

# О ФОРМИРОВАНИИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В У-ШУ САНЬДА

**Чжэн Шиой**

Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры

**Коваленя В.В.**

Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры

**Дюмин И.М.**

канд. пед. наук, доцент,  
Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры

Статья отражает специфику одного из многокомпонентных видов боевых единоборств – у-шу саньда. Показаны отличительные особенности содержания тренировочных заданий, структурно-функциональное содержание спортивной подготовки на основе основных двигательных способностей и физических качеств с учетом базовых элементов у-шу саньда. Особое место в работе уделяется формированию координационных способностей и их сочетанию с технико-тактическими действиями. Раскрыты ведущие компоненты, которые ассоциируются с факторами, видами и критериями оценки координационной подготовки спортсменов в данном виде спорта и боевых искусств.

**Ключевые слова:** у-шу саньда; координационные способности; единоборство; спортивная подготовка; боевая поза.

## COORDINATION ABILITIES FORMATION IN WUSHU SANDA

The article reflects the specifics of one of the multicomponent types of martial arts – wushu sanda. Distinctive features of the training tasks, structural-functional content of sports training based on the principle of motor abilities and physical qualities taking into account basic elements of wushu sanda are shown. A special attention is paid to coordination abilities formation and their combination with technical and tactical actions. The main components associated with factors, types, and criteria of assessment of coordination training of athletes in this sport and martial arts are shown.

**Keywords:** wushu sanda; coordination abilities; single combat; sports training; fighting pose.

### Введение

При рассмотрении основополагающих признаков оценочного определения координационных способностей в видах единоборств крайне важно учитывать характер двигательного действия, его специфику и особенность проявления в любых, в том числе экстремальных условиях. Поэтому характеристика оптимального управления двигательным действием, его регулирование и контроль строго систематизированы в соответствии с возможностями спортсмена и уровнем его подготовленности. Успешность освоения двигательной координации предполагает, как минимум, два специфических аспекта: во-первых, по мнению Н.А. Бернштейна, это «есть преодоление избыточных степеней свободы двигательного органа»[2], что связано с кондиционными возможностями организма и целевой направленностью спортивной подготовки, а во-вторых – защитные и атакующие действия спортсмена-единоборца отражают его способность адекватно и своевременно реагировать на действия соперника, от которых зависит как тактический замысел поединка, так и правильность подбора средств реагирования.

У-шу саньда является многокомпонентным видом единоборства, отличительная особенность которого – в боевой основе, предполагающей ударную технику движений в различных сочетаниях. Поэтому в процессе подготовки весьма важно дифференцировать технико-тактические действия, которые во многом зависят от координационных способностей и статодинамической устойчивости тела спортсмена. Оценка уровня координационных способностей без выявления отдельных, специфически обусловленных параметров соревновательной деятельности, не может быть объективной по причине отсутствия ориентации в направленности педагогического воздействия. Разработка критериев оценки координационных способностей – это реализация системного диагностического подхода в решении внезапно возникающих непредвиденных противоречий, которые нередко вносят определенные разнотечения при анализе факторов спортивного (боевого) поединка. При этом, по мнению специалистов, весьма важен анализ и самоанализ соревновательных поединков собственных и вероятных противников [1].

## ■ Основное содержание

Специально разработанные тренировочные задания в единоборствах имеют принципиальные отличия от других заданий по ряду значимых для спортсмена обстоятельств.

1. Адекватная рациональная постановка задания. Тренировочное задание включает как классическое обучение или совершенствование технико-тактического действия, целевую направленность развития двигательных способностей, спортивную подготовку и т. д., так и строго определенные задания понейтрализации в соревновательной деятельности тех основополагающих приемов, комбинаций, способов ведения поединка, благодаря которым предполагаемый (ожидаемый) соперник одерживает победу. При этом важно отметить, что исполнение технико-тактического действия осуществляется на базе разносторонней, как правило, строго индивидуализированной подготовки к его реализации. Сложность постановки такого задания обусловлена не только отсутствием информации о сопернике, но и подбором соответствующих средств и методов, которые должны быть апробированы в условиях состязания.

2. Структурно-функциональное содержание тренировочного задания и занятия в единоборствах не может быть однотипным для всех его видов. Необходимо выделить приоритетный элемент или вид спортивной подготовки. Физическая активность в ушу саньда имеет существенные отличия по своему содержанию, особенно при избирательном рассмотрении комплекса средств. Из огромного количества общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений результативны только такие, которые целенаправленно воздействуют на наиболее важные участки телосложения спортсмена в ушу саньда. Это, в первую очередь, упражнения для укрепления запястья, пальцев, мышц груди, живота, предплечий, спины, ног и др. Необходимо также учитывать условия и методы формирования физических качеств и двигательных способностей. Так, по данным исследований, наиболее высокие позиции у юных спортсменов, занимающихся ушу – в гибкости, выносливости, быстроте, а у спортсменов тайцзицюань высокие результаты в координационных способностях [5]. Не менее важно аргументированно определить основные и ведущие для данного вида спорта (боевого искусства) физические качества, двигательные способности, виды спортивной подготовки, а также самое сильное оружие в боевом искусстве (руки, ноги, блоки). Все это необходимо теоретически обосновать и логически упорядочить их смысловое содержание для комплексного методического и практического обеспечения тренировки.

3. Координационные способности как совокупность морффункциональных свойств организма человека [4] в ушу саньда имеют особое значение для рационального освоения движения или комбинации

в минимальный промежуток времени. Недооценка координированности движений негативно влияет на тактический замысел бойца, на его умение оценивать и реагировать на любую, даже самую сложную ситуацию в ходе поединка. Наиболее востребованные в ушу саньда координационные способности имеют взаимосвязь:

- с маневрированием соперника;
- атакующими и контратакующими действиями;
- освоением новых технических действий;
- самообороной и защитой приемов;
- своевременным реагированием на сигнал атаки;
- перестроением, изменением, преобразованием двигательных действий, приемов или комбинаций;
- согласованностью параметров движений;
- статодинамической устойчивостью, равновесием;
- своевременным расслаблением и сокращением мышц в необходимой ситуации;
- боевой позицией и ее вариативностью.

4. Параметры физической нагрузки в каждом тренировочном задании подчинены системному взаимодействию компонентов, включенных в тренировочный процесс. Однако количество системных компонентов в ушу саньда не должно быть избыточным для регионального или глобального воздействия. Это связано со специфическими особенностями и требованиями, которые расширяют общее представление о данном виде единоборства. При этом специфика подготовки спортсмена в ушу саньда предусматривает автономно выраженные средства, целевые установки на развитие способностей, алгоритмы действий позиционного характера фактически в каждом виде спортивной подготовки. В связи с этим следует выделить, например, последовательность изучения и освоения базовых стоек с одновременным обучением нанесению ударов руками и ногами. Следовательно, диапазон технико-тактических приемов и комбинаций органически связан с другими видами спортивной подготовки на основе определенных в ушу саньда характеристиках полноконтактного вида единоборства: скоростных способностей, силы и точности ударов, темпа совершаемых движений, волевых качеств, боевого (соревновательного) опыта, наступательных и оборонительных действий, спарринговых приемов в различных условиях и т. д.

5. Базовые элементы ушу саньда являются комплексным фактором в развитии основных и ведущих качеств. Поэтому необходимая школа движений для дальнейшего освоения элементов ушу саньда включает собирательные средства, обозначающие группы специальных упражнений (тиуй – мах ногами, кунтуй – удержание ног, шоуфа – движения рук и др.) и конкретные упражнения, обозначающие собственно элементы (удар кулаком, сюаньцзы – перекидной прыжок в горизонтальной плоскости и др.).

При изучении особенностей физических способностей детей, занимающихся ушу, некоторые спе-

циалисты обращают особое внимание на координацию движений в отдельных связках [3].

Необходимо пояснить, что овладение терминологией у-шу является обязательным для всех участников учебно-воспитательного процесса спортивной тренировки, начиная с групп начальной под-

готовки. В то же время понятийный аппарат в у-шу содержит не только китайскую терминологию, но и общепринятые, традиционные в теории и методике физического воспитания термины: переворот, подъем разгибом, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед, рондат и др.

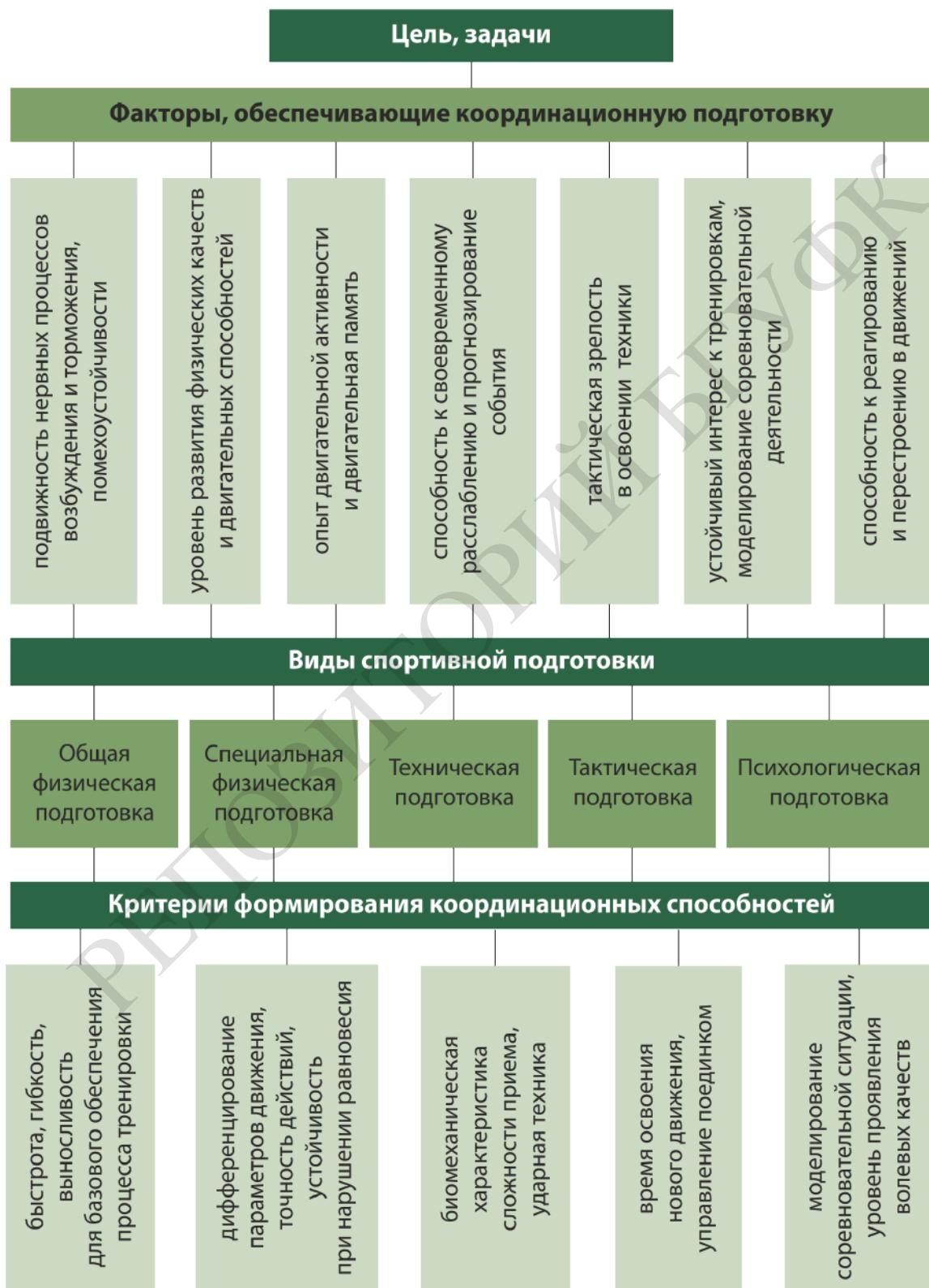


Рисунок – Ведущие компоненты координационной подготовки в у-шу саньда

6. В у-шу саньда, как в любом виде единоборств, роль координационных способностей обусловлена многообразием различных упражнений, их сочетанием с технико-тактическими действиями и волевыми компонентами. Совершенствование координационных способностей взаимосвязано с восприятием чувства пространства, ориентации во времени, темпа в едином (целостном) совершенствовании с техническими действиями. Практические задачи в у-шу саньда решаются не только посредством развития силы, быстроты и выносливости, а в своей доминирующей направленности подготовки – развитием координационных способностей с учетом специфики вида спорта и особенностей проявления ведущего физического качества в соревновательных условиях.

Координационная подготовка в у-шу саньда представляет собой совокупность элементов, которые весьма сложно объединить обобщенным показателем или общими характеристиками (рисунок). Это связано с комплексным проявлением способностей, с отличительными признаками в оценке действий, критериями подготовленности, подбором средств и методик.

Сложнокоординационные двигательные действия базируются на техническом их исполнении. Основные движения связаны с временными, пространственными, информационными, рациональными, адекватными и др. характеристиками. Так, если в боевой стойке важна предпочтительная для спортсмена боевая поза, то для ударной техники основу действий составит двигательный процесс с участием различных участков тела: талии, плеч, рук, ног, туловища. В этом заложены сущность и содержание критериев формирования координационных способностей в у-шу саньда.

### ■ Заключение

Освоение и совершенствование технико-тактических действий в у-шу саньда предполагает многофункциональность структуры спортивной подготовки на основе уровня развития ведущих для единоборства физических качеств и координационных способностей. Структурно-функциональный анализ ко-

ординационной подготовки не может ограничиваться узкоспециализированными критериями, которые необходимы для первичной информации и изучения состояния органов, систем и качеств с целью дальнейшего пошагового планирования сложнокоординационных действий в соревновательной практике.

Узловые механизмы системы подготовки спортсменов в у-шу саньда определяются поэтапно, в зависимости от задач этапа: начальной подготовки, спортивной специализации или спортивного и боевого совершенствования. Однако на любом этапе многолетней подготовки существуют общие и специальные педагогические условия и технологии построения тренировочного процесса, которые по своему содержанию и направленности предполагают последовательно-ступенчатое решение реальных задач и обоснованное планирование на следующий период (этап). Таким образом, одним из главных узловых механизмов поэтапной спортивной подготовки является результативность этапа с постановкой очередной задачи. Узловым механизмом может быть спортивная мотивация высокого уровня устойчивости. Не менее важно отнести к узловым механизмам спортивной подготовки в у-шу саньда стабильность и положительную динамику как выступлений в соревнованиях, так и показателей уровня развития физических качеств и двигательных способностей.

### ■ ЛИТЕРАТУРА

1. Абиев, Р. Д. Основные закономерности построения годичного цикла подготовки в у-шу саньда (саньшоу) на этапах спортивного совершенствования / Р. Д. Абиев, М. Н. Рабаданов // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журн. в журн. – 2008. – С. 47–48.
2. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.
3. Кустов, О. В. Особенности физических способностей детей, занимающихся традиционным ушу / О. В. Кустов, Л. М. Калакаускене // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 5. – С. 13–15.
4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов физической культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
5. Шилько, Т. А. Физическое развитие и двигательная подготовленность юных спортсменов, занимающихся ушу / Т. А. Шилько, Г. А. Новикова // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 11. – С. 30–32.

14.04.2021