

ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ УШУ САНЬДА

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

Термин «ушу» (武术, wǔshù, дословно – «боевое искусство») обычно используется как общее название для всех боевых искусств в Китае. Современным потомком древнего боевого искусства является такое направление, как ушу саньда, что дословно означает «свободные удары» – «китайский бокс», современная форма контактного единоборства в Китае.

Искусство ушу развивается на основе психофизической подготовки, которая активизирует и мобилизует как ментальные, так и физические возможности организма. Различные составляющие данных компонентов во взаимосвязи и образуют сложную динамику двигательного действия. Нетрудно понять, что каждый спортсмен обладает уникальным комплексом психологических и физических качеств, в связи с чем представляется необходимым создание индивидуальной системы тренировки уже на начальном этапе подготовки спортсмена [2].

Базовая техника ушу включает в себя комплексы гимнастических упражнений, основную боевую технику, координационные упражнения, практики массажа, и все это неразрывно связано с дыхательными упражнениями. Все упражнения – психические, дыхательные, гимнастические и другие – сведены в единый взаимосвязанный комплекс, составные элементы которого должны дополнять друг друга и способствовать целенаправленной психофизической подготовке к более сложным циклам и системам тренировки [1].

Таким образом, введение в тренировочный процесс на регулярной основе элементов дыхательной гимнастики, несомненно, повысит эффективность тренировочного процесса.

Литература

1. **Абаев, Н.В.** Психологические аспекты буддизма / Н.В. Абаев. – Новосибирск : Наука. Сиб. отделение, 1991. – 182 с.
2. **Баранов, Л.Г.** Системный подход и индивидуализация спортивной тренировки спортсмена-единоборца / Л.Г. Баранов // Кулешовские чтения : материалы Междунар. научн. конф., 11–12 дек. 2003 г.: тез. докладов в двух частях. Ч. 1. – МГУ имени А.А. Кулешова, 2004. – С. 311-312.