.F. (2020). Analiz pokaznykiv zmagal'noi dij'al'nosti vysokokvalifikovanyh dzjudoi'stok legkyh vagovyh kategorij. *Jedynoborstva*, 4, 4–12. DOI:10.15391/ed.2020-4.07
4. Boychenko, N.V., Tropin Ju.M., Aleksjejeva, I.A., Pylypec, O.V. & Demchenko, N.V. (2022). Vdoskonalennja metodyky vytryvalosti kvalifikovanyh borciv. *Jedynoborstva*, 3(25), 18–31. DOI:10.15391/ed.2022-3.02
5. Goloha, V.L., Romanenko, V.V. & Tropin, Ju.M. (2022). Analiz zmagal'noi dij'al'nosti ukrai'ns'kyh borciv vil'nogo stylju na Chempionati svitu U-23 v 2021 roci. *Jedynoborstva*, 2(24), 4–16. DOI:10.15391/ed.2022-2.01
6. Korobejnikov, G.V., Voroncov, A.B., Kostjuchenko, V.O. & Grygorenko, O.A. (2020). Analiz zmagal'noi dij'al'nosti zbirnoi komandy Ukrai'ny z greko-ryms'koi' borot'by na chempionatah Jevropy 2019–2020 rokiv. *Teorija i metodyka fizychnogo vyhovannja i sportu*, 4, 27–33.
7. Latyshev, M.V, Mozoljuk, O.V, Korol'ov, B.A. & Ljashenko, O.R. (2021). Analiz vystupiv sportsmeniv na mizhnarodnyh kadets'kyh ta juniors'kyh zmagannjah z greko-ryms'koi' borot'by. *Jedynoborstva*, 2, 13–23. DOI:10.15391/ed.2021-3.02
8. Pashkov, I.M., Tropin, Ju.M., Romanenko, V.V., Goloha, V.L. & Kovalenko, Ju.M. (2021). Analiz zmagal'noi dij'al'nosti borciv vysokoi' kvalifikacii'. *Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*, 5(85), 22–25.