

СЕКЦИЯ 5  
**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

УДК 796.85

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ВЕДЕНИЯ  
ПОЕДИНКА В УШУ САНЬДА**

<sup>1</sup>Л. Г. Баранов, <sup>2</sup>А. Ю. Шутова

(<sup>1</sup>МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь,

(<sup>2</sup>СДЮШОР «Спартак-35, Могилев, Беларусь)

В статье рассмотрены некоторые особенности обучения тактике ведения поединка в ушу санды. Данная методика базируется на использовании упражнений сложнокоординационной направленности и моделировании в процессе обучения боевых эпизодов соревновательной деятельности.

*Ключевые слова:* соревновательная деятельность, ушу санды, тактическая подготовка, сложнокоординационные упражнения.

Ушу санды является достаточно молодым видом спорта, в котором периодически меняются правила проведения соревнований, и современный облик они приобрели в последние несколько лет. Несмотря на это благодаря грамотной политике КНР ушу санды – весьма популярный и, следовательно, конкурентный вид спорта. В процессе своего становления санды, опираясь на базу народного ушу, впитала в себя последние мировые достижения в области физического воспитания и спорта, передовые методы подготовки в области бокса, тасквондо и спортивной борьбы. В техническом плане ушу санды является одним из наиболее технически интересных видов смешанных единоборств, так как при широком техническом арсенале – ударная техника рук и ног, широкий арсенал бросков, подсечек и выведений из равновесия – картинка поединка весьма динамична. Однако при этом наиболее травматичные и опасные удары запрещены, захват разрешён в течение 3 секунд, что обуславливает использование скоростных, неэнергозатратных бросков и выведений из равновесия, а доля силовых, амплитудных бросков, которые и приводят чаще всего к травматизму у спортсменов, имеют незначительный процент в общем количестве соревновательных технических

элементов. Кроме того, поединки в ушу саньда проводятся на неогражденном помосте и если, например, в боксе, кикбоксинге, ММА ограниченная площадка стимулирует плотный, с многочисленными разменами поединок, так как бойцам зачастую сложно выйти из угла ринга либо клетки, в ушу саньда открытая площадка приводит к тому, что если бойцы недостаточно эффективно маневрируют, то один или оба бойца просто выходят с площадки и бой останавливается. Резюмируя, мы видим, что совокупность правил привела к тому, что на современном этапе ушу саньда является технически зрелищным, эффективным видом спорта, с достаточно низким травматизмом, что в современных реалиях является весьма немаловажным фактором. Несомненно, что с ростом популярности вида спорта возрастает конкуренция, а соответственно повышаются требования к организации тренировочного процесса. В современных условиях методика подготовки спортсмена высокой квалификации обязана носить системный характер, что подтверждается некоторыми исследованиями [1, 2]. Однако невозможно на достаточно высоком уровне обеспечить спортсменам подготовку по всем аспектам тренировочного процесса. Безусловно грамотная периодизация тренировочного процесса, рациональное планирование соревновательных мероприятий, фармакологическое обеспечение в значительной мере позволяют решить поставленные задачи, однако, по объективным причинам далеко не все. В итоге, при планировании подготовки спортсменов необходимо отталкиваться от реальных возможностей организации, осуществляющей данную подготовку, квалификации тренерского состава и возможностей самих спортсменов.

По объективным причинам авторы при подготовке спортсменов ушу саньда делают акцент на технико-тактической подготовке, в основе которой лежит наполненность специальными тренировочными средствами различной направленности, прежде всего координационными, а также моделировании боевых эпизодов соревновательной направленности на тренировочных занятиях.

В ходе наших исследований было проанализировано большое количество видеозаписей поединков спортсменов высокой квалификации участников Чемпионатов Мира и Европы. В процессе анализа данного материала мы выявили, что существует ряд техник, которые являются наиболее результативными в рамках действующих правил, а также то, что поединок состоит из четко выраженных структурных единиц – боевых эпизодов [3]. В целях практической реализации наших исследо-

ваний нами была предпринята попытка в ходе тренировочных занятий делать акцент на наработку боевых эпизодов, которые завершаются реализацией наиболее эффективных технических действий: выгалкивание с помоста, бросок, удар ногой в средний либо верхний уровень. В ходе занятий выяснилось, что несмотря на некоторое повышение результативности в ходе тренировочных поединков, спортсмены «зацикливаются» на реализации определённых технических элементов и оппоненты легко приспосабливаются к данной манере работы. В связи с этим в тренировочный процесс был включён ряд элементов сложнокоординационной направленности с элементами боевых эпизодов. Выполнение данных упражнения необходимо было выполнить в определённый временной промежуток, в случайной последовательности.

После внесения данной коррекции в методику подготовки результативность в тренировочных поединках существенно увеличилась. В настоящее время данная методика подготовки активно используется в ходе подготовки сборной Могилёвской области по ушу саньда.

### **Список использованной литературы**

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Вяткин, В. А. Спорт и развитие индивидуальности человека (опыт системного исследования) / В.А Вяткин // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 1–5.
3. Шутова, А. Ю. Проблематика совершенствования технико-тактической подготовки в учебно-тренировочных группах по ушу / А.Ю. Шутова // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы II Международного научного конгресса, Минск, 13–15 октября 2022 года» / БГУФК. – Минск : БГУФК, 2022. – С. 456–459.