

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО УШУ*А. А. Левченков* (МГУ имени А. А. Кулешова)Науч. рук. *Л. Г. Баранов*,

доцент

Спортивная тренировка, в узком смысле слова, определяется как процесс применения физических нагрузок посредством физических упражнений с целью достижения главной задачи соревновательной деятельности – победы, спортсмен должен выполнить значительный объем специальной работы. Одним из важнейших компонентов тренировочной деятельности является развитие гибкости спортсмена. В ушу, будь то саньда или тем более таолу, гибкости уделяется огромное значение, ведь выполнение многих технических элементов просто невозможно без серьезного развития данного физического качества [1].

В настоящее время в учебно-тренировочных группах по саньда используются стандартные комплексы стретчинга, применяемые в большинстве видов единоборств в нашей стране, не учитывая значительную специфику ушу саньда как вида спорта. Это связано с тем, что данный вид спорта развивался в нашей стране самостоятельно, в отрыве от своих традиционных корней. В связи с этим обстоятельством результативность выступлений наших спортсменов на международной арене значительно снижается. Выходом из данной ситуации, по нашему мнению, является изучение традиционных методов подготовки в ушу и

вместе с этим исследование биомеханических компонентов технических действий в ушу саньда и внесение соответствующих корректировок в учебные планы по данному виду спорта [2].

Литература

1. **Баранов, Л. Г.** Методика обучения техническим действиям в учебно-тренировочных группах по у-шу саньда / Л. Г. Баранов, А. Ю. Шутова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2013г. : сб. науч. ст. / под ред. А. В. Иванова, Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2014. – С. 50–53.
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.