

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**Кафедра теоретических основ  
физического воспитания**

**«Традиционные практики ушу в организации тренировочного  
процесса в ушу-саньда»**

**Автореферат выпускной бакалаврской работы**

Студента 5 курса 510 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института Физической Культуры и Спорта

Турешева Ертаргына Нуркаторовича

Научный руководитель

Д.В. Николаев

Доцент, к. п. н.

подпись, дата

Зав. кафедрой  
к. м. н, доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2022

## **ВВЕДЕНИЕ**

Ушу-Саньда (саньшоу) - термин который переводится как « Свободный бой» или «свободный поединок». Такие поединки издревле существовали в Китае и проходили .как и в настоящее время ,на помосте. Бойцы из различных школ ушу выходили без какой-либо экипировки чтобы продемонстрировать свое мастерство.Это было весьма опасным занятием ,так как никаких правил не существовало.

Однако в 1933 году состоялось Всекитайское спортивное общее собрание в городе Нанкин, где попытались провести поединки по-новому - в защитной экипировке , запрещались удары в голову и в пах, контроль времени по-прежнему отсутствовал. Схватки в результате стали напоминать борьбу, некоторые бои шли больше часа. В 1979 году Государственный комитет спорта КНР принял решение разработать новую форму соревнований по ушу  
- поединки - саньшоу.

Ушу-саньшоу как вид спорта родился на основе многовековых традиций китайских боевых искусств и за короткое время получил признание в более чем 70 странах мира. Ушу-саньшоу сегодня объединяет в себе бросковую и ударную технику, а также защитные действия. Разрешается использовать приемы и удары любой школы и любого стиля,а также разработаны правила.

Таким образом мы видим что ушу-саньда достаточно молодой вид спорта. Значимые события прошли в 1953 году ,это Первая Всекитайская национальная соревновательная и показательная Спартакиада и в 1982 Первые всекитайские соревнования по саньда.

В выпускной квалификационной работе представлен педагогический эксперимент направленный на выявление изменений показателей выносливости у детей 10-11 лет занимающихся ушу-саньда.

В качестве инструмента в подготовке спортсменов были использованы упражнения взятые из других дисциплин и направлений ушу таких как тайцзицюань и цигун.

**Проблема исследования** - заключается в поиске и обосновании эффективных средств и методов обучения ушу-саньда на основе цигун и тайцзицюань.

**Актуальность темы** - применение традиционных практик ушу (цигун и тайцзи) позволяет повысить уровень выносливости спортсменов ушу-

**саньда** на начальном этапе, а значит будет способствовать успешности их соревновательной деятельности.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс мальчиков 10-11 лет на этапе начальной подготовки.

**Предмет исследования:** программа обучения спортсменов, занимающихся ушу-саньда на этапе начальной подготовки.

**Цель исследования** Эффективность использование традиционных практик ушу, направленных на формирование выносливости в тренировочном процессе в ушу-саньда на начальном этапе подготовки

**Гипотеза** исследования основана на том, что применение традиционных практик ушу (цигун и тайцзи) позволяет повысить уровень выносливости спортсменов **ушу-саньда** на начальном этапе, а значит будет способствовать успешности их соревновательной деятельности.

**Экспериментальная база исследования:** Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи имени Олега Павловича Табакова, г.Саратова.

**Научная новизна:** применение разных видов тренировок, современный подход к занятиям ушу-саньда.

**Задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования «Традиционные практики ушу в организации тренировочного процесса в ушу-саньда»

2. Подобрать по данным литературы адекватные методы, направленные на эффективное обучение ушу-саньда мальчиков ,на этапе начальной подготовки.

3. Доказать эффективность применения средств, направленных на предметную подготовку ушу-саньда.

4. Оценить динамику выносливости мальчиков, занимающихся ушу-саньда.

**Методы исследования:**

- 1.Анализ специальной и научно-методической литературы

- 2.Педагогическое наблюдение,

- 3.Тестирование.

- 4.Педагогический эксперимент.

Практическая значимость и научная значимость исследования состоит в том, что оно направлено на выявление основных особенностей физического развития обучающихся, определение возможностей использования программы обучения.

## **Организация исследования.**

Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворца творчества детей молодежи им. О.П. Табакова г. Саратов в период с ноября 2021 по январь 2022 года. В исследовании участвовали саньдаисты 10-11 лет групп начальной подготовки.

Для эксперимента были сформированы 2 группы мальчиков по 10 человек. Все дети, участвовавшие в исследовании, имели допуск спортивного врача к занятиям физическими упражнениями и спортом и относились к основной медицинской группе. Дети были учащимися группы второго года обучения. Материальная база МАУДО ДТДиМ им.О.П.Табакова соответствует проведению учебно-тренировочных занятий по ушу-саньшоу в полном объёме.

Педагогическое исследование проводилось в III этапа. На I этапе исследования (ноябрь 2021года) была подобрана и проанализирована научно-методическая литература, определены цель и задачи исследования, методы исследования. Была получена информация о каждом занимающемся, проведён анализ медицинских карт. Были зафиксированы результаты первого спортивного тестирования и проведена оценка работы саньдаистов на начальном этапе эксперимента у детей 10-11 лет, занимающихся саньда.

На II этапе (ноябрь 2021 года – январь 2022 года) в группе проводились тренировочные занятия по программе ДТДиМ. Было проведено промежуточное тестирование спортсменов 10-11 лет.

На III этапе (январь 2022 года) были подведены итоги финального спортивного тестирования и дана оценка результатам в конце эксперимента у детей начального уровня подготовки, занимающихся ушу. Полученные результаты были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты качественному и количественному анализу и сделаны соответствующие выводы.

**Для определения уровня технической подготовки нами были проведены следующие тесты:**

**1.«Стоять как дерево»**

Исходное положение: встань ровно, ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях. Спину держать прямо, таз немного подать вперед. При этом голова, будто подвешена за макушку, подбородок слегка опущен. Глаза прикрыты. Кончик языка касается верхнего нёба. Руки подняты, словно держат большой шар, ладони обращены к пупку(таблица 1).

**Таблица 1.Критерии оценки упражнения «Стоять как дерево»**

Контрольные упражнения	Оценка, баллы			
	«5»	«4»	«3»	«2»
«Стоять как дерево»	Соблюдены все выше перечисленные требования выполнению упражнения. Дыхание ровное, брюшное.	Соблюдены все выше перечисленные требования выполнению упражнения. Потерян контроль над дыханием.	Таз подан назад , спина согнута.	Согнута спина, руки в районе подмышек касаются туловища.

**«Алмазный палец»**

Исходное положение: упор лежа на одной руке , вторая рука вытянута вверх засчет поворота корпуса. Стойка выполняется на пяти пальцах. Осуществляется контроль дыхания. Голову сохранять в прямом положении

по отношению к телу. Таз не провисает. Время пребывания в положении 3 мин(таблица 2).

Таблица 2. Критерии оценки упражнения «Алмазный палец»

Контрольные упражнения	Оценка , баллы			
	«5»	«4»	«3»	«2»
«Алмазный палец»	Соблюдены все выше перечисленные требования выполнению упражнения.	Соблюдены все выше перечисленные требования выполнению упражнения. Время пребывания в положении 2 минуты.	Провисший таз, голову не сохраняет ровного положения, отсутствует контроль дыхания. Время пребывания в положении 2 минуты	Провисший таз, голову не сохраняет ровного положения, отсутствует контроль дыхания. Время пребывания в положении менее 2-х минут.

### **Регуляция дыхания «Поднимать воду»**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, колени под согнуты. Плечи расслаблены, руки свисают вдоль туловища, спина прямая, подбородок слегка опущен. Руки при движении не напряжены, но и не совсем расслаблены. Нельзя давить, нельзя позволять падать.

Одновременно со вдохом начать поднимать руки до уровня плеч, будто под ладонями воздушные шары, которые тянут руки вверх, ноги выпрямляются. Кисти слегка свисают. На выдохе Руки опускаются вниз , ноги слегка

гибаются. Дыхание естественное.

Кисти соответствуют ступням, локти коленям. Руки находятся на ширине плеч(таблица 3).

Таблица 3. Критерии оценки упражнения «поднимать воду»

Контрольные упражнения	Оценка , баллы			
	«5»	«4»	«3»	«2»
«Поднимать воду»	Соблюдены все выше перечисленные требования к выполнению упражнения.	Потерян контроль над дыханием.	Руки находятся шире ширины плеч, ноги не выпрямляютс я во время вдоха.	Руки поднимаются я выше уровня плеч, упражнение полностью выполняется на прямых ногах, дыхание не контролирует ся.

### **«Мабу» (стойка всадника)**

Исходное положение: Ноги находятся чуть шире ширине плеч( 5 ступней), согнуты в коленях на 90 градусов, спина прямая, кулаки прижаты по бокам к поясу , локти отведены назад, плечи расслаблены. Дыхание естественное. Колени слегка отведены в стороны(раскрыты).Время пребывания в позиции 4 минуты(таблица 4).

Таблица 4. Критерии оценки упражнения «Мабу»

Контрольные упражнения	Оценка , баллы			
	«5»	«4»	«3»	«2»
«Мабу»	Соблюдены все выше перечисленные требования к выполнению упражнения.	Потерян контроль над дыханием.	Спина согнута, отсутствует контроль дыхания. Время пребывания в позиции 3 минуты.	Согнутая спина, «закрыты» колени, потеря контроля дыхания. Время пребывания в позиции менее 3-х минут.

## Медитация

Исходное положение: сесть на пол подведя пятки как можно ближе к себе, вложить правую ладонь в левую, внутрення сторона левой ладони соприкасается с тыльной стороной правой ладони, большие пальцы соединены, обе ладони расположены у нижнего даньтянь(чуть ниже пупка). Спина прямая, глаза слегка прикрыты, голову держать ровно. Язык касается верхнего неба, плечи расслаблены , дыхание ровное, живот и грудь не должны приходить в движение. Спина прямая(таблица 5).

Таблица 5. Критерии оценки упражнения «Медитация»

Контрольные упражнения	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»

Медитация	Соблюдены все выше перечисленные требования к выполнению упражнения.	Отсутствует контроль дыхания.	Отсутствует контроль дыхания, напрояженены плечи.	Согнута спина, потерян контроль дыхания.
-----------	--	-------------------------------	---	--

В ходе исследования доказана эффективность применения упражнений из цигун и тайцзицюань в ходе подготовки ушу-саньдаистов.

Удалось оценить динамику роста выносливости мальчиков, занимающихся ушу-саньда в группе начальной подготовки.

Так после входящего тестирования, проведенного в ноябре 2021г. установлено что группы сопоставимы друг другу и не выявлено значимых различий в уровне выносливости. Разница в процентном соотношении несущественна. Иной результат получен в конце эксперимента на январь 2022г. во время проведения итогового тестирования.

3.Показатели тестирования были оценены по бальной системе, где 5 наивысшая оценка, а 2 наименьшая. Результаты посчитаны и выведены в среднюю оценку группы по каждому из упражнений. Далее вычислено процентное соотношение и результаты обеих групп противопоставлены друг другу (таблицы 1-7,рисунки 1-3)

Входящее тестирование в контрольной группе в процентном соотношении показало следующие результаты:

«мабу» стойка всадника 60%;

«алмазный палец» 50%;

«стоять как дерево» 64%;

«поднимать воду» 58%;

Медитация 54%

Результаты входящего тестирования в экспериментальной группе:

«мабу» стойка всадника 68%;

«алмазный палец» 48%;

«стоять как дерево» 68%;

«поднимать воду» 58%;

Медитация 54%

В итоге мы видим незначительную разницу в показателях выносливости между группами:

«мабу» стойка всадника 8%;

«алмазный палец» 2%;

«стоять как дерево» 4%;

«поднимать воду» 0%;

Медитация 0%

Итоговое тестирование как и ожидалось показало совсем иные результаты.

Контрольная группа:

«мабу» стойка всадника 76%;

«алмазный палец» 72%;

«стоять как дерево» 80%;

«поднимать воду» 76%;

Медитация 72%

Экспериментальная группа:

«мабу» стойка всадника 98%;

«алмазный палец» 98%;

«стоять как дерево» 100%;

«поднимать воду» 94%;

Медитация 100%

В итоге мы видим значительную разницу в приросте выносливости между группами:

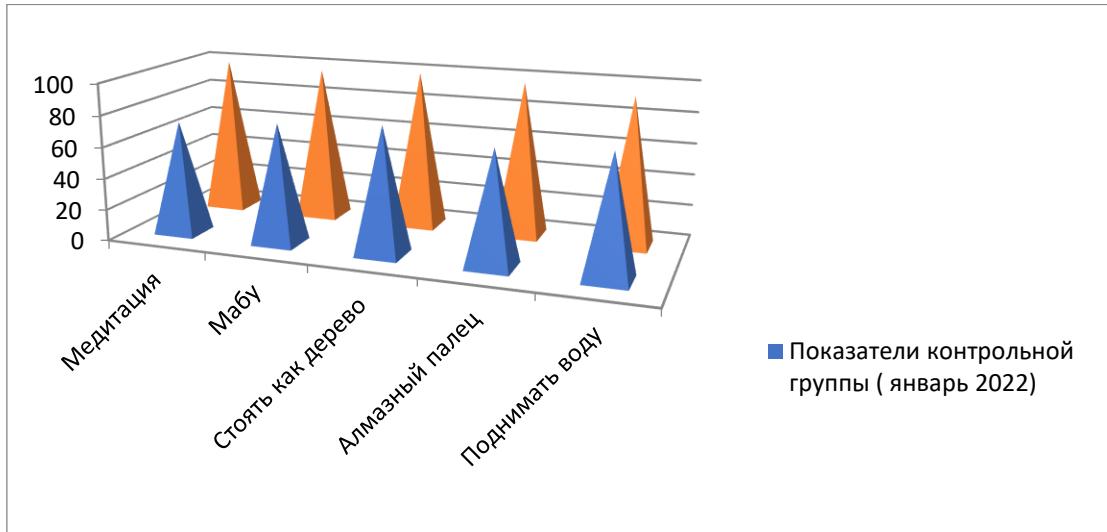
«мабу» стойка всадника 22%;

«алмазный палец» 26%;

«стоять как дерево» 20%;

«поднимать воду» 18%;

Медитация 28%



**Рисунок 1 -Динамика результатов выполнения контрольных тестов в экспериментальной и контрольной группах, баллы**

Представленные в работе упражнения взяты из традиционных практик ушу тайцзи и цигун. Это древние комплексы упражнений , направленные на укрепление и сохранение здоровья. Они включает в себя гимнастические упражнения , а также медитацию и упражнения на дыхание. Дыхание как и в спорте так и в повседневной жизни очень важно , а именно правильное. В ушу существуют определенные техники. В сочетании с правильным исполнением тех или иных техник цигун и тайцзи , занимающийся получает результат, а именно: комплексное воздействие на организм, крепление сердечно-сосудистой , иммунной и нервной систем и т.д.

Выносливость в ушу-саньда неотъемлемый компонент в подготовке спортсмена. Большие физические нагрузки сочетаются с целым комплексом гимнастических и статических упражнений, поединками(спаррингами) и иными видами физических нагрузок.

Представленные в исследовании упражнения направлены не только на повышение выносливости у спортсменов , но и на повышение психической подготовленности , так как мы считаем что высокая физическая подготовка в сочетании с психологической существенно повышает показатели выносливости . Открывается вопрос о волевых качествах. Тем самым продемонстрировано многостороннее воздействие представленных в исследовании упражнений.

Спортсмен в первую очередь становится более психически подготовленным к экстремальным ситуациям , повышается внимание, концентрация над поставленными задачами , что разумеется необходимо в соревновательной деятельности.

В ходе признания программы сделаны следующие выводы:

- Выявлено положительное влияние традиционных практик ушу на темпы прироста выносливости. Так, на конец педагогического эксперимента при использовании данных упражнений выносливость спортсменов в значительной мере возросла. В контрольной группе прирост выносливости показал

- Установлено, что использование экспериментальных методов в тренировочном процессе приводит к эффективному повышению выносливости у обучающихся. Важно понимать что многое зависит от частоты выполнения и разовой дозировки упражнения.

Тем самым имея 4 тренировочных дня в неделю в каждой группе, применяемым в исследовании упражнениям в экспериментальной группе уделялось внимание на каждой тренировке по 15-20 минут, а в контрольной всего в трех их четырех тренировках по 10-15 минут.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1.Проанализирована научно-методическая литература по теме исследования «Традиционные практики ушу в организации тренировочного процесса в ушу-саньда». На ее основании были выявлены основные методы и способы развития выносливости. Для развития выносливости используют гимнастические, атлетические, легкоатлетические, игровые и другие физические упражнения. По данным литературы подобраны адекватные методы, направленные на эффективное обучение ушу-саньда мальчиков ,на этапе начальной подготовки, а именно упражнения из цигун и тайцзицюань, такие как:

1. «Мабу» стойка лучника
2. «Алмазный палец»
3. «Стоять как дерево»
4. «Поднимать воду»
5. Медитация

2.В ходе исследования доказана эффективность применения упражнений цигун и тайцзицюань в ходе подготовки ушу-саньдаистов..

Установлено что использование упражнений цигун и тайцзи в тренировочном процессе экспериментальной группы сопровождается увеличением выносливости в тестовых упражнениях: Наиболее позитивная динамика установлена в упражнениях «Мабу»(стойка всадника) , «Алмазный палец» и медитации.