

БРОСКОВАЯ ТЕХНИКА В СПОРТИВНОМ УШУ САНЬДА И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ

В. А. Сычевич (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *Л. Г. Баранов*,

доцент

Зародившись в древнем Китае, ушу активно развивается во всем мире. В наши дни древнее искусство боя было модифицировано в современный динамичный вид спорта. В ушу сандыа используется разнообразная ударная, бросковая и толчковая техники. Это позволяет приобрести и натренировать интересные и практичные для вида спорта навыки. Борцовская техника основывается на форме китайской борьбы Шуай Цзяо (Shuai Jiao), предполагающей борьбу как в стойке, так и в партере. Данный вид единоборств имеет оригинальную методику обучения, которая опирается на древние виды подготовки в ушу, в связи с чем сложно копировать данную технику представителям иных единоборств [1].

Однако, как показала практика соревновательной деятельности, с китайскими спортсменами успешно конкурируют спортсмены иных национальных школ борьбы: дагестанской, иранской, турецкой, японской. Следует отметить, что значительных успехов достигают представители тех стран, где борьба является традиционным, национальным видом спорта, в связи с чем вне зависимости от спортивной специализации спортсмен получает значительные борцовские навыки с раннего детства.

Одна из главных особенностей техники ушу сандыа состоит в объединении как ударных, так и бросковых технико-тактических действий, которые можно выполнять на дистанции и в захвате. Кроме того, в ушу сандыа существует временной регламент на выполнение бросковой техники, что предъявляет значительные требования к технической подготовке спортсменов.

В процессе подготовки к чемпионату Республики Беларусь в учебно-тренировочные занятия по ушу сандыа на базе МГУ имени А.А. Кулешова были включены упражнения из традиционного ушу: специальная растяжка, координационные и силовые упражнения. Как показала практика, значительно улучшились показатели защиты и скорость реакции на действия противника, результативность поединков выросла.

Литература

1. **Баранов, Л.Г.** Техническая подготовка спортсменов в восточных единоборствах: метод. рекомендации / Л.Г. Баранов. – Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2008. – 40 с.