

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО УШУ

А. Г. Бондарева (МГУ имени А. А. Кулешова)
Науч. рук. *Л. Г. Баранов*,
доцент

На всех этапах специальной подготовки ушу используются тщательно разработанные и проверенные временем методики [2]. Нередко для решения разнообразных тренировочных задач применяются подвижные игры. Чаще игры используют в подготовке спортсменов младших возрастных групп, а также для них находится место и в учебно-тренировочных занятиях по подготовке спортсменов среднего и старшего школьного возраста.

В сфере обучения спортивным единоборствам, а в частности – ушу саньда, данный метод сложно переоценить. При обучении базовой технике ушу тренировочные занятия зачастую состоят из монотонных, повторяющихся движений, требующих многократного повторения, болезненных упражнений на развитие гибкости, падений, тяжелых физических упражнений. Для ребенка, начинающего свой путь в ушу, все это является тяжелым испытанием.

Целью подвижных игр на занятиях является привитие навыков применения первичных и предварительных усилий посредством большого эмоционального возбуждения, присущего игровой обстановке [1].

На занятиях по ушу саньда в младших группах использование спортивных игр, выполнение задач преодолением противодействия партнера увеличивает эмоциональный фон занятия, что позволяет овладеть сложным учебным материалом за короткое время.

Литература

1. **Баранов, Л.Г.** Традиционное ушу и современные методы подготовки / Л.Г. Баранов, А.В. Клочков, А.Ю. Шутова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – 48 с.: ил.
2. **Кожухова, Н.Н.** Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н.Н. Кожухова. – Москва : Владос, 2008. – 316 с.