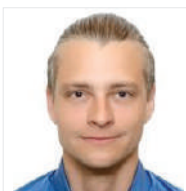


# ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ТРАДИЦИОННОГО У-ШУ НА ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САНЬДА

**Сайковский Д.И.**

Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры

**Болдышева И.В.**

канд. пед. наук,  
Белорусский  
государственный  
университет  
физической культуры

В настоящее время наблюдается растущий интерес к занятиям у-шу санды, однако недостаточное развитие специальных методик подготовки спортсменов не позволяет достойно выступать на международной спортивной арене. В статье представлены результаты исследования влияния упражнений традиционного у-шу на уровень специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся у-шу санды на этапе спортивного совершенствования.

**Ключевые слова:** у-шу санды; специальная физическая подготовленность; традиционное у-шу.

## INFLUENCE OF TRADITIONAL WUSHU EXERCISES ON THE INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES ENGAGED IN SANDA

Currently, there is a growing interest in Wushu sanda classes, but the insufficient development of special training methods for athletes does not allow them to perform adequately on the international sports arena. The article presents the results of the study on the influence of traditional wushu exercises on the level of special physical fitness of athletes engaged in Wushu sanda at the stage of sports improvement.

**Keywords:** wushu sanda; special physical fitness; traditional wushu.

### Введение

В настоящее время все большую популярность среди молодежи нашей страны 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 у-шу санды.

Развитие того или иного вида спорта, рост его популярности у населения не в последнюю очередь определяется результатами спортсменов.

В нашей стране на сегодняшний день спортсмены, занимающиеся у-шу санды, не показывают высоких результатов, с которыми можно достойно выступать на международных соревнованиях и на равных конкурировать со спортсменами из других стран и в первую очередь из Китая.

Поэтому остро встает вопрос о разработке эффективных программ и методик подготовки спортсменов по у-шу санды. В первую очередь следует уделить внимание специальной физической подготовке, так как именно оптимальное развитие специальных двигательных способностей лежит в основе высокого уровня технической подготовленности спортсмена.

Изучение тренировочного процесса спортсменов у-шу санды показало, что в большинстве случа-

ев тренеры либо действуют чисто интуитивно, либо ориентируются на уже разработанные методики подготовки из других единоборств. Как показывает статистика выступления наших спортсменов, организация тренировочного процесса подобным образом является не всегда адекватным и эффективным способом воздействия на занимающихся [1–3]. Перенос средств и методов, применяемых в других единоборствах, на у-шу санды зачастую не эффективен.

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена следующими факторами:

- в Республике Беларусь активно развивается у-шу санды, растет количество спортивных секций и клубов по данному виду спорта;

- спортсмены, занимающиеся у-шу санды, не показывают высоких результатов на международной спортивной арене. Связано это в первую очередь с отсутствием научно обоснованных рекомендаций по правильной организации и планированию учебно-тренировочного процесса, по методике тренировки, т. е. по тем средствам и методам, которые необходимо использовать на занятиях;

- тренеры вынуждены разрабатывать учебно-программную документацию, основываясь на личном опыте, накопленном чаще всего в других видах единоборств. Это не соответствует требованиям тео-

рии спортивной подготовки, не позволяет эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс и, как результат, не способствует достижению спортсменами высоких спортивных результатов, а в ряде случаев может привести к нарушению физического развития занимающихся и к травмам [4; 5; 6].

Изучив историю развития у-шу, мы выявили, что у-шу – это воинское искусство китайской культуры с истоками, уходящими далеко в древность. Этот вид восточного искусства формирования тела и духа подразделяется на:

- *боевое*, которое, в свою очередь, включает в себя:

- 1) *деревенское* – характеризуется простотой и доступностью в освоении, так как не требует много времени и знаний (вин-чунь, чан-цюань, пигуа цюань и др.);

- 2) *воинское* – характеризуется стилями, практикуемыми в армии, в которых преобладающей является работа с оружием;

- 3) *монастырское* – стили, на которых сформировались остальные стили боевых искусств, изучаются в монастырях, огромное значение придается традиции и служению;

- 4) *клановые* – изучаются в кланах и схожи с монастырскими, за исключением традиции и служения. Вобрали в себя только самую эффективную технику, оттачивая ее годами. Применялись в кланах ниндзя, хуайто, ассасины;

- *соревновательное*, которое включает в себя такие разделы, как таолу и саньда;

- *оздоровительное*, которое включает в себя практики на основе гимнастики Цигун.

На сегодняшний день у-шу претерпело множество изменений и представлено тремя направлениями.

К первому относятся традиционные стили у-шу, в которых знания накапливались мастерами и передавались из поколения в поколение, отбирая наиболее эффективные техники, которые включали в себя захват, броски, удары ногами и удары руками. Использовалось широкое поле для маневров, где во время поединка меняются направления – вправо, влево, взад, вперед, время нанесения удара – быстро, стремительно, медленно, с задержкой; применение силы и способы защиты. В соревнованиях отсутствует классификация участников по весу и главной целью является победить соперника всеми возможными приемами, так как запрещенных приемов практически нет.

В традиционном у-шу главное в тренировке является сила «гунфу». Тренировка гунфу включает в себя такие комплексы, как цигун, ингун, цингун, нэйгун и т. д. Традиционное у-шу преследует практическое исполнение приемов и тренирует энергию, дух и разум. Некоторые приемы могут изучаться и совершенствоваться десятки лет, чтобы достичь высшего мастерства.

Традиционное у-шу является цельной системой подготовки человека, который способен самостоя-

тельно принимать решения, основываясь на понятиях воинской морали «Удэ».

В тренировочном процессе (гунфу) китайскими мастерами боевых искусств у-шу использовалось для укрепления здоровья, а также гармонии между человеком и природой, гармонии Вселенной и единстве. Благодаря своей комплексности у-шу можно заниматься с ранних лет до поздней старости.

Второе направление представлено спортивным у-шу таолу, которое берет начало еще в 20-е годы XX века. В 60–70-е годы во времена великой культурной революции было создано у-шу для народа, которое стали именовать «гошу» (государственное искусство).

Отличительной особенностью спортивного у-шу является спортивное соревнование. Для этого были созданы на базе традиционных стилей специальные стили, которые включают в себя большое количество акробатических элементов, артистизм и умение красиво двигаться.

По сравнению с традиционным у-шу, в спортивном таолу присутствуют боевые элементы, которые имеют менее выраженный характер, но добавлена значительная часть акробатических элементов и артистичность, которая придает большей зрелищности данному направлению. Чтобы соответствовать требованиям состязания и судейства, все техники стандартны и едины для всех, что дает возможность качественно оценивать спортсменов на соревнованиях.

Третье направление сформировалось в начале 80-х годов XX века, когда Китай начал представлять своих спортсменов по у-шу по всему миру. Спортсмены, чемпионы Китая по таолу, не могли противостоять западным спортсменам по кикбоксингу. В то время на основе традиционных стилей был разработан другой вид поединка – у-шу саньда. У-шу саньда – система спортивного поединка, в которой основой подготовки является тренировка тайминга, умение наносить удары руками и ногами, применять технику борьбы (взятую из китайской борьбы шуайцзяо), применять технику перемещения на специальном poste. В противоборстве спортсменов один на один, применении технических и тактических приемов, в уровне физической и психической подготовленности выявляется победитель [7].

Таким образом, анализ литературы позволяет нам сделать вывод о том, что спортивное у-шу саньда является наиболее близким к традиционному направлению по своему прикладному применению и эффективности. Однако в тренировочном процессе в нашей стране это пока никак не используется.

Мы предположили, что для получения высоких результатов развития двигательных способностей, которые необходимы в у-шу саньда, в специальной физической подготовке следует использовать не традиционные гимнастические упражнения, а элементы традиционного у-шу.

■ **Цель исследования** – изучение и анализ эффективности применения упражнений традиционного у-шу для повышения уровня специальной физической подготовленности спортсменов у-шу санды.

■ **Методы и организация исследования**

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы; тестирование специальной физической подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В ходе педагогического эксперимента исследовались уровень и динамика специальной физической и технической подготовленности студентов БГУФК (тренировочная работа по у-шу) и спортсменов СДЮСШОР по единоборствам.

Педагогический эксперимент был последовательным. Последовательные эксперименты предусматривают доказательство гипотезы (или ее опровержение) путем сопоставления эффективности педагогического процесса после введения в него нового фактора с эффективностью педагогического процесса до его введения в той же самой группе занимающихся.

■ **Результаты исследования**

В тренировочном процессе для повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена нами были применены элементы из традиционного стиля у-шу (нэйгуны). Элементы динши ба чжан применялись для развития координации при помощи перемещения шагом танни бу по кругу с удержанием фиксированных положений ладоней. Статическое удержание определенных положений ладоней усиливает силу хвата, нарабатывает положение рук для выталкивания и бросков из низких стоек. Данный нэйгун применялся в зависимости от задач данного тренировочного занятия и мог включать в себя дополнительные элементы утяжеления выполнения упраж-

нения за счет резинок и гантелей разного веса, а также вариативность использования с числом повторений и количеством кругов.

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов. На первом этапе, с сентября по декабрь 2019 года, спортсмены у-шу санды занимались по программе для СДЮСШОР по единоборствам. В начале и в конце педагогического эксперимента была проведена оценка специальной физической и технической подготовленности спортсменов у-шу санды представлены в таблице 1.

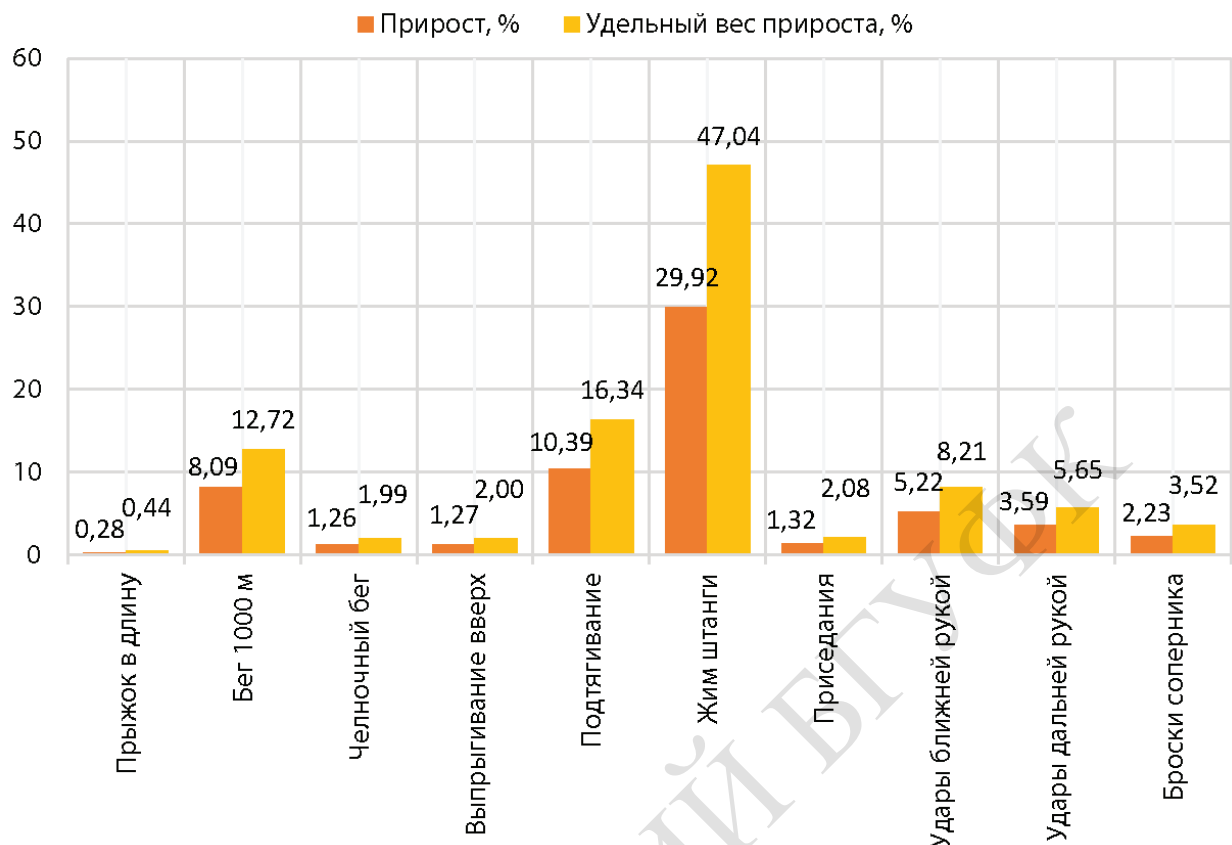
Таблица 1. – Показатели уровня специальной физической и технической подготовленности спортсменов у-шу санды в сентябре–декабре 2019 года, до педагогического эксперимента (далее ПЭ) и после ПЭ

Показатели	Тестирование ( $X \pm m$ )		Достоверность различий при $t_{\text{критич}}=2,145$
	исходное	повторное	
Прыжок в длину с места вперед, см	248,10 $\pm$ 2,71	248,80 $\pm$ 1,97	$p > 0,05$ $t_{\text{набл}}=2,10$
Бег 1000 м, мин	3,46 $\pm$ 0,97	3,18 $\pm$ 0,06	$p \leq 0,05$ $t_{\text{набл}}=8,16$
Челночный бег 10 $\times$ 10 м, с	25,31 $\pm$ 0,39	24,99 $\pm$ 0,42	$p > 0,05$ $t_{\text{набл}}=2,08$
Выпрыгивание вверх с места, см	47,07 $\pm$ 1,39	47,67 $\pm$ 1,54	$p > 0,05$ $t_{\text{набл}}=1,59$
Подтягивание на перекладине из виса, количество раз	23,67 $\pm$ 1,63	26,13 $\pm$ 0,83	$p \leq 0,05$ $t_{\text{набл}}=7,05$
Жим штанги из положения лежа на горизонтальной скамье, 50 кг, количество раз	25,40 $\pm$ 2,11	33,00 $\pm$ 3,46	$p \leq 0,05$ $t_{\text{набл}}=9,19$
Приседания у стойки со штангой на плечах, 50 кг, количество раз	35,53 $\pm$ 1,69	36,00 $\pm$ 1,51	$p > 0,05$ $t_{\text{набл}}=1,45$
Удары ближней рукой по мешку за 30 с, количество раз	67,60 $\pm$ 1,24	71,13 $\pm$ 1,51	$p \leq 0,05$ $t_{\text{набл}}=8,81$
Удары дальней рукой по мешку за 30 с, количество раз	59,27 $\pm$ 2,40	61,40 $\pm$ 1,72	$p \leq 0,05$ $t_{\text{набл}}=4,21$
Броски соперника за 30 с, количество раз	8,93 $\pm$ 1,75	9,13 $\pm$ 1,69	$p > 0,05$ $t_{\text{набл}}=1,87$

По данным, приведенным в таблице 1, наблюдается достоверный прирост показателей по таким тестам, как подтягивание, жим, удары ближней рукой и удары дальней рукой, бег на 1000 м, в которых достоверность различий при  $p \leq 0,05$ . В остальных тестах наблюдается незначительный прирост показателей специальной физической и технической подготовки спортсменов. Данные по динамике уровня специальной физической и технической подготовленности по показателю прироста по ним у спортсменов у-шу санды более наглядно отображены на рисунке 1.

На первом этапе педагогического эксперимента был выявлен прирост показателей по следующим тестам: жим лежа на горизонтальной скамье – 29,92 %, подтягивание из положения виса – 10,39 %, удары передней рукой – 5,22 %, удары дальней рукой – 3,59 %, бег на 1000 м – 8,09 %.

На втором этапе формирующего педагогического эксперимента, который проводился с сентября по декабрь 2020 года, спортсмены у-шу санды в процессе тренировки выполняли подобранный нами комплекс упражнений традиционного у-шу. Динамика результатов до и после этого этапа педагогического эксперимента представлена в таблице 2.



**Рисунок 1. – Прирост показателей уровня специальной физической подготовленности спортсменов у-шу санды на первом этапе педагогического эксперимента**

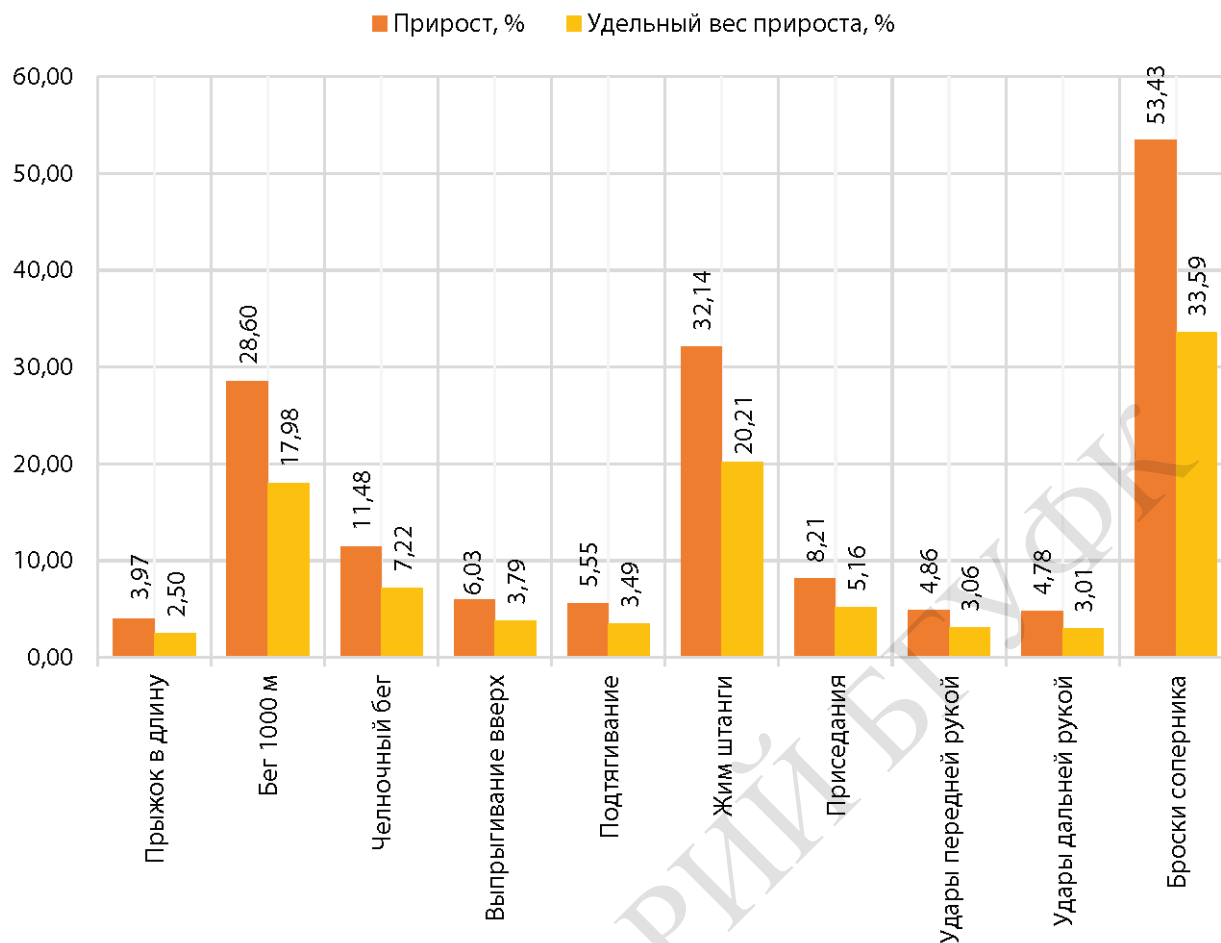
**Таблица 2. – Показатели уровня специальной физической и технической подготовленности спортсменов у-шу санды в сентябре–декабре 2020 года**

Показатели	Тестирование ( $\bar{X} \pm m$ )		Достоверность различий при $t_{критич}=2,145$
	исходное	повторное	
Прыжок в длину с места лицом, см	241,73 $\pm$ 5,59	251,33 $\pm$ 2,02	$p \leq 0,05$ $t_{набл}=7,03$
Бег на 1000 м, мин	3,46 $\pm$ 0,10	2,47 $\pm$ 0,06	$p \leq 0,05$ $t_{набл}=28,30$
Челночный бег 10 $\times$ 10 м, с	26,12 $\pm$ 0,54	23,12 $\pm$ 0,40	$p \leq 0,05$ $t_{набл}=19,8$
Выпрыгивание вверх с места, см	46,40 $\pm$ 1,55	49,20 $\pm$ 1,66	$p \leq 0,05$ $t_{набл}=5,60$
Подтягивание на перекладине из виса, количество раз	25,20 $\pm$ 1,47	26,67 $\pm$ 0,90	$p \leq 0,05$ $t_{набл}=2,96$
Жим штанги из положения лежа на горизонтальной скамье, 50 кг, количество раз	25,73 $\pm$ 1,49	34,0 $\pm$ 1,81	$p \leq 0,05$ $t_{набл}=14,64$
Приседания у стойки со штангой на плечах, 50 кг, количество раз	34,93 $\pm$ 1,75	37,8 $\pm$ 1,70	$p \leq 0,05$ $t_{набл}=5,57$
Удары ближней рукой по мешку за 30 с, количество раз	65,73 $\pm$ 1,58	68,93 $\pm$ 1,91	$p \leq 0,05$ $t_{набл}=4,58$
Удары дальней рукой по мешку за 30 с, количество раз	57,07 $\pm$ 1,16	59,80 $\pm$ 1,42	$p \leq 0,05$ $t_{набл}=6,90$
Броски соперника за 30 с, количество раз	9,47 $\pm$ 1,60	14,53 $\pm$ 1,46	$p \leq 0,05$ $t_{набл}=8,72$

Приведенные данные в таблице 2 показывают достоверный прирост по всем исследуемым показателям. На рисунке 2 представлена диаграмма, где наглядно видно, в каких результатах наблюдается наибольший прирост.

На втором этапе педагогического эксперимента был выявлен значительный прирост технической и специальной физической подготовленности спортсменов у-шу санды по следующим тестам: бег на 1000 м – 28,60 %, челночный бег – 11,48 %, выпрыгивание вверх с места – 6,03 %, подтягивание на перекладине из положения виса – 5,55 %, жим штанги из положения лежа на горизонтальной скамье – 32,14 %, приседание у стойки со штангой – 8,21 %, удары ближней рукой – 4,86 %, удары дальней рукой – 4,78 %, броски соперника – 53,43 %.

Таким образом, проведенный эксперимент показал принципиальную эффективность использования упражнений из традицион-



**Рисунок 2. – Прирост показателей уровня физической подготовленности спортсменов у-шу саньда в ходе второго этапа педагогического эксперимента, %**

ного у-шу для повышения уровня различных сторон подготовленности спортсменов, в первую очередь, технической подготовленности спортсмена.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гармаев, В. Б. Общая физическая подготовка саньдаистов-юношей [Электронный ресурс] / В. Б. Гармаев, М. В. Тапхаров, Л. Д. Айсуев // Вестник БГУ. – 2014. – № 13-1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-sandaistov-yunoshey>. – Дата доступа: 17.03.2021.
2. Сагалеев, А. С. Обучение бросковой технике ушу саньшоу (саньда) на основе бурятской борьбы «Бухэ барилдаан» [Электронный ресурс] / А. С. Сагалеев, В. Б. Гармаев // Вестник БГУ. – 2009. – № 15. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/obucheniye-broskovoy-tehnike-ushu-sanshou-sanda-na-osnove-buryatskoy-borby-buhe-barildaan>. – Дата доступа: 11.04.2021.
3. Сланко, В. А. Методика применения средств гимнастики в специальной физической подготовке учащихся 14–17 лет в традиционном ушу [Электронный ресурс] / В. А. Сланко, А. А. Шагуч // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-primeneniya-sredstv-gimnastiki-v-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovke-uchaschihsya-14-17-let-v-traditsionnom-ushu>. – Дата доступа: 11.04.2021.

4. Ван Линь. Технология формирования техники ударов ногой в ушу у начинающих спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ван Линь. – М., 2007. – 21 с.

5. Смолина, А. А. Тренировочный процесс в предсоревновательном мезоцикле как элемент системы подготовки юных спортсменов, занимающихся ушу [Электронный ресурс] / А. А. Смолина, В. Ф. Пешков, Л. П. Канакова // Вестник ТГПУ. – 2013. – № 12 (140). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/trenirovochnyy-protsess-v-predsorevnovatelnom-mezotsikle-kak-element-sistemy-podgotovki-yunyh-sportsmenov-zanimayuschihsya-ushu>. – Дата доступа: 17.04.2021.

6. Чувалов, Е. В. Физическая подготовка спортсменов, занимающихся ушу-таолу и пути ее совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Чувалов. – СПб., 2003. – 23 с.

7. Чувалов, Е. В. Ушу таолу : учеб. программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ / Е. В. Чувалов, А. А. Федякин. – Сочи : [б.и.], 2003. – 53 с.

8. Френкель, А. Структурный анализ китайского у-шу / А. Френкель // Совершенствование средств и методов подготовки единоборцев : ежегодный науч. сб. / под ред. С. Е. Бакулева. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 53 с.

**30.04.2021**