

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

МИХАЙЛОВА СВЕТЛАНА ЕВГЕНЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема **Профилактика травматизма у детей 9-11 лет в ушу**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Спортивная тренировка

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

15.05.2019

(дата, подпись)

Руководитель
д.п.н., профессор Завьялов А.И.

10.05.2019

(дата, подпись)

Дата защиты 25.06.2019

Обучающийся Михайлова С.Е.
(фамилия, инициалы)

7.05.2019

(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|--|-----------|
| Введение | 3 |
| ГЛАВА 1 ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННАЯ ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ УШУ..... | 5 |
| 1.1. История развития китайской гимнастики Ушу..... | 5 |
| 1.2. Планирование тренировки спортсмена..... | 7 |
| 1.3. Развитие гибкости, как элемент планирования тренировки по ушу..... | 7 |
| 1.4. Развитие физической подготовки спортсмена на начальном этапе обучения..... | 16 |
| 1.5. Причины травматизма при занятиях спортом..... | 18 |
| 1.6. Вспомогательные элементы деятельности спортсмена- ушуиста..... | 20 |
| ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ..... | 24 |
| 2.1. Организация исследований..... | 24 |
| 2.2. Методы исследований..... | 25 |
| ГЛАВА 3 ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ПО УШУ..... | 26 |
| 3.1 Планирование в ушу..... | 26 |
| 3.2 Особенности тренировки по ушу..... | 32 |
| 3.3 Формирование физической подготовки спортсменов- ушуистов на начальном этапе обучения ушу..... | 37 |
| Заключение..... | 42 |
| Библиографический список..... | 45 |

Введение

Актуальность: в современном ушу из-за изменений правил соревновательных комплексов, повышается сложность программы, что ведет к повышенному травматизму. На последнем чемпионате Красноярского края в г. Красноярске 2018 было зафиксировано более 3 растяжений связок голеностопа, а также травм опорно-двигательного аппарата. Отсюда возникает острая потребность в более высокой физической подготовке спортсменов, начиная с первого года обучения.

Объект исследования: процесс увеличения силовых способностей и гибкости у спортсменов-ушуистов школьного возраста 9-11 лет.

Предмет исследования: развитие силовых способностей и гибкости у спортсменов-ушуистов школьного возраста 9-11 лет.

Цель исследования: составить наиболее эффективную программу тренировок, включающую в себя комплекс упражнений для профилактики от травм

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературные источники по следующим категориям: «история развития китайской гимнастики Ушу»; «планирование тренировки спортсмена»; «развитие гибкости, как элемент планирования тренировки по ушу»; «развитие физической подготовки спортсмена на начальном этапе обучения»; «причины травматизма при занятиях спортом»; «вспомогательные элементы деятельности спортсмена-ушуиста».

2. Разработать программу тренировки, включающую в себя элементы восстановления после тренировочной нагрузки, а также упражнения, предупреждающие травмы мышц и суставов.

3. Проверить эффективность разработанной программы тренировки спортсменов-ушуистов 9-11 лет, включающую в себя элементы восстановления после тренировочной нагрузки, а также упражнения, предупреждающие травмы мышц и суставов в педагогическом эксперименте.

Гипотеза: Мы предположили, что если на начальном этапе обучения детей

9-11 лет в тренировочном процессе мы используем разработанную нами программу, содержащую элементы восстановления после тренировочной нагрузки, а так же упражнения, предупреждающие травмы мышц и суставов, то в процессе тренировок значительно снизится количество травм.

Научная новизна: Впервые при тренировке детей в возрасте 9-11 лет была успешно использована разработанная нами программа, содержащая элементы восстановления после тренировочной нагрузки, а также упражнения, предупреждающие травмы мышц и суставов.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННАЯ ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ УШУ

Нами проанализировано 70 литературных источников по выбранной теме, которые разделились на шесть разделов (рис. 1).

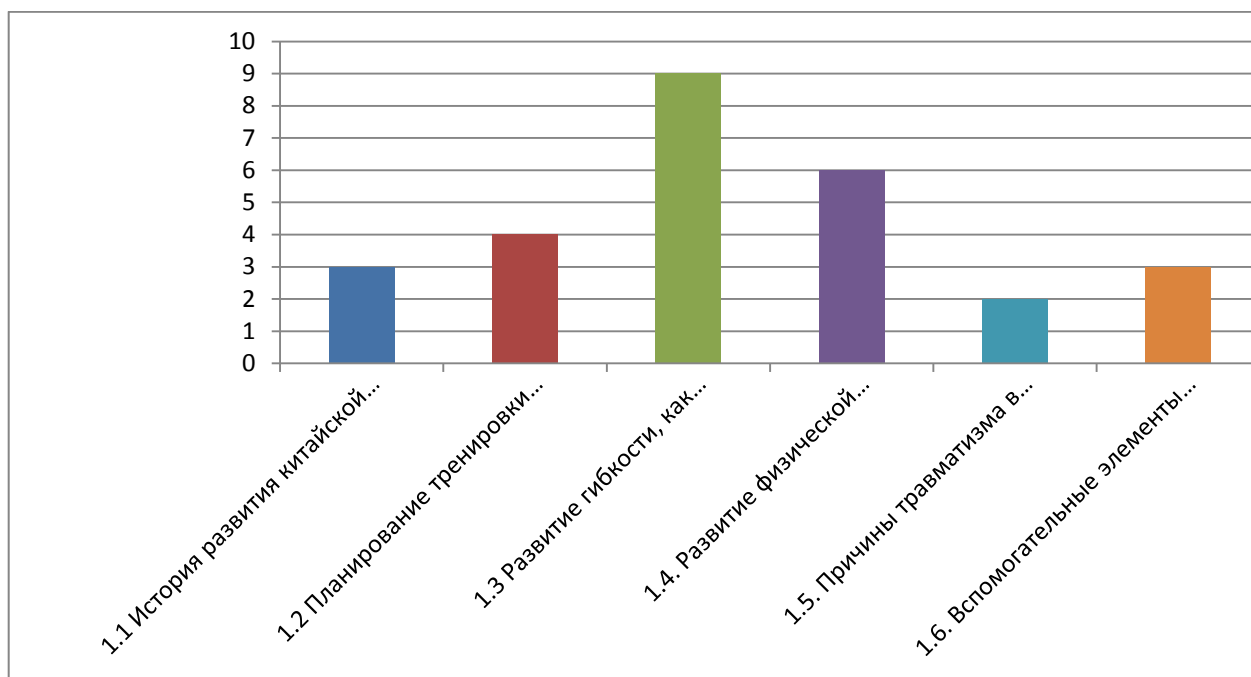


рис. 1 Разделы проанализированных источников

Наибольшее количество литературных источников нами обнаружено по разделу 1.3. Развитие гибкости, как элемент тренировки

1.1 История развития китайской гимнастики Ушу

В древнем Китае зародился особый вид национальной культуры. Эта культура получила название «ушу». Запад называет её «кунг-фу». Ушу — это общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае. Слово состоит из двух иероглифов: wu («у») — «военный, боевой» и shu («шу») — «искусство, техника». По сути, кунг-фу и ушу — это одно и то же. Ушу дословно переводится как «боевые искусства», а гунфу, также неправильно транскрибируемое как «кунг-фу» или «кунфу», означает «мастерство» и в Китае может употребляться как по отношению к кулачному искусству, так и по отношению к талантливому

музыканту, повару и т. д. Традиция произносить «кунг-фу» пришла через вторичный американский перевод гонконгских боевиков: за основу взято произношение в кантонском диалекте, распространённом на юге Китая. [71; 72]

В процессе развития, длившегося не одно тысячелетие, концепция ушу и система самозащиты и оздоровления эволюционировали в колоссальную культурную систему. Её практические боевые стили и приёмы передавались в народе из поколения в поколение.

История ушу уходит в века. Вследствии исторических и культурных особенностей Китая, накопленные поколениями знания и опыт боевых столкновений передавались от отца к сыну, от мастера к ученику, сохранялись в монастырских, клановых школах. Поэтому в Китае существуют сотни стилей ушу. Попытки классифицировать их не поддаются критике. Пожалуй, можно отметить деление на "внешние" стили, требующие от бойца хорошей физической формы и больших затрат энергии, и "внутренние", требующие особой сосредоточенности и пластичности. Еще можно отметить "северные" стили (монастырь Шаолинь), характеризующиеся высокими, широкими позициями, большим количеством ударов ногами и множеством перемещений, и "южные" стили, характеризующиеся низкими позициями, малоподвижностью, делающие упор на работу руками. Однако, и там и там существует много стилей не укладывающихся в эти рамки. Поэтому все эти классификации можно назвать условными.

В настоящее время китайское ушу переживает период возрождения. Основана Всеазиатская ассоциация ушу, во многих городах Китая действуют Академии ушу, выпускается большое количество литературы, освещающие вопросы теории и практики этого вида спорта.

В СССР ушу в 50-е гг XX в., когда в вузах нашей страны обучались тысячи китайских студентов. Однако, подлинное развитие ушу в Советском Союзе получило только после официального запрета каратэ в конце 70-х годов. Сейчас созданы республиканские и областные федерации ушу, поддерживающие связи с Китаем. Основная задача энтузиастов ушу в стране — не дать погибнуть этому уникальному явлению, значительно обогащающему нашу культуру.

* * *

Завершая раздел 1.1 История развития китайской гимнастики ушу, можно сделать следующие выводы:

1. Ушу — это боевое искусство, которое берет свои корни в Древнем Китае.
2. В ушу существует сотни стилей, которые можно классифицировать на «внутренние» и «внешние».
3. Основной школой ушу является и по сей день Шаолинский монастырь, основанный в 495 г.
4. На данный момент, ушу очень быстро развивается, основано множество академий ушу в Китае и школ Ушу в России.

*

* *

1.2 Планирование тренировки спортсмена

Планирование тренировки предусматривает наиболее рациональную постановку цели и задач тренировки, систему соревнований, динамику объема, и интенсивности нагрузок, эффективное использование средств и методов тренировки, а так же врачебный контроль.

1.3 Развитие гибкости, как элемент планирования тренировки по ушу

При занятиях восточными единоборствами растяжке принадлежат все суставы и все группы мышц, отмечают Д. Лин и С.А Смоляков, а не только тазобедренный и поясничный суставы, как трактует общее мнение.

В боевом аспекте ушу, в отличие от каратэ, опираются не на силовую технику, а на использование силы и энергии противника, что тоже требует повышенной гибкости всех суставов.

Г. Музруков и Д. Лин говорят, что развитие гибкости тела - жоугун, это сложный комплексный процесс воздействия на мышечный, связочный и суставной аппараты с целью увеличения предельной амплитуды движения звеньев тела. Зависит гибкость не только от эластических свойств мышц и связок или строения

суставов, но и от центрально-нервной регуляции мышечного тонуса.

На мышечном уровне определяющим для развития гибкости является межмышечная координация, т.е. способность к произвольному расслаблению мышц-антагонистов при напряжении мышц задействованных в двигательном акте. На суставном уровне гибкость обуславливается степенью подвижности суставов, на которую в свою очередь влияет общий двигательный режим. При интенсивных движениях сустава в разных плоскостях, хрящевая ткань регенерирует и разрастается, покрывая все большую площадь, что ведет к увеличению предельной амплитуды движения в суставе.

Отличительной чертой работы для развития гибкости жоугун - является наличие в арсенале движений специальных упражнений отсутствующих в других видах спорта. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости, применявшихся в сицуй угун (акробатической подготовке Пекинской музыкальной драмы, более известной как Пекинская опера), системы работы над гибкостью традиционных школ УШУ и упражнений для развития гибкости в китайском цирке.

Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра – при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха вперед носок вытянутой ноги находится на уровне головы. Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра и следования принципу «сань чжи и гоу» – три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление ноги, к которой производится наклон в коленном суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка ноги, к которой производится наклон, на себя).

При работе над гибкостью в УШУ следует соблюдать три основных принципа:

- постепенность – поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличение нагрузки;
- регулярность – ежедневное выполнение упражнений на гибкость: в течение 1 час. в период развития гибкости и 30 мин. – в период ее поддержания;
- комплексный подход к развитию гибкости – равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений УШУ.

Упражнения для тренировки гибкости делятся на следующие группы:

- цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса;
- туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава;
- яобу жоугун – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;
- сюнбэйбу жоугун – развитие гибкости грудного отдела позвоночника;
- цзухуайбу жоугун – развитие подвижности голеностопа;
- ваньбу жоугун – развитие гибкости запястий.

Жоугун на первых этапах обучения УШУ в группах начальной подготовки (НП) занимает 60–70% объема работы на тренировке, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития гибкости:

Цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса

Чжэньяцзянь – прямое давление на плечевой сустав.

В положении стоя ноги на ширине плеч наклонитесь вперед и положите руки на опору на высоте поясицы. Выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды 30–40 раз.

Хоуяцзянь – обратное давление на плечевой сустав.

В положении ноги вместе положите руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясицы. Не отпуская хват, выполняйте приседания с постепенным

увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо, 20–30 раз.

Цзяцзянь – боковое давление на плечевой сустав.

В положении стоя поднимите руку, согнутую в локте вверх, повернитесь боком к стене и обопритесь на нее локтем. Выполняйте надавливания локтем на стену с постепенным увеличением амплитуды 15–20 раз.

При выполнении всех вышеописанных упражнений через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке нажатия, после чего повторить весь цикл. Чжэнбаньцзянь – прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе при помощи партнера.

В положении лежа лицом вниз вытяните руки вперед. Партнер садится на поясницу и, захватывая руки ниже локтевого сустава, выполняет отведение рук назад – вверх с постепенным увеличением амплитуды 10–15 раз.

Хоубаньцзянь – обратное отведение рук при помощи партнера.

В положении лежа лицом вниз вытяните руки назад вдоль корпуса. Партнер захватывает руки в области предплечий и выполняет движения отведения вверх к голове с постепенным увеличением амплитуды 10–15 раз.

При выполнении всех вышеописанных упражнений через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке отведения, после чего повторить весь цикл.

Цзяоча шуанлуньбэй – парные круги руками.

Из положения ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса выполняйте разноименные встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в пояснице 10–15 раз.

Цэцибэй – подъем рук через стороны.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте подъемы и опускания рук через стороны вверх над головой 15–20 раз.

Яошэнь пигуа – скручивание корпуса с захлестыванием рук.

Из положения ноги шире плеч резко поверните корпус в сторону и выполните свободный мах левой рукой в сторону-назад, сгибая в конечной фазе движения руку в локтевом суставе и выполняя хлопок тыльной стороной ладони по спине. Одновременно правая рука выполняет маховое движение вниз-влево-вверх и выполняет хлопок по левой стороне груди. Повторите движение в другую сторону. В каждую – 10–12 раз.

Чжаньсюн куньда – разведение и сведение рук с хлопками.

Из положения ноги на ширине плеч поднимите руки в стороны и резко отведите их до предела назад. Затем сделайте движение руками вперед в горизонтальной плоскости и выполните хлопок ладонями по корпусу, повторив упражнение 10–12 раз.

Чжуань цзянь – вращение в плечевом суставе.

Одно из основных упражнений для развития подвижности плечевого сустава. Выполняется с короткой палкой или жгутом. Выпрямите руки в локтевом суставе и выполняйте круговые движения, пронося палку над головой слева и справа, не сгибая рук. После проноса над головой опустите палку до уровня поясницы, затем через сторону поднимите вверх и снова пронесите над головой. Цикл выполнения данного упражнения – 20–30 повторов. Если плечевой сустав недостаточно подвижен, то при разучивании данного упражнения следует взять палку более широким хватом и постепенно, с возрастанием подвижности суставов, уменьшать расстояние. Начинайте выполнение упражнения в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость.

Примечание: Типичной ошибкой при выполнении чжуань цзянь является сгибание рук в локтевом суставе.

Даньби жаохуань – одиночные круги руками.

В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в пояснице. По 15–20 раз каждой рукой.

Цзою жаохуань – круги руками влево и вправо.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте круги двумя руками по

часовой стрелке и против часовой стрелки с широкой амплитудой. Взгляд во время выполнения кругов направлен на кисти рук. Во время выполнения кругового движения рука, двигающаяся по малому радиусу, сгибается в локтевом суставе. По 10 раз в каждую сторону.

Шуанби жаохуань – поочередные круги руками.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте одновременные круги руками в вертикальной плоскости с чередованием движений вперед и назад. Руки выпрямлены в локтевом суставе и находятся на одной линии. Во время вращения корпус проворачивается в пояснице. Повторить 10–20 раз.

Луньбэй (луньби) – полный круг руками.

Из положения ноги вместе сделайте широкий шаг влево и примите позицию цзо гунбу. Правая рука выполняет движение чачжан на уровне поясницы. Сделайте широкий круг рукой вверх-направо-вниз и перейдите в позицию ю гунбу. Левая рука выпрямляется в локте и отводится назад. Взгляд на правую руку. Продолжая движение руками в вертикальной плоскости, поверните корпус направо и выполните движение левой рукой вверх-вперед-вниз, а правой – вниз-назад-вверх. Продолжая движение, правой рукой выполните круговой мах вверх-вперед-вниз и хлопок по полу около стопы. Движение левой руки направлено вниз-назад-вверх и заканчивается в положении чуть выше уровня головы ладонью вверх. Правая нога выпрямляется, левая сгибается – принимается позиция пубу.

Примечание: Это упражнение одновременно входит в раздел жоугун и является частью базовой техники УШУ (цзибэньгун). При разучивании и выполнении этого движения следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- мышцы рук расслаблены, движение генерируется поясницей и передается плечевым суставам;
- характерная ошибка – выполнение движения без переноса веса тела, на прямых ногах;
- во время поворота корпуса пятка ноги, находящейся сзади, отрывается от пола;

- корпус проворачивается на 180°;
- последняя часть проворота и принятие позиции пубу с выполнением хлопка по полу выполняется одновременно;
- движение выполняется поступательно, без остановок, с ускорением в начале и в конце движения;
- в начале движения задается импульс с помощью резкого разворота бедер и широкоамплитудного маха «ведущей» рукой.

Туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава

Раздел туйбу жоугун (в буквальном переводе «работа над гибкостью отдела ног») включает множество упражнений на увеличение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц ног, в особенности мышцы задней поверхности бедра. Как уже говорилось, характерная черта многих движений ногами в УШУ – это «втягивание бедра», т.е. удерживание тазобедренного сустава в перпендикулярном, по отношению к поднятой ноге, положении. При такой технике выполнения упражнений спортсмен как бы «складывается» вдвое, что позволяет добиться оптимальной проработки эластичности мышцы задней поверхности бедра, что, в свою очередь, обеспечивает большую амплитуду движения в тазобедренном суставе во время выполнения махов и ударов ногами.

Чжэньятуй – прямое давление на ногу.

Название этого упражнения отражает его характер. Во время выполнения чжэньятуй спортсмен как бы нажимает корпусом на ногу, удерживая корпус и ногу в выпрямленном состоянии, стараясь достать подбородком носок ноги, оттянутый на себя. Основное внимание следует уделять даже не выпрямлению ноги в коленном суставе – это подразумевается, а обязательному контролю за удерживанием корпуса в выпрямленном состоянии, особенно в поясничном отделе. Именно произвольный прогиб в поясничном отделе приводит к тому, что наклон выполняется неправильно и спортсмен не может достать подбородком до стопы. Эта общая ошибка – следствие того, что при правильном положении спины и наклоне выполнение упражнения становится крайне болезненным, что подсознательно заставляет спортсмена (с целью избавления от болевых

ощущений) либо вывести бедро вперед, либо прогнуться в поясничном отделе, уменьшая тем самым натяжение мышцы задней поверхности бедра. Это – самая типичная и грубая ошибка в туйбу жоугун, приводящая впоследствии к неправильному выполнению титуй (махов ногами).

Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, выпрямив ее в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперед, подбородком к носку поднятой ноги, с постепенным увеличением амплитуды. После каждых десяти наклонов выполняйте задержку в конечной фазе на 2–3 сек., подтягивая себя руками к носку ноги. Выполнить 5–6 подходов по 10 наклонов в каждом.

Чжэншупия – прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

Еще одно упражнение из группы ятуй, представляющее собой наклоны к ноге с задержками в шпагате. Требования те же, что и в остальных видах чжэньятуй.

Чжэнбаньтуй – подъемы ног вперед.

Подъемы ног являются важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное упражнение может выполняться как с партнером, так и без него, а также с помощью опоры руками. Из положения стоя, ноги вместе. Поднимите одну ногу и захватите ее за внешнее ребро стопы. Выпрямите ногу в коленном суставе и удерживайте ее на уровне лица 2–3 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите цикл 8–10 раз.

Шусытуй – переднее отведение ноги.

Данное упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для чжэньятуй и чжэнбаньтуй. Количество повторов с задержками – 8–10.

Пинхоуятуй – обратное давление на ногу в горизонтальной плоскости.

Это упражнение похоже на предыдущее, но имеет одно существенное отличие: растягивание мышцы осуществляется за счет не прогиба в поясничном

отделе позвоночника, а приседания на опорной ноге и выпрямления поднятой на опору ноги в коленном суставе. В этом упражнении также необходимо удерживать поднятую ногу выпрямленной в коленном суставе и следить за вертикальным положением корпуса.

Хоубайтуй – махи ногой назад.

Хоубайтуй выполняется у опоры, с сохранением вертикального положения верхней части корпуса. Это упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника и подвижность тазобедренного сустава. Данное упражнение готовит мышечный аппарат к выполнению таких базовых движений, как хоуляотуй и даотитуй, а также развивает навык выноса ноги в таких прыжках, как цэкунфань, сюаньцзы и сю-аньцзычжуаньти. Один из вариантов выполнения маха – с захлестыванием через сгиб в коленном суставе в конечной точке.

Хэнча – поперечный шпагат.

Это упражнение выполняется в конце цикла упражнений туйбу жоугун и предназначено для закрепления достигнутого уровня эластичности мышц и подвижности тазобедренного сустава. Учитывая, что выполнение хэнча на начальном этапе сопровождается сильными болевыми ощущениями, подходить к этому упражнению следует крайне осторожно.

Примите положение хэнча, опираясь руками о пол. Сначала напрягите, затем расслабьте мышцы ног и уберите руки. Зафиксируйте положение на 10–20 сек.

* * *

Завершая раздел 1.3. Развитие гибкости, как элемент планирования тренировки по ушу, можно сделать следующий вывод.

Одним из основных элементов планирования тренировки по ушу — является развитие гибкости. Этот раздел называется жоугун. Растяжке подлежат все суставы, в основном тазобедренные и поясничные суставы, и все группы мышц, где в основном растягивается задняя поверхность бедра. Гибкость этих звеньев тела развивается посредством специфичных упражнений, которые не имеются в других видах спорта.

*

* *

1.4. Развитие физической подготовки спортсмена на начальном этапе обучения

Дошкольный возраст - важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений и физических качеств. Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств: выносливости, координации, гибкости, силе, быстроте, ловкости.

В тренировочных программах и книгах часто встречается аббревиатура ОРУ - общие развивающие упражнения. Их рекомендуют делать всем новичкам, чтобы подготовить их к более серьезным тренировкам. Некоторые виды общеразвивающих упражнений делают и более опытные спортсмены, так как это снижает риск получить травму.

Ушу имеет определенный арсенал упражнений для развития физической подготовки спортсмена:

- Общеразвивающие упражнения. Эти упражнения применяются для общей физической подготовки, повышения функциональности основных систем организма: опорно-двигательного аппарата, вегетативной и нервной систем, формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения выполняются как и без предмета так и с предметом (маты, гимнастическая стенка, скамейка и тд)

- Подвижные игры и эстафеты. Применяются в подготовительной, реже в заключительной части тренировки, с целью улучшения настроения, повышения физических качеств, обучения и закрепления материала.

- Дыхательные и медитативные упражнения. Используются в начале и в

конце тренировки, с целью подготовки организма к нагрузкам, либо восстановлению после тренировки, а также, для основной части тех, кто тренируется по внутренним стилям для совершенствования технических умений. Также, для реабилитации в переходном периоде. (например, после соревнований). Эти упражнения развивают дыхательную систему, образное представление и повышают жизненную энергию (ци), насыщая организм кислородом необходимым для внутренних химических реакций и употребления митохондриями клеток.

- Строевые упражнения. Применяются для организации проведения занятия и поддержания дисциплины на тренировке, без которой невозможен педагогический процесс.

- Упражнения для развития силовых качеств.

- Упражнения для развития выносливости.

* * *

В завершении раздела 1.4 Развитие физической подготовки спортсмена на начальном этапе обучения, можно сделать следующий вывод.

Так же, одним из важнейших составляющих планирования тренировки спортсмена ушуиста, является развитие физических качеств спортсмена. Развитие физической подготовки производится посредством общеразвивающих упражнений, которые практически ничем не отличаются от упражнений из других видов спорта. Так же, в развитие физической подготовки обязательно входит развитие дыхательной системы. Так же, развивается дисциплинированность спортсмена.

*

* *

1.5 Причины травматизма при занятиях спортом

Соблюдение мер предосторожностей помогают тренеру в педагогическом процессе, в передаче знаний, а спортсменам — в скором освоении материала в исключении возможных травм на тренировках.

Травмы возникают по следующим причинам:

- Нарушение педагогических принципов;
- Отсутствие внимания и дисциплинированности на тренировке;
- плохой страховки
- плохо организованных мест занятий
- недостаточный медицинский контроль
- поломанный спортивный инвентарь
- плохое питание
- недостаточный самоконтроль
- присутствие отвлекающих факторов
- плохое самочувствие

На тренировках важно соблюдение педагогических принципов, в частности — принцип доступности и регулярности. Упражнения, даваемые тренером ученику, должны быть посильные для него, а тренировочный процесс — регулярным и постоянным. Изменения влекут изменения в нагрузках, что опасно на начальном этапе обучения.

На тренировках учащимся новичкам необходимо быть внимательными, и слушать все тонкости в объяснении и пояснении тренера, при разучивании нового элемента. При изучении нового материала, тренеру необходимо учитывать физическую подготовленность спортсмена. При недостаточности подготовки, спортсмен может получить травму во время выполнения непосильного для него упражнения.

К причинам плохого самочувствия, во время которого также не рекомендуется приступать к выполнению сложных элементов, комбинаций, связок, есть утомление, плохое питание, заболевание. К внешним видимым признакам

утомления можно отнести: синюшность губ, отсутствие внимания, большая отдышка, нарушение координации, появление грубых ошибок, усиленное потоотделение, покраснение кожи лица.

Для снижения утомляемости необходимо: снизить нагрузку, упростить комбинацию или упражнения, увеличить время отдыха, при необходимости — прекратить, изменить характер движений.

Хорошо подготовленная организация проведения занятия и должная дисциплина избавит от появления травм на тренировках. Недопустимо, чтобы спортсмены выполняли какие-либо двигательные действия на тренировках без разрешения и контроля со стороны тренера.

Так же, Грецкая и Богомолов утверждают, что травматизм может возникать из-за материально-технической недостаточности, что по некоторым данным составляет 5-7% всех спортивных травм. Развитие спортивной техники, в настоящее время, положительно сказалось на результатах практически во всех видах спорта. Вместе с этим, мы являемся свидетелями не только увеличения риска возникновения травм, но и в определенной степени изменения характера травм, в сторону их утяжеления.

Так же, Бакулин и Богачева отмечают, что частота травматизма зависит не только от контингента занимающихся, но и от методики тренировки. Так у занимающимся по государственным программам физического воспитания, травмы возникают реже, чем у занимающихся по авторским программам.

* * *

В завершении раздела 1.5 Причины травматизма при занятиях спортом, можно сделать следующий вывод.

В любом виде спорта не избежать такого явления, как травматизм. Травмы спортсменов возникают в ходе некоторых причин: нарушение педагогических принципов; отсутствия внимания и дисциплинированности на тренировке; плохой страховки; плохо организованных мест занятий; недостаточный медицинский

контроль; поломанный спортивный инвентарь; плохое питание; недостаточный самоконтроль; плохое самочувствие; присутствие отвлекающих факторов. А так же, травмы могут возникать из-за недостаточной материально-технической оснащённости и неправильной методике обучения.

*

* *

1.6 Вспомогательные элементы деятельности спортсмена-ушюиста

Вспомогательными элементами в спортивной деятельности являются: правильное питание, гигиена спортсмена, спортивный режим и безусловно психологическое состояние занимающегося. Принято считать, что спортсмены — физически здоровые люди. Болельщикам трудно представить, что тот и или иной кумир может быть болен. Однако, спортивные тренировки вызывают сильное напряжение физических и психических возможностей спортсмена. Это часто приводит к физическому перенапряжению и нарушению нормального функционирования организма. В результате, у спортсмена снижается иммунитет и развиваются аутоиммунные заболевания. Проблема заключается в том, что некоторые спортсмены не соблюдают правила восстановления организма после физических и психических нагрузок. Следует отметить, что главную роль в процессе восстановления сил спортсмена играет организация правильного питания, например, чрезмерный аппетит и не сбалансированный рацион приводит к нарушению адаптационных процессов и изменениям функциональных систем организма. Возможно и противоположное состояние (анорексия), когда у спортсмена отсутствует аппетит, в результате организму не хватает питательных веществ, что так же приводит к различным нарушениям. Следует отметить, что анорексия наблюдается у девушек — спортсменок, которые ограничивают себя в еде.

Рациональное питание во многом способствует улучшению спортивных

результатов, т.к. Правильно питающийся человек быстрее восстанавливает силы и скорее возвращается к тренировочной деятельности после многодневных ответственных соревнований. Составление индивидуального графика подбор питания невозможны без знаний индивидуальных особенностей организма каждого из спортсменов, учета характера любого из видов физических упражнений, условий достижения необходимых результатов.

Причиной многих неудач в спорте являются нецелесообразное распределение биологически активных средств в рационе, невосполняемость энергетических затрат и неумелое использование стимулирующих средств.

Следует отметить, что энергетические затраты зависят от вида спорта и величины нагрузки. Так же учитывается весовая категория спортсмена, поэтому расчет энергетических затрат приводится с учетом его индивидуальных особенностей.

Основанные виды спорта принято делить на 5 групп:

- виды спорта с незначительными физическими нагрузками (шахматы, шашки)
- виды спорта с кратковременными физическими нагрузками (акробатика, гимнастика, ушу)
- виды спорта с постоянными и интенсивными физическими нагрузками (бег на 400-3000 м., плавание, многоборье)
- виды спорта с длительными физическими нагрузками (альпинизм, марафонский бег и тд)
- виды спорта с напряженным режимом тренировок и соревнований (спортивные игры, единоборства)

Поддержание ритмичного режима жизнедеятельности одно из важнейших условий экономной и высокопроизводительной работы организма. Такой режим способствует заблаговременной настройке организма и его систем на

предстоящую деятельность, которая осуществляется по механизму условного рефлекса на время.

Основные правила организации распорядка дня:

- подъем в одно и то же время
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур
- прием пищи в одни и те же часы, не менее 3х раз в день (лучше 4 раза в день)
- самостоятельные занятия по учебным дисциплинам ежедневно в одни и те же часы
- пребывание на воздухе не менее 2х часов в день
- не реже 3х раз в неделю по 2 часа занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой
- сон не менее 8 часов в сутки, отход ко сну в одно и то же время

Режим воспитывает организованность, целеустремленность действий, волю, приучает к сознательной дисциплине. И наоборот, отсутствие системы в учебной работе или профессиональной деятельности, нарушение распорядка дня отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности и может вредно отразиться на состоянии здоровья.

Выполнение правил личной гигиены обязательны для каждого занимающегося физической культурой и спортом. У него должны быть выработаны условные рефлексы на все гигиенические мероприятия. Ежедневное тщательное умывание, уход за полостью рта, регулярное мытье всего тела, забота о частоте одежды, жилища, рациональное питание, закаливание организма.

* * *

В завершении раздела 1.6 Вспомогательные элементы деятельности спортсмена-ушуиста, можно сделать следующие выводы.

Всестороннее физическое развитие и достижение высокого спортивного

мастерства не может быть обеспечено с помощью одних только физических упражнений. Высокие спортивные результаты требуют от спортсмена обязательного и постоянного соблюдения спортивного режима: четкого распорядка дня, питания и сна, повседневных утренних физических упражнений и закаливая организма. Правильный режим — обязательное условие каждого занимающегося в процессе многолетней тренировки.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

Данное исследование включало в себя 3 основных этапа.

1 этап: Сбор и анализ литературных источников по теме «Анализ планирования тренировки в ушу». Мы собрали и проанализировали 100 источников разных авторов и разных видов спорта.

2 этап: В период в сентября по ноябрь 2016 нами было проведено анкетирование, которое включало в себя 10 вопросов, касающихся тренировочного процесса по ушу, а так же травматизма в данном виде спорта. В анкетировании приняли участие 100 респондентов разных возрастов: от 10 до 32 лет.

3 этап: педагогическое наблюдение. Оно проходило на базе спортивной школы по видам единоборств г. Красноярска с января по апрель 2017 г. Нами было просмотрено и проанализировано 100 тренировок в которых приняли участие спортсмены групп начальной подготовки-1 (5-7 лет) и спортсмены групп начальной подготовки-2 (9-11 лет). Данный этап проводился нами для выявления особенностей, а так же ошибок тренировочного процесса ушу.

4 этап: педагогический эксперимент. Данный этап так же проходил на базе спортивной школы по видам единоборств в г. Красноярске с ноября 2017 и по ноябрь 2018 г. В ходе эксперимента мы делали акцент на силовую подготовку для укрепления мышечного корсета и поддержания опорно-двигательного аппарата; восстановительные мероприятия, дабы предотвратить мышечные перенапряжения, а так же развитие гибкости для увеличения амплитуды движения спортсмена, что является дополнительной профилактикой травматизма. Нами был разработан комплекс заданий, направленный на решение этих задач.

Участники эксперимента были разделены на 2 группы по 10 человек: контрольная, которая тренировалась по общепринятой программе и экспериментальная, которая тренировалась по разработанной нами программе.

5 заключительный этап: анализ полученных результатов, установление их достоверности и выявление эффективности разработанного нами метода.

2.2 Методы исследований

Анализ литературы – благодаря этому методу мы изучили основные вопросы, связанные с планированием тренировок в ушу, причинами и профилактики травматизма.

Анкетирование – метод социологического исследования для выявления конкретного результата, составление, распространение и анализ полученных результатов. Опрос проводился на базе спортивной школы по видам единоборств, с целью выявления знаний спортсмена об основах в области спорта.

Педагогическое наблюдение – целенаправленное восприятие какого-либо процесса, для выявления каких-либо результатов. Не влияет на процесс, а носит лишь пассивный и созидательный характер, не изменяя условий, в которых они протекают, но влияя на изучаемые процессы. Отличается от бытового наблюдения конкретностью наблюдаемого объекта, а так же имеет средства и приемы наблюдения.

Педагогический эксперимент – направлен на организацию педагогической деятельности учителя или тренера с целью проверки ранее разработанных гипотез.

Во время эксперимента возраст группы начальной подготовки состоял 9-11 лет. Мы попытались составить эффективную программу тренировки, включающую в себя силовую подготовку, восстановительные мероприятия, а также суставную и мышечную растяжку.

Статистическая обработка результатов – анализ полученной информации с целью выявления достоверности полученных данных и выявления эффективности разработанного метода. Нами проводились вычисления с помощью математической статистики, а именно при помощи разности средних значений t – критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ ПО УШУ

3.1. Планирование в ушу

Для проведения анкетирования мы подобрали вопросы по выбранной теме. Анкета включает в себя десять вопросов:

Ваш возраст _____

Пол: М Ж

1)Имеете ли вы программа тренировок?

а) Да, имею б) Нет, не имею

2)Какую роль, по-вашему мнению, в тренировочном процессе занимает планирование тренировки?

а) Значительную б) Незначительную в) Затрудняюсь ответить

3)С чего, по-вашему мнению, нужно начинать обучение ушу?

а) С развития физической подготовки б) С развития гибкости

в) И то, и другое должно развиваться параллельно

4)Сколько часов длится ваша тренировка?

а) 2 часа б) 1,5 часа в) 3 часа г) ваш ответ _____

5)Как вы считаете, какова самая оптимальная длительность тренировки?

а) 2 часа б) 1,5 часа в) 3 часа г) ваш ответ _____

6)Как вы думаете, важны ли природные данные ребенка для планирования тренировки?

а) Важны б) Важны, но незначительно в) Не важны

7)Важно ли разминаться и заминаться до и после тренировки?

а) Да б) Нет

8)Ставит ли тренер вам задачу перед тренировкой?

а) На каждой тренировке б) Иногда в) Не ставит

9)Обсуждаете ли вы программа ваших тренировок с тренером?

а) Регулярно б) Изредка в) Не обсуждаю

10)Почему возникают травмы у спортсменов-ушуистов, по-вашему мнению?

а) Из-за ошибок в планировании тренировки

б) Из-за недостаточной медицинской помощи

в) Затрудняюсь ответить

По данным анкетирования, имеют программа тренировок 80 % респондентов. 20 % не имеет планов своих тренировок. Это связано с тем, что стандартный тренировочный процесс и соревновательная деятельность проходит именно при наличии правильно сформированных планов тренировок.



рис.2 Количество респондентов имеющих и не имеющих план тренировки

Так же мы задали респондентам вопрос о роли планирования в тренировочном процессе. 55% респондентов ответили, планирование тренировки играет значительную роль в тренировочном процессе; 39% опрошенных ответили, что планирование занимает малозначительную роль в тренировочном процессе и 6% ответили, что планирование тренировки незначительно на начальном этапе.

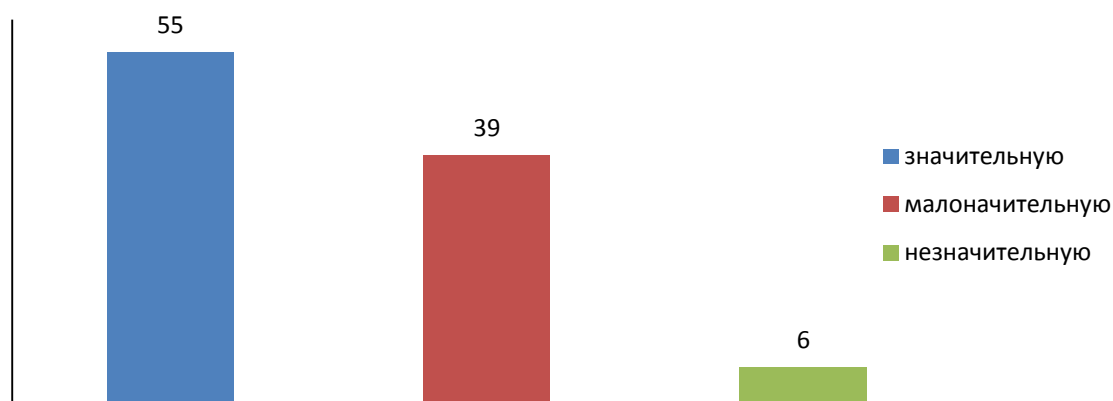


рис.3 мнение респондентов о роли планирования в тренировочном процессе

Стоит упомянуть, что в ушу специфическая гибкость и специальная физическая подготовка, отличная от других видов спорта. Поэтому, мы спросили у респондентов - с чего лучше начинать обучение ушу и получили следующие ответы: 45% считает, что обучение нужно начинать с развития физической подготовки. 23% опрошенных ответили, что обучение нужно начинать с развития гибкости. 38% респондентов дали ответ, что и то, и другое физическое качество должно развиваться параллельно.

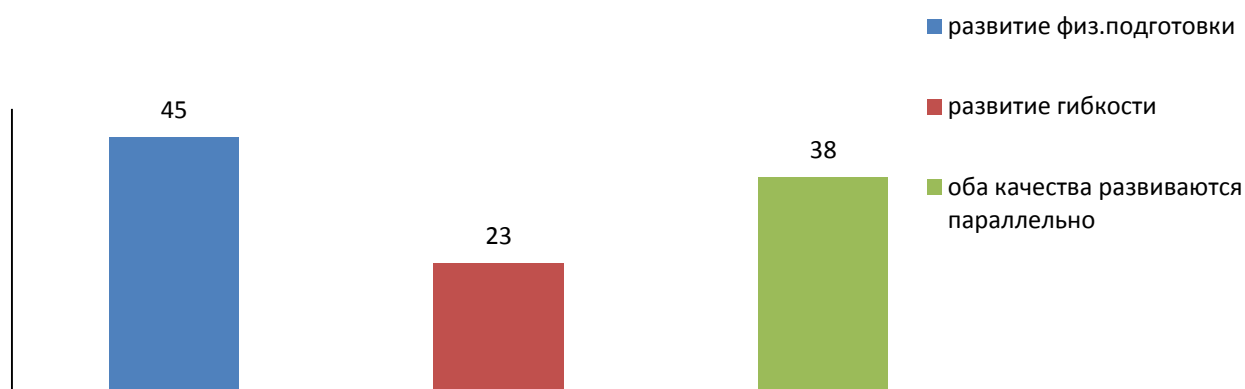


рис.4 Мнение респондентов о том, с чего нужно начинать обучение

Оптимальное время тренировки для 45% опрошенных, составляет 2 часа. Для 23% оптимальное тренировочное время — это 1,5 часа. 25% респондентов ответили, оптимальное время составляет 3 часа. Для 10% опрошенных, оптимальное тренировочное время составляет 1 час.

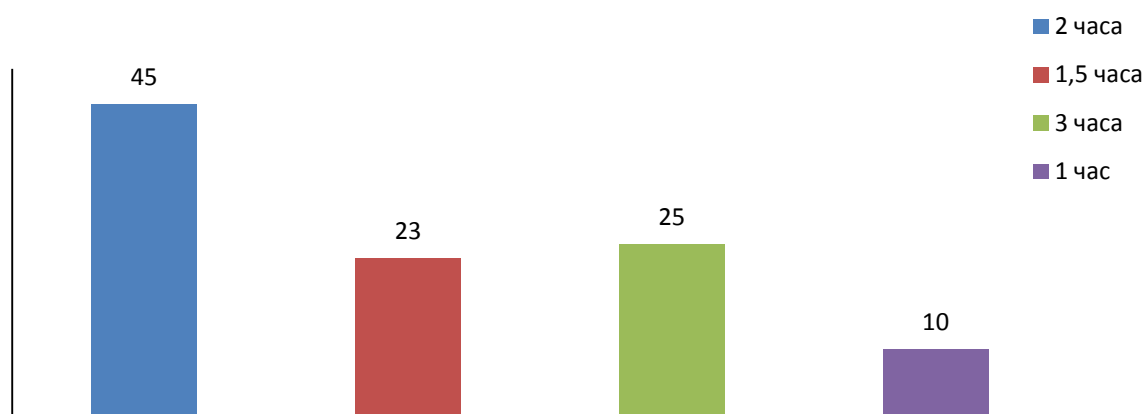


рис .5 Оптимальное время тренировки респондентов

Так же, ушу — это травматичный вид спорта. Мы задали респондентам вопрос — «какова главная, по их мнению, причина появления травм у спортсменов ушуистов?». 33% опрошиваемых ответили, что они возникают из-за ошибок в планировании тренировки; 28% ответили, что травмы могут возникать из-за недостаточного медицинского контроля и 39% респондентов затруднились ответить на этот вопрос.

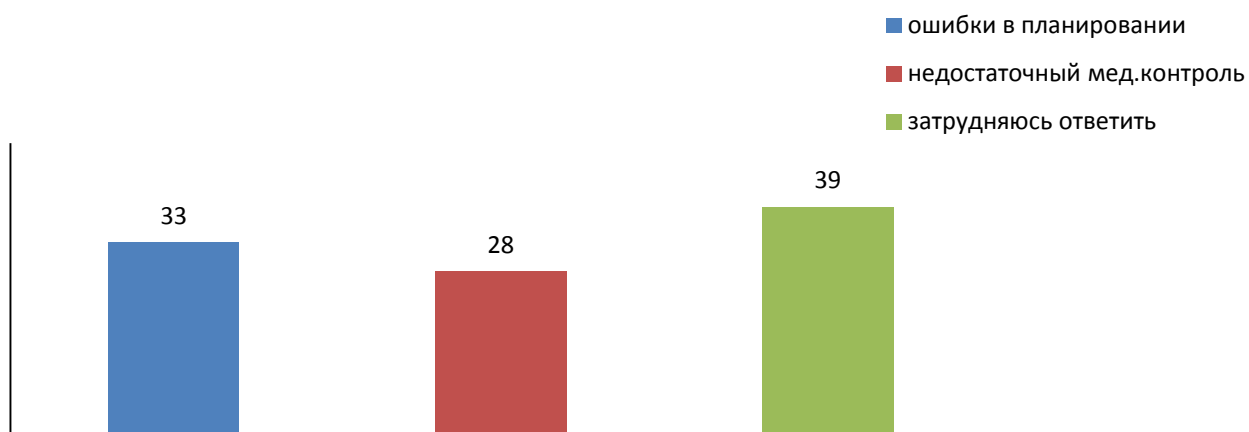


рис.6 Причины травматизма в ушу по мнению респондентов

По данным анкетирования, респонденты ответили, что у 30% респондентов тренировка длится 2 часа. У 21% - 1,5 часа. 26% опрошенных ответили, что их тренировка длится 3 часа, а 23% респондентов указали другую длительность тренировки.

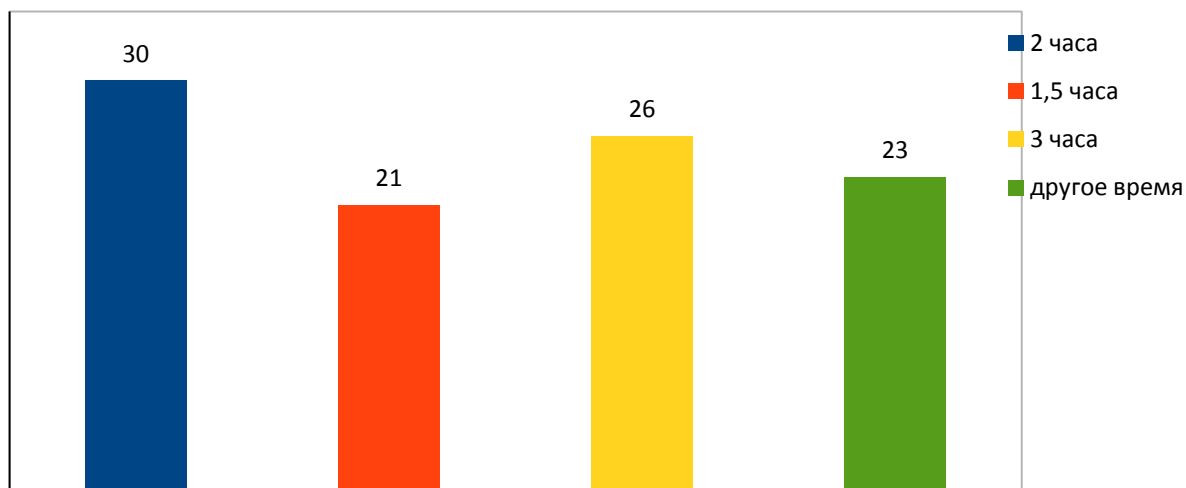
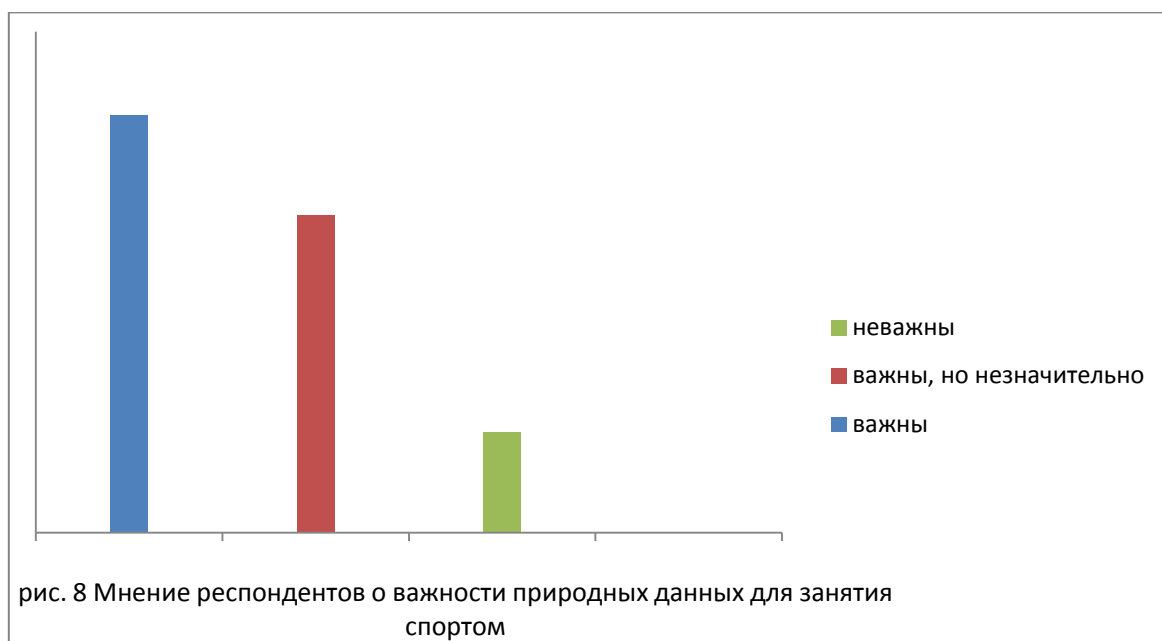
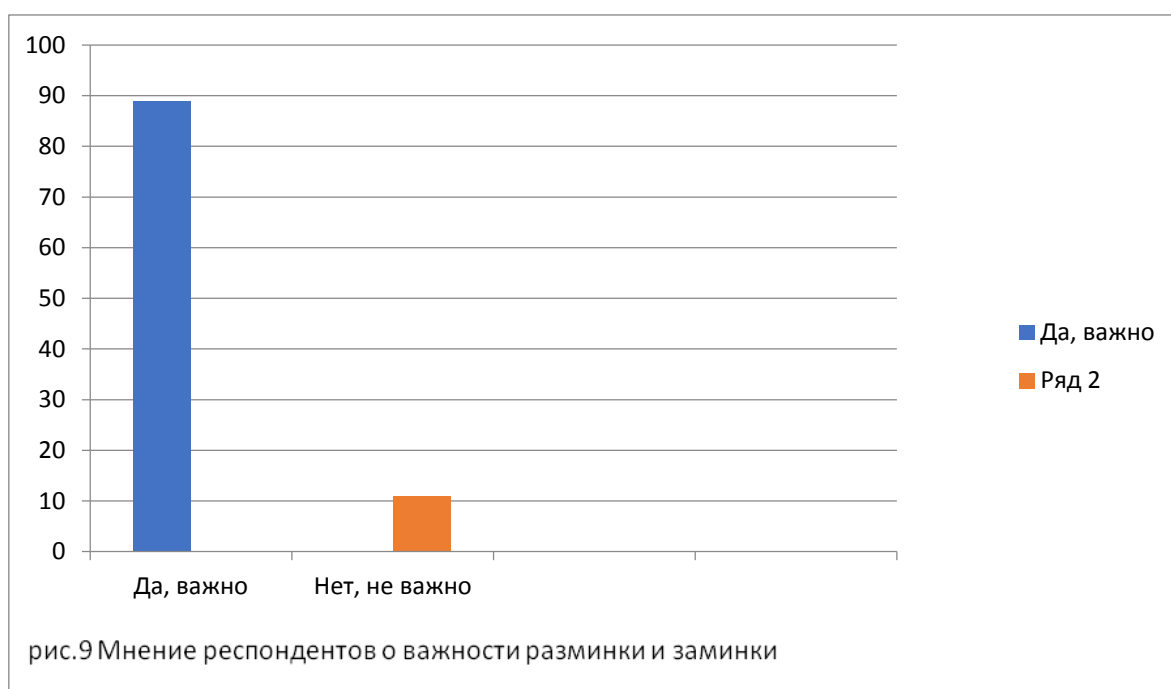


рис.7 Длительность тренировки респондентов

50% опрошенных, считают, что природные данные, для занятия спортом, важны. 38% ответили, что важны, но незначительно. А 12% респондентов ответили, что данные ребенка не важны.



Так же, мы спросили у респондентов «Важно ли разминаться и заминаться до и после тренировки?». 89% ответили «да», 11% дали ответ «нет»



Считается, что в начале каждой тренировки, тренер обозначает задачи для данной тренировки. Мы спросили у респондентов — ставят ли им их тренеры задачи перед каждой тренировкой? 67% опрошенных ответили, что тренеры делают это на каждой тренировке. 13% дали ответ «иногда», а 20% опрошенных - «нет»

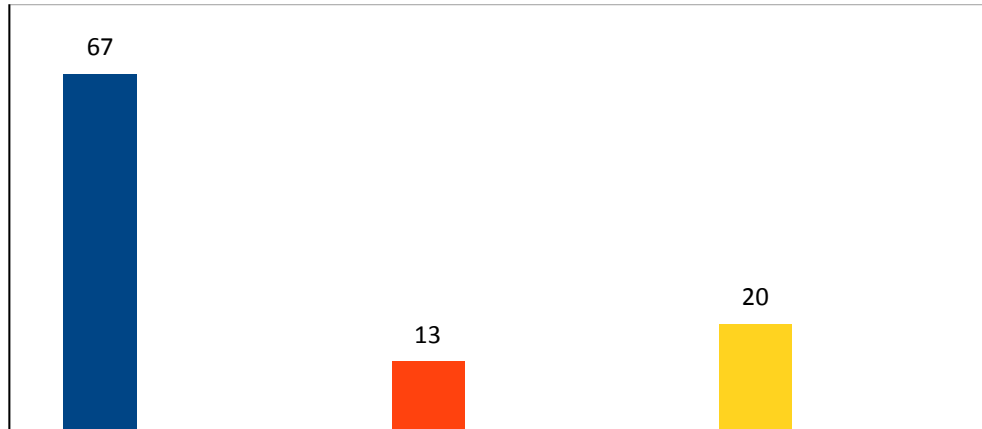


рис. 10 Обозначение задачи перед тренировкой

Планирование каждого занятия является неотъемлемой частью в воспитании спортсмена, поэтому, мы решили узнать у наших респондентов — обсуждается ли программа занятия тренера со спортсменом? 16% ответили, тренер обсуждает программа со спортсменами регулярно. 20% дали ответ «иногда». 64% опрошиваемых ответили «нет»

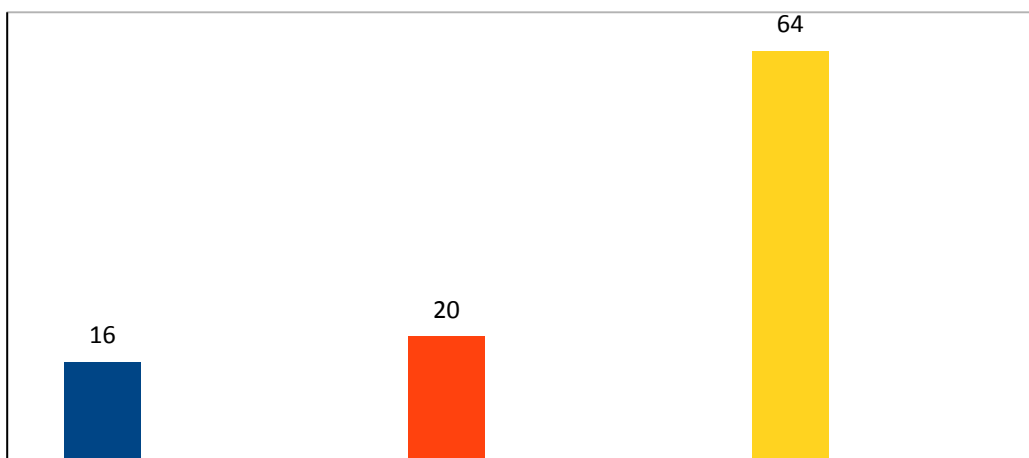


рис.11 Обсуждение ли программы занятия тренера со спортсменом

По результатам проведенного опроса, можно сделать выводы, что большинство респондентов имеют программа тренировок и более того, считают это значительной ролью в воспитании спортсменов.

Большинство респондентов не обсуждают программа тренировок с тренером, хотя стоит подметить, что в некоторых случаях (20 % опрошенных) программа обсуждается, но при этом большинство тренеров ставят задачи для спортсменов перед каждой тренировкой.

* * *

Завершая раздел 3.1. Планирование в ушу, можно сделать следующие выводы:

Большая часть опрошенных считает, что природные данные ребенка важны для занятий спортом. Также, они считают, что на начальном этапе обучения, должен быть акцент на развитие физической подготовки.

У многих респондентов тренировка составляет 2 часа, и так же они считают это количества времени самым оптимальным и эффективным.

Так же, большая часть респондентов считает, что делать разминку в начале тренировки и восстановление после тренировки необходимо.

Стоит отметить, что в ушу, как и во многих других видах спорта могут возникать травмы, но большинство респондентов не могут дать ответ на вопрос о том, о по каким причинам это происходит.

3.2 Особенности тренировки по ушу

Исходя из проведенного нами анкетирования, мы выявили, что в ушу, так же, как и во многих других видах спорта могут возникать травмы. Для того, что бы составить точную картину тренировочного процесса в ушу и выявить возможные причины травматизмы, мы провели наблюдение, с целью выявления особенностей и ошибок тренировочного процесса.

В наблюдении, которое проводилось в городе Красноярске приняли участие 75 спортсменов-ушуистов, воспитанников ДЮСШ по видам единоборств №5. В сумме было проведено наблюдение ста тренировок групп начальной подготовки 1 первого и второго года обучения, в возрасте 5-7 лет и начальной подготовки 2 второго и третьего года обучения, в возрасте 9-11 лет.

Протокол наблюдения состоит из 8 вопросов: длительность тренировки; длительность разминочной части; длительность основной части; длительность для развития общей и специальной физической подготовки; длительность изучения и совершенствования технических элементов; время для постановки и отработки соревновательной программы (группы 9-11лет), так же постановка комплексов начального этапа (группы 5-7 лет). Данные вопросы являются проблемными, а так же являются базирующими в данном виде спорта. Критерии были определены на предварительном тестировании.

Длительность тренировки группы НП-1 составляет 1 час 15 минут. Тренировка состоит из трех частей: разминочная часть, основная часть и заключительная часть. Тренировка группы НП-2 длится 1 час 30 минут, и так же состоит из 3 частей: разминочная, основная и заключительная. Такая разница вызвана тем, что в данных группах, разный возрастной контингент, а это означает, что в группе НП-2 уделяется больше времени на соревновательную программу, чем в группе НП-1, в связи с тем, что для спортсменов 9-11 лет соревновательная программа усложняется более сложными элементами, что требует большего времени для их изучения и совершенствования.

Длительность разминочной части для обеих групп составляет в среднем около 10 минут. Разминочная часть у обеих групп координально не отличается: упражнения для разогрева суставов, мышц и связок, которые готовят тело к следующему этапу тренировки — растягивание мышц и суставов.

Время, отведенное для основной части у групп разное: для группы НП-1 оно составляет 35 минут, что занимает 46% всей тренировки, а длительность основной части группы НП-2 составляет 1 час, что занимает две трети всей

тренировки. Эта разница вызвана тем, что в группе НП-1 — это время для изучения и совершенствования для базовых технических элементов. В группе НП-2 в основной части спортсмены не только изучают базовые технические элементы, но и базовые прыжки, необходимые соревновательной программы их возрастного контингента. Так же, изученные базовые технические элементы «связываются в одну дорожку» и включаются в соревновательные комплексы. Далее, в группе НП-2 проходит изучение и совершенствование соревновательных комплексов начального уровня.

Для обеих групп время заключительной части составляет 10 минут. Для группы НП-1 – это подвижные игры и упражнения на координацию. Для группы НП-2 – это время, отведенное для развития общей физической подготовки, в виде развития силы мышц ног и рук, а так же специальная физическая подготовка, в виде статических упражнений, для развития силовой выносливости мышц ног.

Так же, рассмотрим один из важнейших аспектов в тренировке ушу — гибкость. Для обеих групп длительность растягивания мышц и суставов является разным. В группе НП-1 растягиванию уделяется больше времени, чем в группе НП-2. В группе начальной подготовки 1, это время составляет 20 минут и в равной степени используются упражнения на активную гибкость, когда дети самостоятельно выполняют упражнения на гибкость и упражнения на пассивную гибкость, когда спортсмены выполняют элементы гибкости в парах, с опорой (если требуется поднимать ноги до шпагата), либо же с помощью тренера. В группе начальной подготовки 2 это время составляет всего 10 минут и в основном используются упражнения на активную гибкость. Такая разница связана с тем, что занимающиеся группы НП-2 старше по возрасту и их стаж тренировок составляет в среднем 2-3 года, и соответственно их уровень гибкости чуть выше, чем у группы НП-1, поэтому им требуется время лишь для поддержания гибкости, а не ее развития.

Немаловажным аспектом является так же изучение технических элементов . Для обеих групп длительность изучения и совершенствования технических

элементов составляет 20 минут. В группе НП-1 - это изучение и совершенствование базовых элементов, а именно: стойки, базовые махи ногами, базовые удары руками, а так же, базовые элементы с оружием (шест). В группе НП-2 — это совершенствование базовых элементов, которые соединяются в отдельные связки элементов и дорожки; усложненные махи ногами; так же, спортсмены на этом этапе делятся по специализации и в зависимости от специализации спортсмену дается определенный вид оружия, с которым проходит изучение и совершенствование основных элементов, которые соединяются в отдельные связки и дорожки, позже применяемые в соревновательной программе. Стоит отметить, что на этапе группы НП-2 проходит изучение и совершенствование базовых прыжков.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка является фундаментом при занятиях ушу. Время, отведенное для развития общей физической и специальной физической подготовкой для обеих групп составляет 20 минут. Для группы НП-1 — это базовые упражнения для развития мышц, рук и брюшного пресса: присед, отжимания, а так же стояние на время в упоре лежа на локтях и поднимание и разгибание туловища. Для специальной физической подготовки в этой группе используются упражнения на статические удержания в стойках (ма бу, гун бу), а так же присед на одной ноге с удержанием другой ноги. В группе НП-2 для поддержания общей физической подготовки так же используются основные упражнения для мышц ног, рук и брюшного пресса. Отличие состоит в том, что группа НП-2 выполняет эти упражнения по станциям на время. Для поддержания специальной физической подготовки так же используются статические упражнения: сед в стойках на время (ма бу, гун бу, суй бу), присед на одной ноге с удержанием другой, а так же спортсменами выполняются махи ногами на скорость.

Соревновательная программа обеих групп координально отличается, а соответственно длительность ее изучения и совершенствования тоже

координально отличается. Для группы НП-1 это время составляет 15 минут. Это связано с тем, что первый технический комплекс состоит из набора базовых стоек, а так же базовых элементов гибкости (шпагат и гимнастический мост) в среднем, такая программа выполняется на соревнованиях спортсменом за 30-40 секунд. В группе НП-2 время для изучения и совершенствования программы составляет 40 минут. Это связано с тем, что комплексы для данного возрастного контингента состоят из базовых стоек, элементов для гибкость плеч. Ног (прямые и боковые махи ногами), а так же базовых прыжков. Такая программа требует тщательной технической чистоты, а так внешней наполненности (скорость, сила ударов, эстетичность элементов).

В 100% тренировок тренер опрашивал спортсменов об их самочувствии и состоянии спортсменов за период тренировок. Так же за период наблюдения на 2 тренировках было травмировано 2 спортсмена группы НП-2, по причине неправильного выполнения технических действий.

За период наблюдения двух групп ни один спортсмен не покинул секцию.

Таким образом, наблюдение показало, что длительность тренировки обеих групп разное. И связано с разным возрастным контингентом обеих групп.

Во время тренировки длительность разминочной части, заключительной части, а так же время длительности растяжки, изучения и совершенствования технических элементов и развитие общей физической и специальной физической подготовки — не отличается. Связано это с тем, что в этих частях тренировки выполняются примерно одинаковые упражнения спортсменами обеих групп.

В группах НП-1 и НП-2 координально отличаются: соревновательная программа и время для ее изучения и совершенствования, так же отличаются по набору технических элементов и упражнений на общую и специальную физическую подготовку.

* * *

Завершая раздел 3.2. Особенности тренировки по ушу, можно сделать следующие выводы

Таким образом, можно сделать вывод, что наблюдение показало недочеты тренировочного процесса обеих групп. Тренировки однообразны, так же отсутствуют восстановительные мероприятия, что может привести к перенапряжению мышц спортсменов и травмам мышц и опорно-двигательного аппарата.

3.3 Формирование физической подготовки спортсменов-ушуистов на начальном этапе обучения ушу

Большинство тренеров ушу не учитывают в своих программах такой аспект, как восстановление, после тренировочной нагрузки или, говоря простым языком, «заминку». Большинство спортсменов данного вида спорта получают травмы из-за мышечного перенапряжения, как следствие того, что отсутствует система восстановления.

Следует уточнить, что развитие гибкости дополнительно препятствует развитию травм, так как, развитие гибкости – это увеличение амплитуды движения человека, а укрепление мышечного корсета является профилактикой опорно-двигательный аппарата. Заминка в конце тренировки позволяет расслабить мышцы, для того, чтобы мышцы не были спазмированы.

Мы провели эксперимент, который проходил с ноября 2017 по ноябрь 2018 г на базе спортивной школы по видам единоборств. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов первого и второго года обучения. Участники были разделены на 2 группы: контрольная, состоящая из 10 человек и тренирующаяся по общепринятой программе тренировок и экспериментальная группа, которая тренировалась по разработанной нами программе, состоящая так же из 10 человек. Изменения были направлены на развитие гибкости, улучшение силовых способностей и восстановительный характер. Нами был разработан комплекс упражнений, направленный на решение поставленных задач.

Так же, мы прибегли к лечебной физической культуре, для разработки комплекса заминки, направленный на восстановление основных групп мышц после физической нагрузки.

Программа тренировки экспериментальной группы выглядит следующим образом:

1. Разминка (разогрев мышц и суставов) 10 минут.
2. Основная часть (1ч 10м)
 - Растяжка (шпагаты; гимнастический мост; наклон со втянутой ногой, касаясь лбом носка, растягивание голеностопа; растягивание плечевых суставов, с помощью отведения рук назад в положении лежа)
 - ОФП (выпрыгивания из приседа вверх с выпрямлением ног; лежа на животе поднимания туловища с грузом в руках; сгибание разгибание рук)
 - СФП (работа в основных стойках, статистические балансы, упражнения на координационной лестнице, работа с оружием на динамику)
 - Совершенствование базовых элементов (махи, удары ногами, связки стоек, работа с оружием)
 - Работа с соревновательной программой (разучивание, совершенствование)
3. Восстановительная часть (10 минут)
 - Расслабление мышц ног (щадящая растяжка, сед ноги врозь с медленным наклоном вперед для расслабления внутренней поверхности бедра)
 - Упражнения на расслабление мышц спины (растягивание малой квадратной мышцы, одновременные потягивания рук и ног в положении лежа, для растягивания длиннейшей мышцы)
 - Упражнения дыхательной гимнастики (и.п. – лежа, при вдохе руки медленно поднимаются вверх , при выдохе вниз. Таким образом расслабляются остистые мышцы)

В начале и в конце эксперимента нами были выбраны и применены следующие тестовые упражнения:

- 1) Прыжок в длину
- 2) Отведение ног до шпагата лежа на спине
- 3) Отведение прямых рук из-за спины в наклоне
- 4) Наклон с гимнастической скамейки

Тренировки спортсменов длились 3 раза в неделю и 6 раз в неделю перед соревнованиями. Результаты показали, что за год проведения эксперимента, спортсмены экспериментальной группы улучшили показатели силовых качеств и гибкости. Данные, полученные нами, являются достоверными. Стоит так же подметить, что в следствии разработанной нами методики, спортсмены экспериментальной группы улучшили показатели технической подготовленности, так как, гибкость, которая выросла за год тренировок, является важным аспектом для технической подготовки. В связи с этим, 5 из 10 спортсменов улучшили свои результаты на соревнованиях, 3 из которых получили возможность вступления в сборную края.

В таблицах представлены показатели достоверности контрольной и экспериментальной группы по следующим тестовым упражнениям:

Таблица 1. Прыжок в длину

| Группа | До эксперимента | После эксперимента | t | p |
|-------------------|-----------------|--------------------|------|---------------|
| Контрольная | 139 | 139,9 | 0,04 | Не достоверно |
| Экспериментальная | 170,5 | 175,8 | 2,1 | Достоверно |

Таблица 2. Отведение ног до шпагата, лежа на спине. (измерялось расстояние от точки тела до точки опоры в см.)

| Группа | До эксперимента | После эксперимента | t | p |
|-------------------|-----------------|--------------------|-----|---------------|
| Контрольная | 30,3 | 29,4 | 0,2 | Не достоверно |
| Экспериментальная | 39,1 | 27,15 | 2,1 | достоверно |

Таблица 3. Наклон с гимнастической скамейки (измерялось расстояние от пола до рук в см.)

| Группа | До эксперимента | После эксперимента | t | p |
|-------------------|-----------------|--------------------|------|---------------|
| Контрольная | 27,2 | 26 | 0,31 | Не достоверно |
| Экспериментальная | 25,8 | 15,4 | 2,1 | достоверно |

Таблица 4. Отведение прямых рук из-за спины в наклоне (измерение проводилось от точки опоры до рук в см)

| Группа | До эксперимента | После эксперимента | t | p |
|--------------------------|------------------------|---------------------------|----------|---------------|
| Контрольная | 43,4 | 43,1 | 0,04 | Не достоверно |
| Экспериментальная | 60,9 | 50,1 | 2,1 | достоверно |

Заключение

Ушу – это боевое искусство, которое берет свое начало в древнем Китае. В ушу существует сотни стилей, которые можно классифицировать на «внутренние» и «внешние». Основной школой ушу является и по сей день Шаолинский монастырь, основанный в 495 г. На данный момент, ушу очень быстро развивается, основано множество академий ушу в Китае и школ Ушу в России.

Планирование тренировки по ушу является одним из важнейших аспектов и предусматривает наиболее рациональную постановку цели и задач тренировки, систему соревнований, динамику объема, и интенсивности нагрузок. Одним из основных элементов планирования тренировки по ушу — является развитие гибкости. Растяжке принадлежат все суставы, в основном тазобедренного и поясничного суставов, и все группы мышц, где в основном растягивается задняя поверхность бедра. Так же, одним из важнейших составляющих планирования тренировки спортсмена ушуиста, является развитие физических качеств спортсмена. Развитие физической производится посредством ОРУ — общеразвивающих упражнений, которые практически ничем не отличаются от упражнений из других видов спорта. Так же, в развитие физической подготовки обязательно входит развитие дыхательной системы. Так же, развивается дисциплинированность спортсмена.

Ушу – это сложнокоординационный вид спорта, который включает в себя элементы повышенной сложности, а именно – прыжки. Из-за этого, данный вид спорта считается травмоопасным. Травмы спортсменов возникают также в ходе некоторых причин: нарушение педагогических принципов; отсутствия внимания и дисциплинированности на тренировке; плохой страховки; плохо организованных мест занятий; недостаточный медицинский контроль; поломанный спортивный инвентарь; плохое питание; недостаточный самоконтроль; плохое самочувствие; присутствие отвлекающих факторов. А так же, травмы могут возникать из-за недостаточной материально-технической оснащенности и неправильной методике обучения.

Так же следует отметить, что в ушу достижение высокого спортивного

мастерства не может быть обеспечено с помощью одних только физических упражнений. Высокие спортивные результаты требуют от спортсмена обязательного и постоянного соблюдения спортивного режима: четкого распорядка дня, питания и сна, повседневных утренних физических упражнений и закаливания организма.

Мы собрали и проанализировали 70 источников разных авторов и разных видов спорта, разделив их на 6 основных категорий: «История развития китайской гимнастики Ушу», «Планирование тренировки спортсмена», «Развитие гибкости, как элемент планирования тренировки по ушу», «Развитие физической подготовки спортсмена на начальном этапе обучения», «Развитие физ. подготовки спортсмена на начальном этапе обучения», «Причины травматизма при занятиях спортом», «Вспомогательные элементы деятельности спортсмена-ушуиста».

Для постановки дальнейших задач, мы провели анкетирование, в котором приняли участие 100 респондентов. Из анкетирования мы выяснили, что Большая часть опрошенных считает, что природные данные ребенка важны для занятий спортом. Также, опрашиваемые считают, что на начальном этапе обучения, должен быть акцент на развитие физической подготовки. У многих респондентов тренировка составляет 2 часа, и они предполагают, что данная длительность является самой оптимальной и эффективной. Большинство респондентов считает, что делать разминку в начале тренировки и восстановление после тренировки необходимо. Стоит отметить, что в ушу, как и во многих других видах спорта могут возникать травмы, но большинство респондентов не могут дать ответ на вопрос о том, о по каким причинам это происходит.

Исходя из проведенного нами анкетирования, мы выявили, что в ушу, так же, как и во многих других видах спорта могут возникать травмы. Для того, что бы составить точную картину тренировочного процесса в ушу и выявить возможные причины травматизма, мы провели наблюдение, с целью выявления особенностей и ошибок тренировочного процесса. В наблюдении, которое проводилось в городе Красноярске приняли участие 75 спортсменов-ушуистов, воспитанников ДЮСШ по видам единоборств №5. В сумме было проведено наблюдение ста тренировок групп начальной подготовки 1 первого и второго года обучения, в возрасте 5-7 лет

и начальной подготовки 2 второго и третьего года обучения , в возрасте 9-11 лет.

Протокол наблюдения состоит из 8 вопросов: длительность тренировки; длительность разминочной части; длительность основной части; длительность для развития общей и специальной физической подготовки; длительность изучения и совершенствования технических элементов; время для постановки и отработки соревновательной программы (группы 9-11лет), так же постановка комплексов начального этапа (группы 5-7 лет). Наблюдение показало недочеты тренировочного процесса обеих групп. Тренировки однообразны, так же отсутствуют восстановительные мероприятия, что может привести к перенапряжению мышц спортсменов и травмам мышц и опорно-двигательного аппарата.

Мы провели эксперимент, который проходил с ноября 2017 по ноябрь 2018 г на базе спортивной школы по видам единоборств. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов первого и второго года обучения. Участники были разделены на 2 группы: контрольная, состоящая из 10 человек и тренирующаяся по общепринятой программе тренировок и экспериментальная группа, которая тренировалась по разработанной нами программе, состоящая также из 10 человек. Мы составили программу тренировки, включающую в себя силовую подготовку, восстановительные мероприятия, а также суставную и мышечную растяжку.

Результаты показали, что за год проведения эксперимента, спортсмены экспериментальной группы улучшили показатели силовых качеств и гибкости. Данные, полученные нами, являются достоверными. В следствии разработанной нами методики, спортсмены экспериментальной группы улучшили показатели технической подготовленности. В связи с этим, 5 из 10 спортсменов улучшили свои результаты на соревнованиях, 3 из которых получили возможность вступления в сборную края.

Библиографический список:

- 1) Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/серия «образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов-на-Дону: «Феникс» 2004-800с [127-231с]
- 2) Восточные единоборства/ автор-сост. М. Гутин — М.: ООО «издательство Астрель», ООО «издательство АСТ», 2000-160:ил — (серия для мальчиков)
- 3) Рукопашный бой — Мн: Харвест, М.: ООО «издательство АСТ» 2002 — 144с - (самоучитель)
- 4) Гимнастика: учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений/Г 484 М.Л. Журавин ; О.В. Загрядская , Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.-М.: Издательский центр «Академия», 2001-448с [398 - 408]
- 5) Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования [текст]: монография/ В.В. Роженцов, М.М. Полевщиков.-М: Советский спорт, 2006 – 280с
- 6) Гимнастика с методом преподавания; Учеб.пособие для учащихся пед уч-щ по спец. 03.03 «Физ. Культура», Н.К. Меньшиков, М.Л. Журавин, Н.Д. – Скрябин и др.; под ред.Н.К. Меньшикова.-М: Просвещение 1990-223; ил-ISBN 5-09-00899 X
- 7) Тарасова Д.А. Анализ степени сложности программ и факторы, препятствующие росту спортивного мастерства высококвалифицированных спортсменов сборной команды России по ушу-таолу / Д.А. Тарасова, С.А. Гониянц // Всероссийский форум «Молодые ученые – 2009». – М., 2009. – Т. 1.
- 8) Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8.
- 9) Васильев О.С. О месте боевого искусства ушу в системе современного

детского спорта / Васильев О.С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2.

10) Абашин, А.И. Методика построения технико-тактических комбинаций в спортивном рукопашном бое : дис. ... магистра физ. культуры / Андрей Игоревич Абашин; РГУФКСиТ. – М., 2009 . – 102 с

11) Подготовка юных чемпионов, Издательство «Арт-Астрель», автор: Бомпа Тудор О. , 255 с.

12) Гавердовский Ю.К. «Техника гимнастических упражнений» Популярное пособие.- М.: Терра-Спорт, 2002 — 512 с.

13) Гимнастика: учеб. Для. Студ. высш. учеб. Заведений / Г 484 М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В Казакевич и др. ; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М. : Издательский центр «Академия», 2001 - 448 с.

14) Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. Пособие для учащихся пед. Уч-щ по спец. 03.03 «Физ. Культура». Н.К. Меньшиков, М.Л. Журавин, Н.Д. Скрябин и др.; Под ред. Н.К. Меньшикова.- М.: Просвещение, 1990 — 223 с.

15) Джет Лин «Боевая гимнастика. Упражнения китайского ушу для здоровья и самозащиты» [http://www.e-reading.club/bookreader.php/104698/Lin_-_Bovaya_gimnastika._Uprazhneniya_kitaiiskogo_ushu_dlya_zdorov'ya_i_samozashchity.html]

16) Чертовских, Е.И. «Шаолиньское ушу» 2002г. с. 10 [http://www.litmir.co/br/?b=111607&p=22#section_6]

17) . Агишев, Р. Методика развития гибкости / Р. Агишев // Спорт в школе. – 2011. – № 10. – С. 30-32.

18) Агишев, Р. Методика развития гибкости / Р. Агишев // Спорт в школе. – 2011. – № 10. – С. 30-32.

19) Алтанчулуу Повышение эффективности физического воспитания в вузе средствами психофизического тренинга ушу: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Алтанчулуу. – Улан-Удэ, 2007. – 160 с

- 20) http://knigabeguna.ru/knigabeguna_ru.pdf [книга по подготовке бегуна]
- 21) Белых, С.И. Методика повышения мастерства кикбоксера посредством развития гибкости / С.И. Белых // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2006. – № 3. – С. 3-12.
- 22) Ширяев А.Г. «Бокс и кикбоксинг» : учеб.пособие для студентов высш.учеб. Заведений/А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 240 с.
- 23) В. Пейшен, Ч. Вейджи «тайцзицуань стиль ву» Рига, 1992г, 212с.
- 24) А. Гавриков, Л. Зенько, Ю. Масюков. «Боевое дзюдо» , методическое пособие — 140 с.
- 25) Э. Паркер «Секреты китайского каратэ» перевод с испанского — 250 с.
- 26) Х. Конг Ю. Хо «Боевое искусство древнего Шаолиня». Перевод с китайского — 250 с.
- 27) М.Л. Журавина , О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др «Гимнастика» учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. 2 изд., - М.: издательский центр «Академия», 2002 – 448 с. [398-403]
- 28) Н.Н. Ознобишин «Искусство рукопашного боя» - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007 – 400 с. [336-359]
- 29) А. Куликов «Кик-боксинг» - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г – 320 с [41-57]
- 30) Д.Г. Миндиашвили, Е.А.Подливаев «Вольная борьба: история,события, люди» монография/ М.: - Советский спорт, 2007 – 360 с.
- 31) Г.С. Туманян «школа мастерства борцов, дзюдоистов, и самбистов» учеб.пособие для студ. Высш. Учеб.заведений – М.: - Издательский центр «Академия» 2006 – 592 с. [121-139]
- 32) А.А. Брыкин В.М. Смолевский «Гимнастика» учебник для техникумов физической культуры/ М.: Физкультура и спорт, 1985 – 368 с. [64-81]

- 33) Е.Н. Гогунев., Б.И. Мартынов «психология физического воспитания» - М.: Издательский центр «Академия» 2002 – 228 с. [80-116]
- 34) С. Герен «Спорт: руководство для маленьких спортсменов»/ - М.: ООО «издательство Астрель» 2002 – 287 с. [76-104]
- 35) Н.Д. Гольберг, Р.Р., Дондуковская «Питание юных спортсменов» / - М.: Советский спорт, 2007 – 240 с.
- 36) Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М: Физкультура и спорт, 1986. – 289 с.
- 37) Семкин, А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта: механизмы адаптации / А.А. Семкин. – Минск: Полымя, 1992. – 190 с.
- 38) Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М: ООО «Астрель», 2004. – 863 с.
- 39) Гелецкий В.М., к.п.н., профессор кафедры теоретических основ физической культуры ФФКиС СФУ. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. 342 с.
- 40) Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, М.: Физкультура и спорт, 1966. - 200 с.
- 41) Ж.К.Холодов В.С.Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта», 2-е издание, исправленное и дополненное Москва «АКАДЕМА» 2003, 476 с.
- 42) Лисицкая, Т.С. Художественная гимнастика / Т.С. Лисицкая. – М: Физкультура и спорт, 1982. – 231 с.
- 43) Лисицкая, Т.С. Модель построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике / Т.С. Лисицкая. – 2-е изд. – М:

Физкультура и спорт, 2002. – 315 с.

44) Коротаева, Н.В. Взаимоотношения тренера и спортсмена в единоборствах / Н.В. Коротаева, О.А. Мильштейн, Д.А. Тышлер. М., 2007. – С. 76.

45) Королев, Г.И. Современные принципы системы подготовки в спорте / Г.И. Королев // Вестн. спортив. науки. – 2006. – № 4. – С. 21-23.

46) Карамов, С.К. Ушу / С.К. Карамов. – Кн. 2. – М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2004. – 90 с.

47) Дегтерев, С.М. Методика преподавания физической культуры в учебных заведениях / С.М. Дегтерев. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: Златоуст, 2007. – 455 с.

48) Юшкевич, Т.П. Развитие методологических концепций построения тренировочного процесса в беговых видах легкой атлетики / Т.П. Юшкевич // Вестник спортивной Беларуси. – 1994. – №1. – С.16-19.

49) Фомин, Н.А. Возрастные особенности физического воспитания: Учебное пособие / Н.А.Фомин, Филин В.П. – М.: Академия, 1983. – 75 с.

50) Филин, В.П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в российской федерации / В.П. Филин, В.Г. Никитушкин, В.Г. Бауэр. – URL:<http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 11.01.2013).

51) Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Наука. – 1984. – 235 с.

52) Туманян, Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М.: Терра-спорт, 1996. – 239 с.

53) Стариков, В.С. Методические основы развития физических качеств / В.С. Стариков, А.Н. Белов. – М.: Лептос, 2004. – 368 с.

54) Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2002. – 85 с.

55) Семкин, А.А. Физиологическая характеристика различных по

структуре движения видов спорта: механизмы адаптации / А.А. Семкин. – Минск: Полымя, 1992. – 190 с.

56) Пеганов, Ю.А., Позвоночник гибок – тело молодо / Ю.А. Пеганов, Л.А. Берзина. – М: Советский спорт, 1991. – 80 с.

57) Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К.Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

58) Арзютов, Г.Н. Методология теории поэтапной многолетней подготовки спортсменов в единоборствах / Г.Н. Арзютов, Ю.А. Бородин // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2.

59) Бабанкова, И.К. Лонгитудинальный эффект использования различных методических подходов к организации физкультурных занятий с дошкольниками: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бабанкова Инна Константиновна; БГАФК. – Минск, 2002. – 20 с.

60) Грачев, О.К. Физическая культура / О.К. Грачев. – М: ИКЦ «МарТ», 2005 – 464 с.

61) Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – 2-е изд. – М., 1998. – 95 с.

62) Китайские боевые искусства. История и развитие ушу. 2008г. [http://sportsp.ru/library.php?chinese_martial_arts]

63) Пенкин, С.В. Кунг-фу монастыря Ла Фу Шон. 2008г [http://sportsp.ru/library.php?kung_fu_monastyrya_lafushon]

64) История единоборств. 2009г. [http://www.my-boxing.ru/edin/kun_fu.html]

65) Середенко, И.А. Теория и методика Ушу. 2005г. - 85с. [https://books.google.ru/books?id=kPDGCQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=%D1%83%D1%88%D1%83&hl=ru&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=%D1%83%D1%88%D1%83&f=false]

66) Богачихин, М.М. Уроки китайской гимнастики. - М: Советский спорт

85с,-1990г.

[https://books.google.ru/books?hl=ru&lr=&id=z0_8AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA12&dq=китайская+гимнастика+ушу&ots=Fs42_SsGUz&sig=388qNi3OoFblq_cmA2vk4L5srJA&redir_esc=y#v=onepage&q=китайская%20гимнастика%20ушу&f=false]

67) Макаров, А.В. «Влияние китайской гимнастики ушу на здоровье и физическую подготовленность студентов» [<http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ushu-taolu-na-fizicheskuyu-podgotovlennost-doshkolnikov>]

68) Майер, Б.О. «О философии о психофизиологии внутренних школ ушу» 2012г. [<https://cyberleninka.ru/article/n/o-filosofii-i-psihofiziologii-vnutrennih-shkol-ushu>]

69) Музруков Г. Основы ушу .М.Издательство: Городец, 2016г.,729с

70) Музруков Г. Основы ушу .М.Издательство: Городец, 2006г.,576с