

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО УШУ

А. Г. Бондарева (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Л. Г. Баранов,*

доцент

В современном мире воинские искусства Востока до сих пор вызывают немало разноречивых толков и представлений. В Китае классические «главные» стили ушу обычно подразделялись на три группы: единоборство с оружием и без него; стрельба и метание; театрализованные и спортивные выступления. Современное «спортивное» ушу в КНР подразделяется на разделы: выполнение комплексов формальных упражнений (тао) и свободный спарринг двух партнеров без оружия – саньда [1]. В настоящее время для обучения технике ушу не нужно ехать к монахам. Теперь существуют различные спортивные школы и секции в городах, где можно овладеть знаниями, умениями и навыками в видах ушу «таолу» и «саньда». При наборах юных спортсменов–будущих бойцов учитываются различные условия для их обучения. 1-й этап – отбора и начальной подготовки. 2-й этап – специализированной подготовки. 3-й этап – достижений высшего спортивного мастерства. В группы начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься ушу, не имеющие отклонения в состоянии здоровья и противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Спортсмены-учащиеся, прошедшие обучение на этапе начальной подготовки не менее двух лет и выполнившие контрольно-переводные нормативы, переводятся в учебно-тренировочные группы, где продолжают свое обучение на более продвинутом уровне. Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, могут остаться на повторный год обучения [2].

Литература

1. **Долин, А. А.** Кэмпо – традиции воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. – 3-е изд. – М. : Наука, 1991. – 432 с.
2. **Тычко, Н. А.** УШУ (таолу, саньда) : программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Н. А. Тычко, К. С. Грунтович. – Минск : Государственное учреждение «Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь», 2013. – 12 с.