

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа №5  
муниципального образования город-курорт Анапа**

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ №5  
Протокол №3 от «30»августа 2021г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО ДЮСШ №5  
А.В. Ким  
Приказ № 29-1 от «30» августа 2021г



# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**на тему: «Методика развития гибкости у  
детей младшего школьного возраста  
средствами гимнастики ушу»**

Составитель:  
Воинова Оксана Владимировна,  
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 5

**Содержание**

	Введение.....	3
1	Аналитическая часть.....	5
2	Практическая часть.....	7
2.1	Структура занятия по гимнастике ушу.....	7
2.2	Важные принципы гимнастики ушу.....	9
2.3	Техника выполнения махов в разных плоскостях.....	11
3	Заключение.....	14
4	Список литературы.....	15
	Приложение.....	18

## Введение

Младший школьный возраст является весьма важным периодом в развитии человека. В эти годы продолжается процесс формирования гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка. Вместе с тем, этот жизненный этап довольно сложен для детей, так как именно в это время происходит переход от дошкольного детства к школе, со всеми ее отличиями от детского сада, нагрузками на психику и организм ребенка.

Поэтому занятия физической культурой в младшем школьном возрасте призваны не только способствовать физическому развитию растущего организма ребенка, формировать у него разнообразные двигательные умения и навыки, но и оздоравливать его.

Древнейшая гимнастика Ушу способствует быстрому развитию гибкости в младшем школьном возрасте. В наши дни гимнастика ушу представляет собой комплекс упражнений, включающих в себя физическую и дыхательную практику, исключая духовную и медитативную. Она направлена на достижение гибкости, развитие мышц и суставов, поддержание выносливости и оздоровление организма.

Цель методических рекомендаций – систематизировать задачи и спроектировать план тренировочного процесса для развития гибкости у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики ушу.

Задачи методических рекомендаций:

1. повысить интерес к занятию спортом;
2. развивать мотивацию при занятии спортом;
3. повысить результативность в ушу;
4. выявить наиболее эффективные приемы, методы, формы и активизации тренировочной деятельности учащегося.

### Предлагаемая методика подготовки спортсмена

1. Позволяет упорядочить и упростить планирование и реализацию тренировочных программ по ушу.
2. Дает возможность применять направленные нагрузки различного тренирующего воздействия, стимулируя планируемый рост подготовленности спортсмена.
3. Позволяет добиваться постоянного роста тренированности и успешного выступления в основных соревнованиях.

## 1. Аналитическая часть

Гимнастика ушу обладает следующими преимуществами: в связи с предъявлением в ушу особых требований к гибкости спортсмена, упражнения способствуют развитию не только мышц и сухожилий, но и суставов. Как говорят на Востоке, «тот, кто сохранит гибкость, отдалит старость». Гимнастика эффективно развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Это обусловлено необходимостью выполнения упражнений на гибкость и расслабление мышц.

Занятия ушу положительно сказываются на развитии опорно-двигательного аппарата, формировании осанки. Ритмичные и в то же время плавные движения спортсмена снимают эмоциональное и мышечное напряжение. Несмотря на то, что ушу первоначально сформировалось в качестве боевого искусства, гимнастические упражнения не являются имитацией движений в бою, они выполняются плавно и мягко, чтобы избежать растяжений связок и сухожилий.

Согласно исследованиям, занятия ушу улучшают нервно-психическое состояние и физическую подготовку детей. Выполнение сложно-координированных движений комплекса ушу способствует формированию таких качеств, как выносливость, дисциплинированность, уравновешенность, концентрация, внимание, память, быстрота и скорость реакции. Детям, занимающимся данным видом гимнастики присущи энергичность, оптимизм, состояние эмоциональной удовлетворенности. В ходе занятий дети выполняют упражнения, направленные на стабилизацию дыхания, а также расслабление (нервное и мышечное) после занятий. Ушу для детей предполагает изучение упрощенного курса, без перегрузки физическими упражнениями, учитывая недостаток навыков моторики и координации движений у ребенка.

Ушу это целый мир боевых искусств, здесь есть все - плавность, гибкость, отточенность движений, которые гармонично сочетаются с элементами повышенной сложности и силой - высокие прыжки с поворотом в полете на 360, 540, 720 градусов и последующим приземлением в шпагат, сложные равновесия, следующие за суперскоростными движениями.

Такой физической нагрузки не получить ни в каком другом виде спорта. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие специальных упражнений для развития гибкости –жоугун –отсутствующих в других видах спорта. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости применявшихся в акробатической подготовки Пекинской музыкальной драмы, более известной под названием Пекинская опера, а так же системы работы над гибкостью традиционных школ ушу и упражнений для развития гибкости китайского цирка.

## 2. Практическая часть

### 2.1. Структура занятия по гимнастике ушу

Перед тем, как приступать к гимнастическим занятиям по ушу, необходимо соблюсти несколько важных советов:

- в упражнениях использовать принцип постепенности, соблюдая умеренность в нагрузке;

- каждая тренировка должна начинаться с отработки базовой техники. В нее включаются упражнения на развитие гибкости: плечевого пояса; тазобедренного сустава, поясничного отдела позвоночника.

- после разминочных упражнений занятия ушу подразумевают собой выполнение стоек и ударов. Стойки - это не статичные позиции, а динамика в действии, особые шаги, которые, в зависимости от ситуации, отличаются по форме и длине (приложение 1). В начальный период изучения стоек ушу для начинающих предполагают следующее положение рук: кисти прижаты к поясу и сжаты в кулаки, локти отведены назад.

После того, как ученик научился стойкам, ушу для начинающих предполагает освоение техники передвижения в стойках как по направлению вперед, так и по направлению назад. Задача обучающегося - научиться переходить из одной стойки в другую, учитывая правильное положение корпуса, рук и ног. Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений. Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра – при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха вперед носок вытянутой ноги находится на уровне головы. Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра и следования принципу «сань чжи и гоу» – три прямых, один крюк

(данный принцип подразумевает выпрямление ноги, к которой производится наклон в коленном суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка ноги, к которой производится наклон, на себя).

Упражнения на гибкость выполняют во всех частях тренировочного занятия.

В подготовительной части занятий их применяют в ходе разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений

В основной части такие упражнения следует выполнять сериями, чередуя с работой основной направленности, или одновременно с выполнением силовых упражнений. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то иногда целесообразно упражнения на растягивания сконцентрировать во второй половине основной части занятия, выделив их самостоятельным «блоком» нагрузки.

В заключительной части упражнения на растягивание сочетаются с упражнениями на расслабление и самомассажем (приложение 2).

Вместе с тем, эффективность применяемых упражнений на растягивание зависит от направленности, выполняемой в этом занятии тренировочной работы.

В заключительной части урока для снижения воздействия физической нагрузки выполняется комплекс дыхательной гимнастики (приложение 3).

Во время игры «День и ночь», которую можно проводить с детьми под музыкальное сопровождение, детям можно предлагать задерживать положение «пинхен», что способствует также развитию гибкости.

Особое внимание к растягиванию мышц и связок необходимо обращать при выполнении силовых упражнений, учитывая возможный их отрицательный эффект на гибкость.

В качестве общеразвивающих упражнений выполняется комплекс упражнений гимнастики ушу – жоугун (приложение 4).

Важным в процессе физической подготовки школьников является контроль за уровнем развития физических качеств (приложение 5).

## **2.2. Важные принципы гимнастики ушу**

При работе над гибкостью важно соблюдать следующие принципы:

### *1. Принцип от простого - к сложному*

При обучении начинающих базовым упражнениям и движениям необходим постепенный переход от простого к сложному. Например, освоение высокого маха ногой можно начинать с освоения низких махов, затем увеличивать амплитуду движений, сначала выполнять движение с незначительной скоростью и силой, постепенно добиваясь их увеличения. Если с самого начала выполнять движение слишком сильно, с максимальной амплитудой или слишком быстро, легко травмировать мышцы или сухожилия. Поэтому усложнять движения надо постепенно, соответственно росту технического мастерства и улучшению подготовки.

Освоив отдельные движения, можно переходить к изучению комбинаций, связок. При отработке основной техники особое внимание следует уделять согласованности движений рук, ног, корпуса, взгляда, кроме того необходимо обращать внимание на связанность отдельных движений между собой. Это создает хорошую базу для освоения комплексов - Тао.

### *2. Заниматься регулярно и без перерывов*

Тело человека подчиняется одной закономерности – все органы во время интенсивной нагрузки должны потреблять определенное количество энергии. Чем больше энергии потребляется, тем больше проявляется восстановительная функция после физических нагрузок. Если занятия проводятся регулярно и без перерывов, потребление и восстановление сбалансированы, растут резервы и совершенствуются все системы организма, развиваются его функции. Перерыв в занятиях приводит к заметному регрессу функций органов и двигательных навыков.

### *3. Не бояться боли*

При освоении базовых упражнений и движений, после интенсивной нагрузки, особенно после упражнений на растягивание или отработки позиций и перемещений, обычно ощущается боль в мышцах. Это нормальное физиологическое явление. Оно не причиняет вреда организму. Эти ощущения появляются в связи с тем, что в процессе выполнения физических упражнений в мышцах накапливается большое количество молочной кислоты. При выполнении упражнений на растягивание раздражаются нервные окончания в мышцах и сухожилиях, и соответствующие сигналы передаются в кору головного мозга, так возникает ощущение тянущей боли. Во время тренировок, в первую очередь, нужен настрой на то, чтобы не бояться боли, терпеть болевые ощущения - это и есть тренировка сознания, характера и воли. Необходимо преодолевать трудности, которые возникают в ходе занятий ушу. В тоже время необходимо овладеть правильной методикой. Например, перед выполнением упражнений на растягивание надо выполнить пробежку и подготовительные упражнения. После отработки позиций «мабу» и «гунбу» необходимо выполнить упражнения на расслабление мышц. После регулярных тренировок боли прекратятся. Следует избегать перенапряжения. Начиная отрабатывать упражнения, нельзя прилагать чрезмерное усилие, только за счет большого количества повторений «количество перейдет в качество».

### *4. Правильно выполнять упражнения*

Те, кто приступает к освоению базовых упражнений и движений, должны следить за правильностью их выполнения. Например, выполняя высокий прямой мах ногой в движении, не надо стремиться вывести стопу на уровень лба, для начала ногу можно поднимать не выше пояса. Однако, важно выполнять такие требования, как полное выпрямление ноги, прямой корпус, расправленная грудь должны выполняться неукоснительно. Если же, боясь, боли, с самого начала сгибать ноги или спину, то это отразится на результатах овладения данным движением и повышении мастерства. Кроме

того, необходимо следить за тем, чтобы физическая сила при выполнении движений применялась рационально и своевременно. Выполнение технических действий за счёт грубой физической силы также может оказать негативное влияние на рост мастерства.

### **2.3. Техника выполнения махов в разных плоскостях**

Очень важным в работе над гибкостью в ушу является «титуй» - буквально в переводе означает подъёмы ноги вверх. Речь идёт о махах в разных плоскостях. Это прежде всего прямые махи «чжэньтитуй» и «сетитуй», мах в сторону – «цэтитуй», мах по дуге внутрь – «лихэтуй», мах по дуге наружу – «вайбайтуй», мах назад «хоуляотуй» и мах прогнувшись – «даотитуй». Почти все эти движения объединяет один основной принцип «сань чжи и гоу» - «три прямых, один крюк». Это означает, что во время выполнения махов вперёд, по дуге или в стороны, корпус следует удерживать абсолютно прямо, вытягивая голову вверх, опорная и маховая ноги выпрямлены в коленях и во время маха не сгибаются. Это «три прямых», о которых шла речь выше. Носок выполняющей мах ноги должен быть до предела оттянут на себя и направлен прямо в лоб – это и есть «один крюк» (при махе чжэнтитуй).

Секрет выполнения всех махов очень прост, но это как раз то, что резко отличает махи в ушу от, например балетного «станка». Все махи в ушу выполняются на так называемую «короткую ногу», то есть бедро при махе не выводится вперёд, а «втягивается». В результате чего при махе корпус как бы «складывается» пополам. Такая техника выполнения маха требует предварительной подготовки тазобедренного сустава и мышц задней поверхности бедра. Для этого в арсенале ушу есть целая группа упражнений, носящая название «ятуй» - давление на ногу. Особенность ятуй в том, что наклоны к поднятой на возвышение ноге производятся с напряжением, а не с расслаблением растягиваемых мышц, что даёт гораздо больший эффект, чем традиционная методика. При выполнении наклонов вперёд корпус следует

удерживать абсолютно прямо, так. Чтобы при наклоне грудь касалась колена, а лоб- носка ноги. Особенное внимание следует уделить тому, чтобы не было прогиба в поясничном и грудном отделах позвоночника, а наклон шёл за счёт сгибания в тазобедренном суставе.

Упражнения следует начинать с малой амплитуды, постепенно, в течение 10-15 минут увеличивая её. Общее число наклонов к каждой ноге должно составлять 200-250 раз. В конце серии наклонов, когда мышцы уже работают в оптимальном режиме, следует выполнить несколько задержек в крайнем положении наклона.

Переходить к выполнению махов следует только после разминки и упражнений «ятуй». При этом правила остаются те же :постепенное увеличение амплитуды при большом количестве повторов движений. Каждая дорожка (если махи выполняются в движении) должна включать 8-10 махов, общее количество дорожек не должно быть меньше 10-15 для каждого маха ( на начальном этапе). Затем, когда движение выполняется правильно, количество дорожек можно сократить до 3-5.

При выполнении движения чжэнтитуй - прямой мах ногой наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Сгибание опорной ноги – в момент подъёма ноги вверх спортсмен «приседает» на опорной ноге.

2. «Заваливание» корпуса вперёд. При подъёме ноги школьник наклоняется вперёд и тянется к маховой ноге, пытаясь скомпенсировать недостаток гибкости наклоном.

3. После маха учащийся «роняет» ногу, то есть расслабляет мышцы и нога совершает возвратное движение пассивно, под собственным весом.

4. Носок ноги не оттянут к себе. В этом случае не достигается максимальное вытягивание икроножной мышцы и мышцы задней поверхности бедра, что сводит на нет «растягивающий эффект».

5. Сгибается в колене нога выполняющая мах.

б. Движение выполняется недостаточно резко, без акцента в момент касания лба.

## Заключение

Данные методы развития гибкости и разработанные на их основе комплексы упражнений можно выполнять везде: в спортивном зале, на школьной спортивной площадке, на лесной полянке, в парке, дома на коврике. Можно самим выбрать комплекс упражнений или составить комплекс для себя самостоятельно. Необходимо только всегда помнить, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки, и у занимающегося не должно быть никаких сильных болевых ощущений, а лишь чувство слегка «растягиваемых» мышц и связок.

Является актуальным внедрение упражнений гимнастики ушу в уроки физической культуры в общеобразовательной школе. В течение учебного года на уроках спортивных игр, легкой атлетики и гимнастики в подготовительной части урока можно использовать комплекс упражнений на развитие гибкости.

## Список литературы

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. - Киев: «Олимпийская литература», 2001. – 336 с.
2. Ашмарин Б.А., Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина – Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина –М.: Просвещение,1990.-287 с.
3. Ашмарин А,Г. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : Учебное пособие / А.Г. Ашмарин -М.: Просвещение, 1995.-287 с.
4. . Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик // Теория и практика физической культуры. - 1979. - № 10.-С. 192.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. - 166 с.
6. Богданова Г.П. , Максимова В.Н. – Уроки физической культуры 4-8 классов средней школы: Пособие для учителей / Г.П. Богданова, В.Н. Максимова -М.: просвещение,1986.-220 с.
7. Быков, В.С.- Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие / В.С. Быков. - Челябинск: УралГАФК, 1998.-74с.
8. Вультров, Б. З. - Организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы: Пособие для учителя / Б.З. Вультров, М. М. Потошник. - М.: Просвещение, 1983.- 152 с.
9. Галеева М.Р.Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие / М.Р. Галеева: Киев,1980.-56 с.
10. Демидов В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников / В.М. Демидов //Физическая культура в школе-1991.- №1.- С. 47
11. Дуранов М.Е, Гостев А.Г. Исследовательский подход / М.Е. Дуранов, А.Г. Гостев // Педагогическая деятельность.-1996.-№5. – С. 72

- 12.. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учебник /Ю.А. Ермолаев. - М., Возрастная физиология, 1985.- 34 с.
13. Железняк Ю.Д., Петров П.К. – Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте-учебное пособие для студентов высших педагогических заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М: Издательский центр Академия»,2002.-264 с.
- 14.Зимкина Н.В. Физиология человека: Учебник / Н.В. Зимкина. - М.: Физкультура и спорт, 1964.-589 с.
- 15.Иваницкий М.Ф., Б.А.Никитюка , А.А.Гладышев, Ф.В. Судзиловский – Анатомия человека Учебник-М.: Тера-Спорт,2003-624 с.
- 16.Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов /В.В. Иванов // Спорт. - 1987.- № 8. - С. 43.
- 17.Козлова В.И., Д.А. Фарбер Физиология развития ребенка: Учебное пособие / В.И. Козлова, Д.А. Фарбер. –М.: Терра-спорт,1983.-31 с.
- 18.. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебник / Я.М. Коц. - М.: 1983.- 39 с.
19. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя физической культуры: Пособие для учителя / Л.Б. Кофман. – М., 2000.-72 с.
20. Матвеев Теория и методика физического воспитания: учебник / Л.П. Матвеев - М.: 1991-65 с.
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Л.П. Матвеев –М.: Физкультура и спорт,1976.- 229с.
- 22.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - С. 270-271
- 23.Музруков Г.Н. Ушу боевые искусства оздоровительные системы журнал / Статья Что такое «Титуй» №3, 2001. – С. 34-35
- 24.Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости: Учебное пособие Б.В. Сермеев –М.: Просвещение 1970.-24 с.
- 25.Сидоренко И.А. Эффективность развития гибкости у детей среднего школьного возраста (12-14 лет) на уроках физической культуры / И.А.

- Сидоренко Физическая культура, спорт- наука и практика // Научно-методический журнал №3, 2011
26. Смоленский В.А., Ю.А. Менхин, В.А. Силин Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие: М.: 1979. - 23 с.
27. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.
28. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания: Учебное пособие / Н.А. Фомин, В.П. Филин - М.: Академия, 1983.-75 с.
29. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 17-40.
30. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецова – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Издательский центр «Академия», 2003.-480 с.
31. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология / А.Г. Хрипкова - М.: академия, 1978.-73 с.
32. Чудинова П.Р. Воспитание гибкости у детей / П.Р. Чудинова / Физическая культура в школе-1994.-№7.-15 с.
33. Шакина Е.А. Определение гибкости / Е.А. Шакина // Физическая культура в школе -1994.- №7.- С.15

## Основные стойки в ушу

**Бинбу.** Ноги вместе, спина прямая, вес равномерно распределен на обе конечности.

**Мабу.** Важнейшая стойка в ушу. Используется не только для отработки технических действий, но и для тренировки дыхания, силы мышц ног, повышения выносливости. Ноги поставлены на ширине плеч, стопы направлены вперед и параллельны друг другу. Ученик приседает, сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны поверхности. Спина прямая, живот втянут, колени развернуты наружу.

**Гунбу.** Стойка позволяет быстро маневрировать, давая возможность нанесения мощного удара, как в движении, так и на месте. Одной ногой выполняется длинный шаг, нога сгибается в колене. Носок впереди стоящей ноги находится на одной линии с пяткой сзади стоящей конечности.

**Сюйбу.** Стойка используется при ударах ногой, отходом с блоком и разрывом дистанции. Ноги расставлены в стороны. Присаживаемся на одной ноге, согнув ее в колене, переносим на нее всю тяжесть тела. Носок впереди стоящей ноги находится на одной линии с пяткой ноги, стоящей сзади.

## Упражнения на расслабление и самомассаж

### «18 форм Тайцзи- цигун».

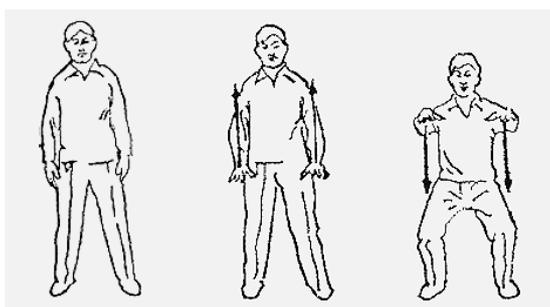
Комплекс «18 форм Тайцзи цигун» — это не просто целительная гимнастика. Это уникальная жемчужина тибетских энергетических практик, основанная на древних восточных традициях и философии даосов. В ниже приведенном комплексе у каждого упражнения дано два названия, это определяется особенностями перевода.

#### Форма 1. Регулирование дыхания или «Поднимать воду»

Исходная позиция — стойка ноги врозь, стопы параллельно, выпрямиться, взгляд вперед, плечи свободно опустить, руки свободно опущены.

Медленно поднять руки вперед так, чтобы кисти оказались чуть выше плеч ладонями вниз. Вдох. Удерживая туловище в вертикальном положении, немного присесть (колени сгибаются примерно под углом  $150^\circ$  и не выступают за носки стоп), кистями слегка надавить вниз по вертикали до уровня пупка (ладони направлены вниз). Выдох.

Удерживая туловище в вертикальном положении, немного присесть (колени сгибаются примерно под углом  $150^\circ$  и не выступают за носки стоп), кистями слегка надавить вниз по вертикали до уровня пупка (ладони направлены вниз). Выдох.



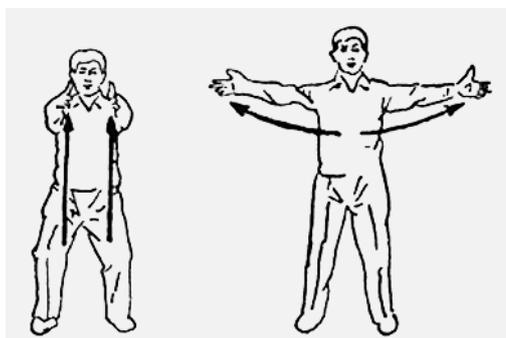
## Форма 2 . Раскрывать объятия,

### или «Расправлять грудь»

Продолжаем предыдущее движение.

Опущенные кисти поднять параллельно земле вперед до уровня груди; ноги при этом плавно выпрямить, ладони, направленные вниз, повернуть друг к другу и развести в стороны до конца, тем самым расширяя грудную клетку. Вдох.

Разведенные кисти по горизонтали свести вперед, соединив перед грудью, повернуть ладонями вниз и, как бы надавливая ими вниз, согнуть ноги. Выдох.



#### **Особенности.**

*Когда выпрямленные руки поднимают до уровня груди, постепенно плавно привстать, а когда надавливают ладонями вниз, так же плавно присесть. Движения выполняются согласованно с дыханием, вдох и выдох должны быть непрерывными. вдохи выдох считают за один раз.*

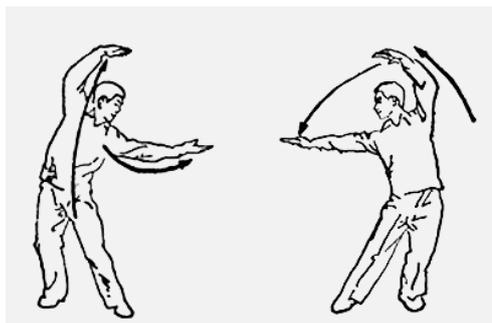
## Форма 3. Красочная радуга, или «Раскачивать радугу».

Продолжаем предыдущее движение.

Кисти, надавливавшие вниз, поднять до уровня груди, выпрямляя ноги. Затем кисти идут дальше, поднимаются над головой, руки выпрямляются, центры ладоней обращаются вперед. Вдох.

Центр тяжести перенести на правую ногу, немного согнув ее, и всей стопой коснуться земли, а левую ногу выпрямить, пятку отрывают, касаясь земли носком. Левую кисть вытянуть влево, опуская руку до уровня плеч (ладонью вверх, а правую руку согнуть в локте, придавая ей форму полуокружности и поднимая кисть к макушке ладонью вниз); корпус при этом сдвигается вправо. Продолжить вдох.

Центр тяжести перенести на левую ногу, немного сгибая ее, и всей стопой коснуться земли, а правую ногу выпрямить, пятку отрывают, касаясь земли носком. Правую кисть вытянуть вправо, опуская руку до горизонтали (центр ладони направлен вверх), левую же руку согнуть в локте, образуя полуокружность и поднимая кисть к макушке (ладонь направлена вниз); корпус при этом сдвигается влево. Выдох.



**Особенности.**

*Движения рук и корпуса должны быть согласованы с дыханием и выполняться очень мягко.*

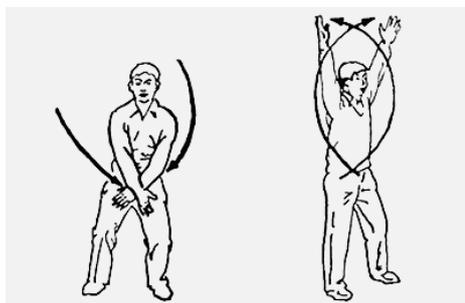
**Форма 4. Вращение рук, разделение облаков,  
или «Разводить облака.»**

Продолжаем предыдущее движение.

Перенести проекцию центра тяжести в точку посередине между ступней.

Скрестив руки внизу живота, поднять вверх над головой ладонями наружу, ноги выпрямить. Вдох.

Перевернуть кисти ладонями вниз, руки через стороны вниз и скрестить перед нижней частью живота (правая ладонь сверху); при этом чуть присесть. Выдох.



### **Особенности.**

Осями вращения рук служат плечевые суставы, кисти изнутри наружу описывают два больших полукруга. Когда кисти находятся над макушкой, можно приподнять голову и выпятить грудь, способствуя вдоху. (Когда добиваются максимального расслабления тела, то руки в локтях и ноги в коленях никогда не выпрямляют до конца).

## **Форма 5. Постоянный шаг, разворачивание свитка, или «Разворачивать свиток.»**

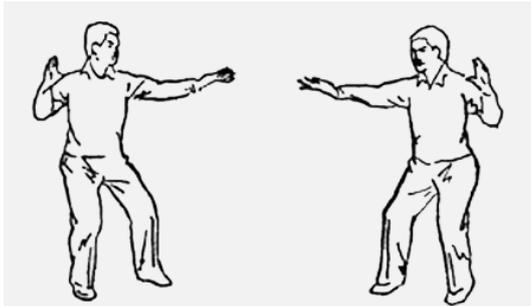
Продолжаем предыдущее движение. Ноги врозь, кисти скрещены перед нижней частью живота. Левую руку вытянуть вперед ладонью вверх; правая кисть, также повернутая ладонью вверх, проходит вправо мимо нижней части живота и поясницы, заводится назад, опускается вниз, затем поднимается вверх, описывая ровную дугу. Корпус поворачивается вправо. Взгляд направлен на правую ладонь. Вдох.

Затем правую руку согнуть в локте; предплечье идет вверх, ладонь обращается вперед, мимо уха кисть проходит с толчком вперед. Взгляд сопровождает ладонь. Выдох.

Вытянутую вперед левую руку повести к груди; при этом кисть движется по горизонтали и по пути потирает основание большого пальца правой руки, которое называют «рыбкой». Левая кисть продолжает движение

назад, описывает дугу вниз, назад и вверх, корпус поворачивается влево. Взгляд устремлен на левую ладонь. Вдох.

Далее левую руку согнуть в локте, ладонь обращается вперед, мимо уха ладонь проходит с толчком вперед. Выдох. Затем кисть правой руки отодвинуть по горизонтали к груди, по пути потирая рыбку левой ладони. Таким образом, левое и правое движения сменяют друг друга.



**Особенности.**

*Скрещивание перед грудью — крайнее положение кистей. Во время оттягивания назад делают вдох, при толчке ладонью — выдох. Кисти, дошедшие «до упора», одновременно поворачивают ладонями вверх.*

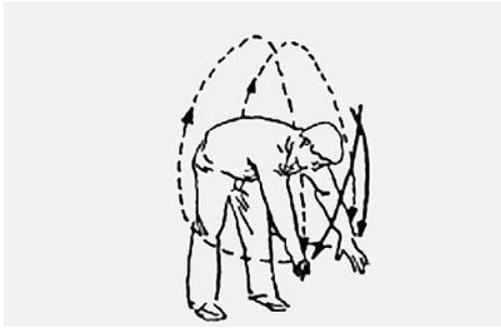
**Форма 6. Посреди озера плыть на лодке, или «Грести в лодке.»**

Продолжаем предыдущее движение.

В тот момент, когда левая ладонь совершает толчок перед грудью и ее рыбку потирает правая ладонь, руки с ладонями, направленными вперед, выпрямить и поднять вверх перед собой. Вдох.

Наклониться, руки, не сгибая, опустить вниз и отвести по дуге назад. Выдох.

Когда кисти отведены назад до предела, выпрямиться, прямые руки с ладонями, направленными вперед, поднять по дуге вперед и вверх над головой. Вдох.



**Особенности.**

*Следите за тем, чтобы сгибание тела в пояснице сопровождалось выдохом, а разгибание — вдохом.*

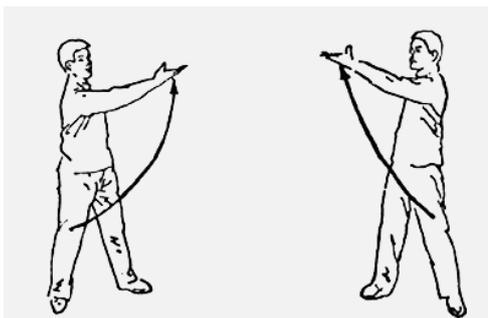
**Форма 7. Тянуть шар перед плечами, или «Поднимать шар.»**

Продолжаем предыдущее движение. Выпрямляясь, руки из-за спины одновременно опустить вниз. Левая рука остается неподвижной, а правая продолжает движение к левому плечу; ладонь направлена по линии движения вверх и немного влево. Когда кисть окажется против левого плеча, выполнить движение, как бы тянущее шар. При этом центр тяжести переносят на левую стопу, носком правой стопы упираются в землю, пятку можно приподнять. Подтягивая «шар», вдох.

Затем кисть правой руки перевернуть ладонью в обратную сторону (вниз и немного вправо), опустить руку. Выдох.

Перенести центр тяжести на правую стопу, упираясь в пол носком и приподняв пятку. В это время кисть левой руки движется к положению перед правым плечом, и когда она дойдет до этого положения, выполнить движение, как бы подтягивающее шар. Вдох.

Затем кисть левой руки опустить вниз, к левому боку. Выдох.

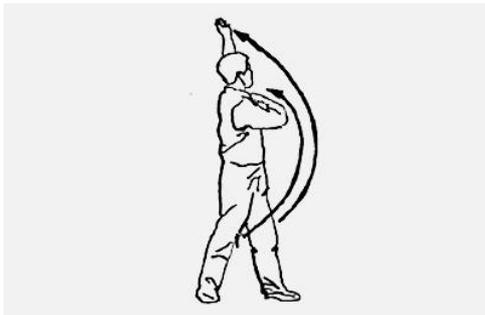


**Особенности.**

*Когда тянут шар, взгляд направлен на воображаемый шар. Находящийся со стороны «тянущей» руки носок стопы может при этом с усилием отталкиваться от земли. «Подтягивание шара», отталкивание от земли и вдох должны быть согласованы.*

**Форма 8. Поворачивая тело, наблюдать луну, или  
«Посмотреть на луну.»**

Продолжаем предыдущее движение. Ноги врозь, руки опущены. Выпрямленные руки поднять влево, назад и вверх; корпус и голову повернуть влево, назад и вверх. Вдох. Затем вернуться в исходной положение. Выдох. То же движение выполнить вправо.

**Особенности.**

*Движение рук, скручивание поясницы и поворот головы должны быть согласованы и выполняться «до упора». Пятку от пола не приподнимать.*

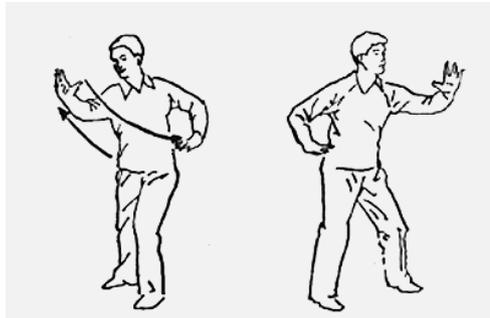
**Форма 9. Скручивание поясницы и толчок ладонью,  
или «Толкать ладонями.»**

Продолжаем предыдущее движение. Сжать кисти в кулаки и поместить их по бокам на уровне поясницы ладонями вверх, а участком между большим и указательным пальцами (его называют «пастью тигра» — хукоу) наружу. Локоть левой руки оттянуть назад, поворачивая при этом корпус влево. Разжать правый кулак и раскрытую ладонь с внутренней силой (не резко и без излишнего напряжения) выдвинуть вперед. Вдох.

Вернуться в и.п.

Выдох.

Выполнить то же левой ладонью.



**Особенности.**

*Толчок ладонью выполняют с выпрямлением запястья и поясницы, пальцы направлены вверх. Одна рука выполняет толкающее движение ладонью, другая оттягивается назад — как бы две силы действуют в противоположных направлениях.*

**Форма 10. Руки-облака, или «Облачные руки.»**

Продолжаем предыдущее движение.

Кисть левой руки повернуть ладонью внутрь на уровне глаз; кисть правой руки ладонью влево направить вперед, держа на уровне пупка; при этом корпус поворачивают влево, руки движутся вместе с корпусом. Вдох.

Повернувшись до предела, поднять правую руку до уровня глаз, обратив ладонью внутрь, а левую опустить до уровня пупка (ладонь обращена вправо); при этом корпус поворачивают вправо, руки движутся вместе с корпусом. Выдох.



**Особенности.**

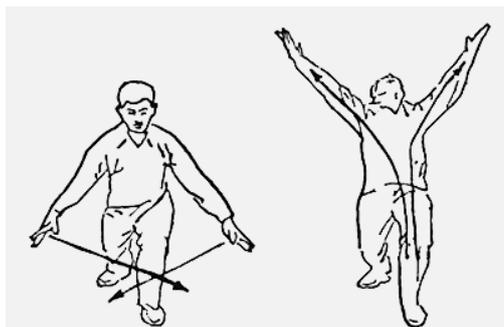
*Необходимо следить, чтобы движения рук были мягкими. Взгляд непрерывно следует за верхней ладонью.*

### **Форма 11. Вычерпывание моря, наблюдение за небом, или «Ловить рыбу, смотреть в небо.»**

Продолжаем предыдущее движение. Выдвинуть левую ногу вперед на полшага (при этом правая нога находится не позади левой, а несколько правее) - вдох.

Наклонить корпус вперед, руки скрестить перед коленями - выдох.

Одновременно с выпрямлением и отклонением назад корпуса поднять скрещенные руки над головой, выпрямить их и развести, выполняя движение наблюдение за небом; ладони обращены друг к другу. Вдох.



#### **Особенности.**

*Наклоняясь и скрещивая руки перед коленями, делают выдох, отклоняясь назад и разводя руки,- вдох. При выполнении наблюдения за небом руки разводят насколько возможно широко.*

### **Форма 12. Толкание волн, или «Толкать волну.»**

Продолжаем предыдущее движение.

Перенести вес тела на отставленную назад (правую) ногу; руки, до этого поднятые вверх, опустить вперед до горизонтали, затем согнуть в локтях и подтянуть кисти к груди (ладони обращены вперед); пяткой выдвинутой вперед (левой) ноги упираются в землю, пальцы стопы приподнимают. Вдох.

Перенести тяжесть тела на выдвинутую вперед (левую) ногу, всей подошвой стопы упереться в землю; корпус при этом смещается вперед; пальцы правой стопы касаются земли, а пятка приподнята; руки выполняют толчок, ладони останавливаются на высоте глаз. Выдох.

Вернуться в и.п., вдох.



### **Особенности.**

*Подбирая руки назад, тяжесть тела переносят на отставленную назад ногу и делают вдох. Выполняя толчок, тяжесть тела смещают вперед и делают выдох. Это колебательное движение напоминает морские волны. (Корпус не должен «плавать», высота его при смещениях остается постоянной.)*

### **Форма 13. Летящий голубь раскрывает крылья, или «Голубь раскрывает крылья.»**

Продолжаем предыдущее движение.

Ладони, выполняющие толчок, повернуть друг к другу, перенести тяжесть тела на стопу отставленной назад (правой) ноги, пятку левой ноги приподнять, руки по горизонтали развести в стороны «до упора» - вдох.

Перенести тяжесть тела на стопу левой ноги, пятку правой ноги приподнять, разведенные руки возвратит в исходную позицию перед грудью - выдох.



**Особенности.**

*Когда корпус отодвигается назад, руки расходятся в движении, напоминающем взмах крыльев.*

**Форма 14. Выпрямление руки, удар кулаком,  
или «Удары кулаком.»**

Продолжаем предыдущее движение.

Ноги врозь, кисти рук сжать в кулаки и поместить сбоку у поясницы ладонями вверх. Правой рукой удар вперед. Вдох.

Вернуться в и.п. Выдох.



**Особенности.**

*При смене позиций выдыхают воздух тоньше и дольше. Удары кулаками сопровождаются короткими импульсами ускорения движения. Взгляд направлен на движущийся кулак. То же выполнить левой рукой.*

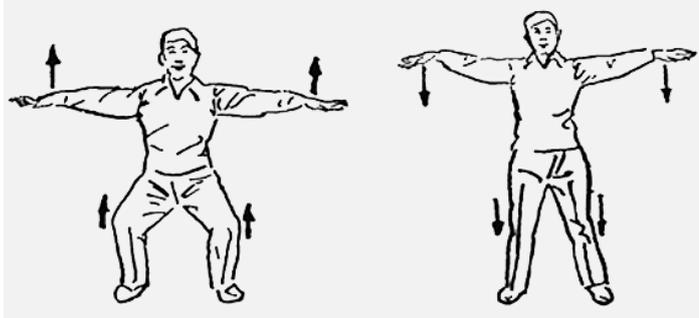
**Форма 15. Парящий орел, или «Полет лебедя.»**

Продолжаем предыдущее движение.

Развести руки в стороны ладонями вниз (в подражание парящему орлу) - ВДОХ.

Глубоко присесть (как можно ниже), сохраняя руки в разведенном положении - ВЫДОХ.

Встать - ВДОХ.



**Особенности.**

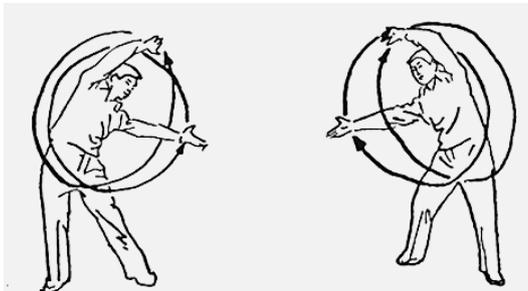
*Лучезапястные суставы должны быть мягкими. Приседая и вставая, руками выполняют надавливающее движение.*

**Форма 16. Летящее колесо вертится по кругу,  
или «Вращать маховик.»**

Продолжаем предыдущее движение.

Встать прямо, кисти поместить перед нижней частью живота. Руки вытянуть вперед и выполнять ими вращательные движения влево, вверх и далее — вместе с корпусом, изгибающимся в пояснице. Когда руки слева поднимаются к макушке — ВДОХ, а когда они перемещаются вправо и вниз — ВЫДОХ.

Выполнить три раза. Повторить в противоположную сторону.



**Особенности.**

*Когда руки описывают круги, корпус, изгибающийся в пояснице, делает аналогичные движения. Движения рук, корпуса и дыхание согласовываются.*

*(Кисти перед нижней частью живота, то есть перед полем пилули, помещают так, чтобы верхний край кистей находился на уровне пупка.)*

**Форма 17. Топяющий шаг, хлопанье мяча,  
или «Топать ногой, бить по мячу.»**

Продолжаем предыдущее движение.

Поднять левую ногу и одновременно правую кисть к правому плечу.

Опустить ногу и руку; движение руки при этом напоминает удар по мячу, который отскакивает от земли. Вдох.

Сменив руку и ногу, повторить движение — выдох.



**Особенности.**

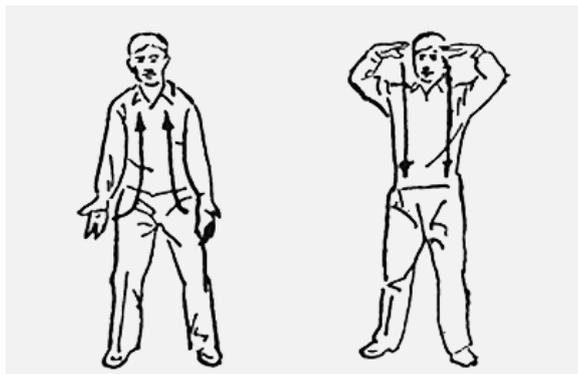
*Поднятие руки, хлопанье по мячу, топанье ногой и дыхание должны быть согласованы. Движения должны быть очень легкими, расслабленными и вызывать приятные ощущения. Считать оба движения с вдохом и выдохом за один раз.*

**Форма 18. Надавливание ладонями, успокоение жизненной энергии  
ЦИ, или «Закрывать великий предел.»**

Продолжаем предыдущее движение.

Встать прямо, кисти поместить перед нижней частью живота. Кисти с пальцами, направленными друг к другу, и ладонями, обращенными вверх, поднять до уровня глаз - вдох.

Перевернуть кисти ладонями вниз и опустить перед нижней частью живота - выдох.



***Особенности.***

*Движения выполняются медленно.*

## **Комплекс дыхательной гимнастики ушу**

Дыхательная гимнастика ушу - древнейшая практика физического и психического оздоровления, китайское искусство саморегуляции организма.

Упражнения дыхательной гимнастики ушу направлены на поднятие иммунных свойств организма, релаксацию при стрессовых ситуациях, укрепление здоровья и лечение заболеваний.

Гимнастика ушу представляет собой комплекс упражнений, включающих в себя физическую и дыхательную практику, исключая духовную и медитативную. Она направлена на достижение гибкости, развитие мышц и суставов, поддержание выносливости и оздоровление организма.

Гимнастика ушу обладает следующими преимуществами:

- в связи с предъявлением в ушу особых требований к гибкости спортсмена, упражнения способствуют не только развитию мышц и сухожилий, но и суставов;
- гимнастика эффективно развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.
- гимнастика эффективно развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Это обусловлено необходимостью выполнения упражнений на гибкость и расслабление мышц;
- занятия ушу положительно сказываются на развитии опорно-двигательного аппарата, формировании осанки;
- ритмичные и в то же время плавные движения спортсмена снимают эмоциональное и мышечное напряжение.

### **Важные советы:**

- лучше всего заниматься ушу рано утром или вечером, предварительно очистив кишечник;

- не делайте упражнения на полный желудок или испытывая сильный голод;
- используйте во время гимнастики свободную одежду из натуральных тканей, не сковывающую движений;
- в упражнениях используйте принцип постепенности, соблюдая умеренность в нагрузке;
- занимайтесь ушу регулярно - не реже двух раз в неделю.

### **Основные способы дыхания:**

#### ***Упражнение 1. «Цзогун»***

И.п. - сед на коврик, согнув скрестно ноги, колени в стороны, ладони тыльной стороной вверх, правая над левой, спина прямая, глаза прикрыты, расслабиться, языком касаться нёба и дышать ровно. Важно чтобы грудь и живот не шевелились.



#### ***Упражнение 2. «Дыхание в таолу»***

Это упражнение выполняется в несколько этапов:

- дыхание ти - дыхание животом вверх в грудную клетку;
- дыхание то - дыхание центральной части тела с разведением рук;
- дыхание цзюй - выдох, в сопровождении быстрого звука.

#### ***Упражнение 3. «Восстановительное дыхание»***



- И.п. - стоя, ноги врозь, полуприсед, руки согнуты в локтях перед собой, кисти в кулак, корпус вперед;
- вдох через нос, стопы наружу, колени вовнутрь.

После нескольких недель занятий дыхательной гимнастикой ушу уменьшается утомляемость, увеличивается работоспособность, организм приобретает способность восстанавливаться после умственных и физических нагрузок.

## Комплекс упражнений гимнастики ушу – жоугун

### 1. Цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса.

**Чжэньбяцзянь** – прямое давление на плечевой сустав. В положении стоя ноги на ширине плеч наклонитесь вперёд и положите руки на опору

**Хоуяцзянь** – обратное давление на плечевой сустав. В положении ноги вместе, положите руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясницы. Не отпуская хват, выполняйте приседания с постепенным увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо. Количество повторов 20 - 30.



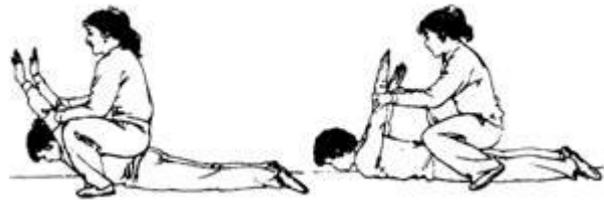
**Цзяцзянь** – боковое давление на плечевой сустав. В положении стоя поднимите руку согнутую в локте вверх, повернитесь боком к стене и обопритесь о неё локтем. Выполняйте надавливания локтем на стену с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 15-20.



При выполнении всех вышеописанных упражнений, через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке нажатия, после чего повторить весь цикл.

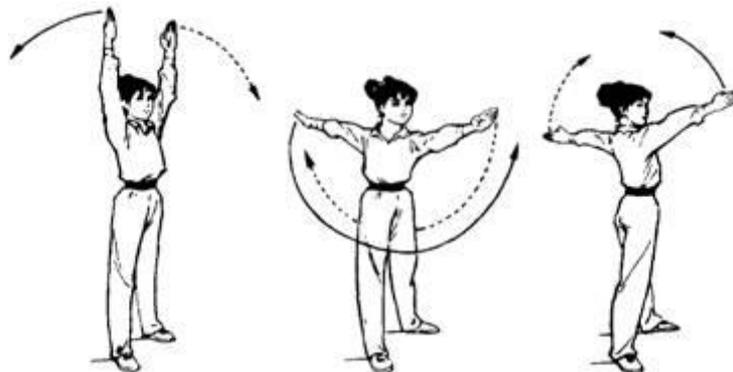
**Чжэнбаньцзянь** – прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе (выполняется с партнёром). В положении лёжа лицом вниз вытяните руки вперёд. Партнёр садится на поясницу и захватывая руки ниже локтевого сустава выполняет движения отведения рук назад-вверх с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 10 - 15.

**Хоубаньцзянь** – обратное отведение рук (выполняется с партнёром). В положении лёжа лицом вниз вытяните руки назад вдоль корпуса. Партнёр захватывает руки в области предплечий и выполняет движения отведения вверх к голове с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 10 - 15.



При выполнении всех вышеописанных упражнений, через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке отведения, после чего повторить весь цикл.

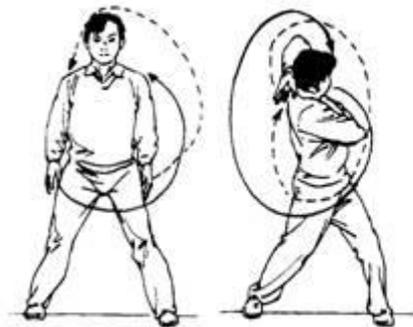
**Цзяоча шуанлуньбэй** – парные круги руками. Из положения ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса, выполняйте разноимённые встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в пояснице. Количество повторов 10 - 15.



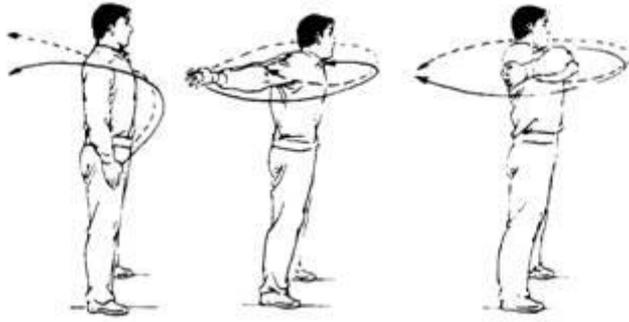
**Цэцибэй** – Подъём рук через стороны. Из положения ноги на ширине плеч выполняйте подъёмы и опускания рук через стороны вверх над головой. Количество повторов 15 - 20.



**Яошэнь пугуа** – скручивание корпуса с захлёстыванием рук. Из положения ноги шире плеч, резко поверните корпус в сторону и выполните свободный мах левой рукой в сторону назад, сгибая в конечной фазе движения руку в локтевом суставе и выполняя хлопок тыльной стороной ладони по спине. Одновременно правая рука выполняет маховое движение вниз-влево-вверх и выполняет хлопок по левой стороне груди. Повторите движение в другую сторону. Количество повторов 10 - 1



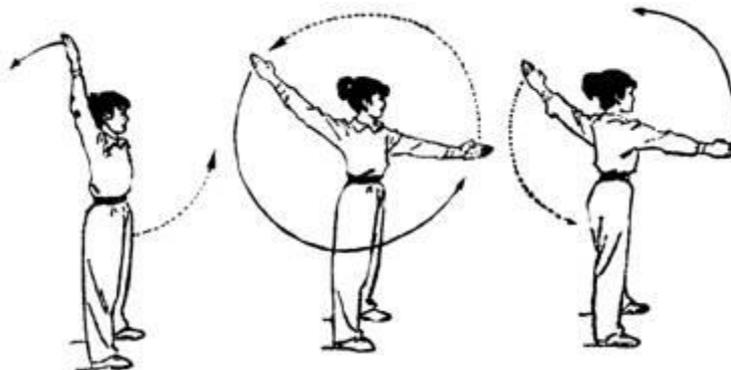
**Чжаньсюн куньда** – разведение и сведение рук с хлопками. Из положения ноги на ширине плеч поднимите руки в стороны и резко отведите их до предела назад. Затем сделайте движение руками вперёд в горизонтальной плоскости и, выполните хлопок ладонями по корпусу. Количество повторов 10 - 12.



**Даньби жаохуань** – одиночные круги руками. В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов 15 - 20.



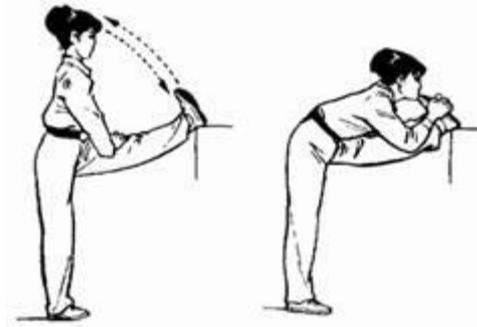
**Шуанби жаохуань** – поочерёдные круги руками. Из положения ноги на ширине плеч выполняйте одновременные круги руками в вертикальной плоскости с чередованием движений вперёд и назад. Руки выпрямлены в локтевом суставе и находятся на одной линии. Во время вращения корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов - 10 - 20.



## 2. Туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава.

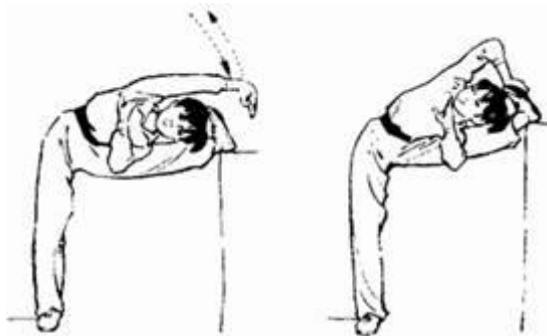
Раздел туйбу жоугун (в буквальном переводе «работа над гибкостью отдела ног») включает множество упражнений на увеличение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц ног, в особенности - мышцы задней поверхности бедра. Как уже говорилось выше, характерная черта многих движений ногами в ушу - это «втягивание бедра» - т. е. удерживание тазобедренного сустава в перпендикулярном, по отношению к поднятой ноге положении. При такой технике выполнения упражнений, спортсмен как бы «складывается» вдвое, что позволяет добиться оптимальной проработки эластичности мышцы задней поверхности бедра, что в свою очередь, обеспечивает большую амплитуду движения в тазобедренном суставе во время выполнения махов и ударов ногами.

**Чжэньятуй** – прямое давление на ногу. Название этого упражнения отражает его характер. Во время выполнения чжэньятуй, спортсмен как бы нажимает корпусом на ногу, удерживая корпус и ногу в выпрямленном состоянии, стараясь достать подбородком носка ноги, оттянутого на себя. Основное внимание следует уделять даже не выпрямлению ноги в коленном суставе – это подразумевается, а обязательному контролю за удерживание корпуса в выпрямленном состоянии, особенно в поясничном отделе. Именно непроизвольный прогиб в поясничном отделе приводит к тому, что наклон выполняется неправильно, и спортсмен не может достать подбородком до стопы. Эта общая ошибка – следствие того, что при правильном положении спины и наклоне, выполнение упражнения становится крайне болезненным, что подсознательно заставляет спортсмена, (с целью избавления от болевых ощущений) либо вывести бедро вперед, либо прогнуться в поясничном отделе, уменьшая тем самым натяжение мышцы задней поверхности бедра. Это – самая типичная и грубая ошибка в туйбу жоугун, приводящая впоследствии, к неправильному выполнению титуй (махов ногами).



Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, выпрямив её в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперёд, подбородком к носку поднятой ноги с постепенным увеличением амплитуды. После каждых десяти наклонов выполняйте задержку в конечной фазе на 2 - 3 сек., подтягивая себя руками к носку ноги. Количество повторов: 5-6 подходов по 10 наклонов за подход.

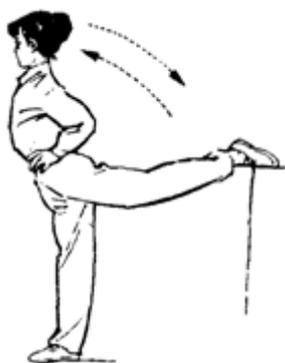
**Цзятуй** – боковое давление на ногу. Боковое давление на ногу в разных положениях применяется для увеличения подвижности тазобедренного сустава в разных плоскостях и занимает в отработке жоугун не менее важное место чем чжэньятуй. Помимо этого прорабатывается широчайшая мышца спины и увеличивается подвижность поясничного раздела позвоночника.



Примите положение стоя боком к опоре и положите на опору одну ногу. Опорная нога выпрямлена в колене, корпус максимально выпрямлен, как и в чжэньятуй следует избегать прогиба в пояснице. Выполняйте наклоны в ногу, находящейся на опоре, стараясь достать подъёма ноги теменной частью головы. Носок оттянут на себя. Зафиксируйте корпус в конечной точке

наклона, захватите ребро стопы рукой, плечом другой руки упритесь в колено ноги находящейся на опоре и максимально выпрямите корпус. Взгляд направлен вверх. Старайтесь максимально развернуть плечевой пояс вверх. Количество повторов: 5-6 подходов по 10 наклонов за подход.

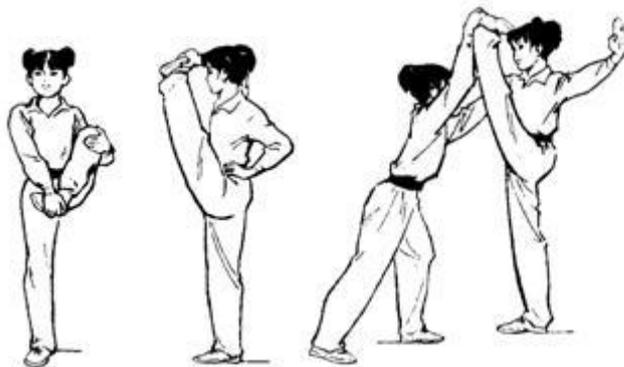
**Хоуятуй** – обратное давление на ногу. Данное упражнение относится одновременно к группам туйбу жоугун и яобу жоугун (упражнения для развития гибкости поясничного отдела позвоночника). Рассматривая его в данном разделе, мы рассматриваем его прежде всего с точки зрения средства для повышения эластичности мышц передней поверхности бедра.



Встаньте спиной к опоре и положите ногу на подъём стопы. Максимально выпрямите ногу в коленном суставе и выполняйте движения назад, максимально прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. При движении назад нога не должна сгибаться в коленном суставе

**Чжэнбаньтуй** – подъёмы ног вперёд. Подъёмы ног являются важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное упражнение может выполняться как с партнёром, так и без него. Из положения стоя ноги вместе. Поднимите одну ногу и захватите её за внешнее ребро стопы. Выпрямите ногу в коленном суставе и удерживайте её на уровне лица 2-3 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите цикл 8-10 раз. На рисунках показано выполнение упражнения самостоятельно и с помощью партнёра. Требования к выполнению движения те же, что и для чжэньятуй: выпрямленная в коленном суставе опорная нога, вертикальное положение

корпуса, отсутствие прогиба в пояснице, носок поднятой ноги оттянут на себя.



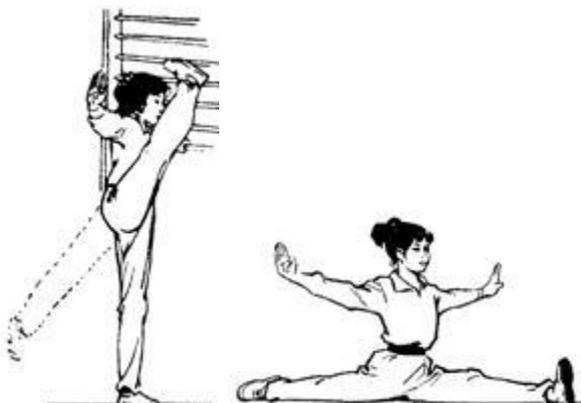
**Цзбаньтуй** – подъём ноги в сторону. Упражнение аналогичное чжэнбаньтуй. Может выполняться как самостоятельно (чаотяньдэн), так и с партнёром. Основные требования: выпрямленная в колене опорная нога, максимально выпрямленный корпус, контроль за прогибом поясничного отдела позвоночника, разворот плечевого пояса. При выполнении этого упражнения с партнёром, для увеличения эластичности мышцы задней поверхности бедра рекомендуется в момент фиксации ноги в крайней верхней точке напрячь ногу и постараться с усилием опустить её вниз. Затем расслабить и поднять чуть выше.



**Хоубаньтуй** – подъём ноги назад с помощью партнёра. Самым важным моментом при выполнении данного упражнения является сохранение вертикального положения верхней части корпуса и выпрямление поднятой ноги в колене. Партнёр поднимает и опускает ногу вверх-вниз с постепенным увеличением амплитуды, контролируя при этом коленный сустав.



**Чжэнбайтуй** – прямой мах ногой. Данное упражнение, предназначенное для увеличения подвижности тазобедренного сустава, выполняется у опоры. Удерживая спину прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперёд-назад, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторов 30 - 50 махов. После цикла махов выполните пича – продольный шпагат в течение 1 минуты.



**Цзэбайтуй** – махи ногой в сторону. Данное упражнение, аналогичное чжэнбайтуй, предназначено для увеличения подвижности тазобедренного сустава. Выполняется у опоры. Удерживая корпус прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперёд-назад, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторов 30 - 50 махов. Примечание: это упражнение хорошо знакомо любителям балета и в хореографии называется «станок». Для увеличения подвижности сустава танцоры уделяют ему один - два часа в день.



**Хоубайтуй** – махи ногой назад. Хоубайтуй, выполняются у опоры, с сохранением вертикального положения верхней части корпуса. Это упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника и подвижность тазобедренного сустава. Данное упражнение готовит мышечный аппарат к выполнению таких базовых движений как хоуляотуй и даотитуй, а также развивает навык выноса ноги в таких прыжках как цэкунфань, сюаньцзы и сюаньцзычжуаньти. Один из вариантов выполнения маха – с захлестыванием через сгиб в коленном суставе в конечной точке (Даотибай).



### Шпагаты

**Хэнча** – поперечный шпагат. Это упражнение выполняется в конце цикла упражнений туйбу жоугун и предназначено для закрепления достигнутого уровня эластичности мышц и подвижности тазобедренного сустава. Учитывая, что выполнение хэнча на начальном этапе сопровождается сильными болевыми ощущениями, подходить к этому упражнению следует крайне осторожно. Примите положение хэнча опираясь

руками о пол. Сначала напрягите, затем расслабьте мышцы ног и уберите руки. Зафиксируйте положение на 10-20 секунд.



### **3. Яобу жоугун – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника.**

Развитие гибкости поясничного отдела позвоночника. Этот раздел жоугун является одним из самых важных. В древних пословицах ушу так говорится о роли поясницы: «И яо вэй чжоу» (поясница – стержень тела), «чжу цзай юй яо» (поясница - хозяин движения). Действительно, почти все движения ушу генерируются поясничным отделом позвоночника. Поэтому гибкость этого отдела является определяющим условием для роста уровня мастерства (гунфу) спортсмена. К сожалению, многие тренеры делают акцент на развитие гибкости тазобедренного сустава, практически не уделяя внимания поясничному отделу. Результатом этого является недостаточная для качественного выполнения большинства движений цзибэньгун гибкость, и, как следствие, неправильное исполнение движений. Поэтому следует помнить о том, что яобу жоугун – один из самых важных разделов работы над гибкостью, занимающий около 30% общего времени, уделяемого жоугун.

#### **Основные принципы яобу жоугун.**

1. Наклоны вперед должны чередоваться с наклонами назад в соотношении 50 на 50%. Игнорирование тренерами этого правила может привести к патологическим изменениям межпозвоночных дисков, вплоть до позвоночной грыжи (выпадения диска).

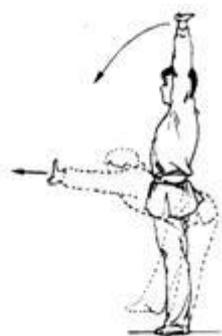
2. Следует включать в тренировочный процесс как можно больше упражнений на скручивание в поясничном отделе позвоночника, например фаньчжуаньяо или ниньяо.

3. При наклонах вперёд, во избежание дисторсии (патологического асимметричного истончения межпозвоночных дисков) не следует допускать прогиба позвоночника вперёд в грудном и шейном отделах, прогибается только поясничный отдел.

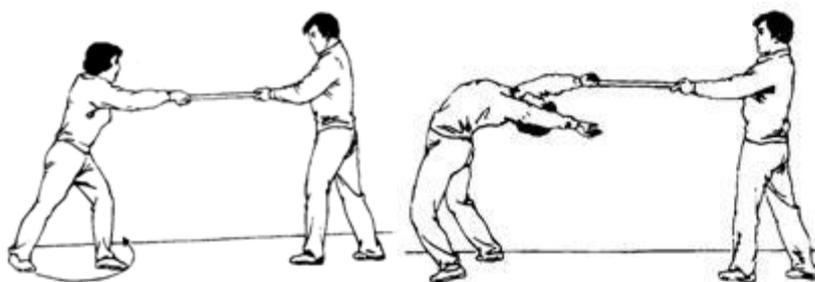
4. Для увеличения подвижности поясничного отдела рекомендуется включать в тренировку статические упражнения, например, архамансиендрасану или другие асаны из хатха йоги, направленные на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника.

5. После интенсивной тренировки яобу жоугун, необходимо для снятия компрессионного эффекта сделать вытягивание позвоночника, например с помощью вися на шведской стенке или на перекладине в течение 20 - 30 секунд.

**Цяньчэньяо** – вытягивание вперёд. Поставьте ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой и соедините их в "замок" таким образом, чтобы тыльная часть ладоней была обращена к голове. Удерживая корпус в прямом положении (без прогиба в грудном отделе) выполняйте наклоны вперёд, не сгибая ноги в коленном суставе и максимально вытягиваясь вперед. Во время выполнения наклона таз оттягивается назад. В крайней точке наклона угол между ногами и корпусом составляет 90 градусов. Количество повторов 10 - 15.



**Фаньчжуаньяо** – проворот с прогибом в пояснице. Упражнение можно выполнять как с партнёром, так и самостоятельно у опоры. Во втором случае в качестве опоры лучше всего использовать шведскую стенку, поскольку она позволяет менять уровень высоты. Примите положение ноги на ширине плеч. Руками возьмите конец палки или жгута, находящегося в руках у партнёра. Сделайте зашагивание ногой, находящейся сзади вовнутрь, одновременно прогибаясь в пояснице таким образом, чтобы взгляд во время проворота был направлен на партнёра. Во время проворота таз и бёдра максимально выводятся вперёд, а колени чуть сгибаются. Поворот следует выполнять быстро.



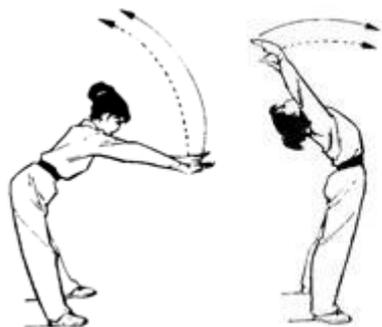
**Чжуаньяо туйнин** – проворот в пояснице со скручиванием бёдер. Во время выполнения данного упражнения, в противофазе выполняются два скручивающих движения: корпус с помощью рук скручивается в одну сторону, а нога, находящаяся впереди выполняет зашагивание (коубу), скручивая корпус в пояснице в противоположную сторону. Во время выполнения скручивания корпуса, голова поворачивается до упора в направлении вращения корпуса, включая в движение шейный отдел позвоночника. Количество повторов 10-15 раз в каждую сторону.



**Цяньфуяо** – наклоны вперёд. Общеизвестное упражнение, которое, тем не менее, в большинстве случаев выполняется спортсменами неправильно. Самым важным требованием, предъявляемым к наклонам вперёд является сохранение прямого положения корпуса, отсутствия прогиба в грудном отделе позвоночника. Выполнять сериями по три наклона: вниз к левой стопе, вниз-вперёд и вниз к правой стопе с задержкой в нижнем положении на каждом пятом цикле. Между циклами - обязательно прогнуться назад. На начальном этапе следует ставить ноги на ширине плеч, по мере освоения упражнения сокращая расстояние между стопами. Руки соединены в замок таким образом, чтобы тыльная стороны ладоней была обращена к лицу. Ноги выпрямлены в коленном суставе на протяжении всего цикла наклонов. Наклоны выполняются на выдохе, при прогибе назад делается вдох.



**Шуайяо** – пружинящие полунаклоны. Из положения ноги на ширине плеч выведите выпрямленные в локтевом суставе руки перед собой и наклонитесь вперёд на угол 45 градусов. Отводя руки назад прогнитесь в поясничном отделе таким образом, чтобы взгляд был направлен назад. Ноги выпрямлены в коленном суставе. Повторите это упражнение 10-15 раз.

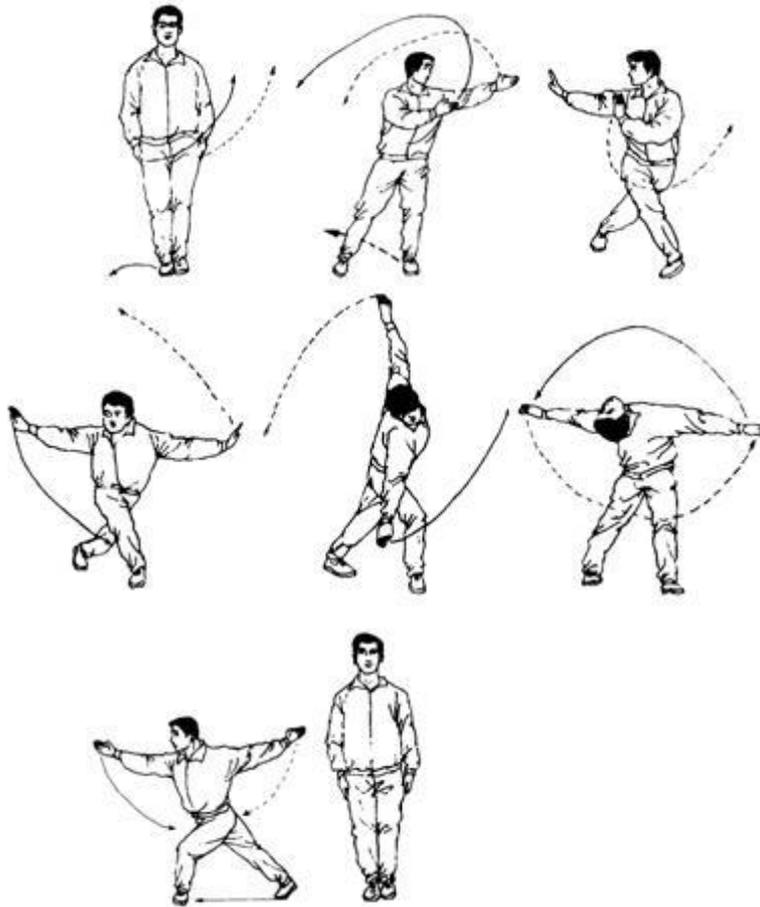


**Шуаньсюаньяо** – круговой проворот в пояснице. Из положения ноги шире плеч выведите руки, выпрямленные в локтевом суставе, перед собой.

Сделайте широкий замах руками в сторону, затем выполните последовательный мах одной, затем другой рукой по широкой дуге назад, одновременно прогибаясь в пояснице и выводя таз вперёд. Взгляд во время выполнения этого движения направлен назад. Сделайте это упражнение по пять раз в каждую сторону. В конце цикла примите положение ся яо «мост», максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки в локтевом.



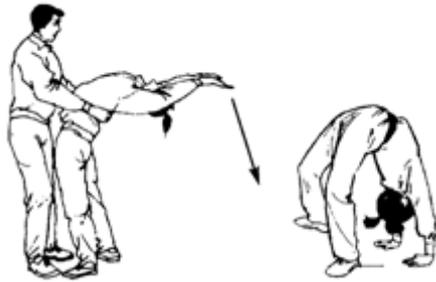
**Фаньяо** – вращение в пояснице. Этот элемент, часто встречающийся в комплексах чанцюань, требует особого внимания при разучивании. Примите позицию бинбу. Сделайте шаг ногой в сторону, затем примите позицию гаочабу и выполните круговое движение руками жаохуань снизу вверх-вниз. Одновременно с шагом поверните голову в сторону. Корпус наклонён вперёд под углом 45 градусов. Левая рука выполняет движение вниз-вверх в вертикальной плоскости. Когда руки находятся на одной линии и начинается движение лунь-бэй (полный круг руками), корпус резко проворачивается одновременно прогибаясь в поясничном отделе и принимается позиция чабу. Опустите руки и приставьте ногу, принимая позицию бинбу. Примечание: проворот должен выполняться с сохранением наклона корпуса вперёд под углом 45 градусов.



**Ниньяо** - скручивание с наклоном. Из исходного положения, выполните широкий шаг вперёд, сгибая опорную ногу в колене и перенося на неё вес тела. Корпус отклоняется назад, составляя с вытянутой ногой прямую линию. Одноимённая рука вытягивается назад, в продолжение корпуса. Взгляд направлен вверх. Выполните быстрый проворот по часовой стрелке, удерживая вытянутую руку параллельно полу. Во время выполнения ниньяо следует удерживать корпус в выпрямленном положении, избегать прогиба в поясничном и грудном отделе. Носок ноги, выведенной вперёд оттянут. Нога выпрямлена в колене. Во время проворота вытянутая вперёд нога не поднимается.



**Ся яо** – «мост». Данное упражнение отрабатывается в как в статическом, так и в динамическом режиме. В статическом режиме «мост» удерживается на время, в течение 10-15 секунд, с максимальным выпрямлением ног в коленном, а рук в локтевом суставах. В динамическом режиме чередуются положения цяньюфую и ся яо. Начинать отработку ся яо следует с помощью партнёра, который страхует спортсмена от падения назад, удерживая его за поясницу и помогает вернуться в исходное положение.



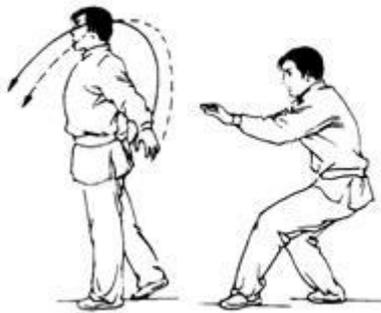
#### **4. Сюньбэйбу жоугун – развитие гибкости грудного отдела позвоночника.**

Развитие подвижности грудного отдела позвоночника тесно связано с реализацией в движениях ушу принципа кай-хэ - «открытия и закрытия». Под открытием имеется ввиду выпрямление позвоночника, вытягивание рук. Движения на раскрытие обычно делаются на вдохе. Закрытие (хэ) наоборот предполагает опускание плечевого пояса, естественное ссутуливание, опускание рук и выдох. Практически каждое движение ушу делится на фазы раскрытия и закрытия. Например ся яо – это движение раскрытия, фу яо – закрытия, баоцюань – раскрытие, чунцюань – закрытие и т. д. Особенно характерно этот принцип проявляется в таких стилях ушу как пигуацюань и тунбэйцюань.

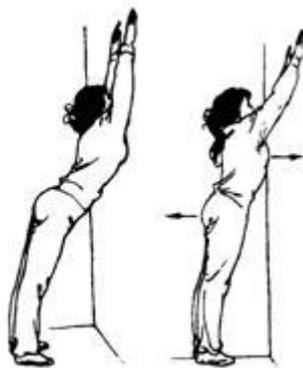
Выполнение движений на раскрытие и закрытие требует определённой подвижности сюньбэйбу – грудного отдела позвоночника. Так движение в грудном отделе позвоночника несвойственно человеческому организму, выполнение этих упражнений на этапе изучения может вызвать у

занимающегося определённые трудности, однако, по мере их освоения и приобретения необходимых навыков движения, станут естественными.

**Шубэйжаосюн** – «раскрытие спины, округление груди». Как видно из названия этого упражнения, оно состоит из фазы раскрытия – широкоамплитудного кругового движения рук назад-в стороны с выпрямлением позвоночника и закрытия – вверх-вперёд-вниз по дуге с естественным ссутуливанием в последней фазе и опусканием плечевого пояса. Это упражнение следует выполнять циклами по несколько кругов.



**Чэньтакайсюн** – «раскрытие груди провисанием». Примите позицию стоя лицом к опоре в пятидесяти сантиметрах от неё, поднимите руки и обопритесь ладонями. Оттягивая таз назад старайтесь коснуться грудью стены, прогибая позвоночник в грудном отделе.



**Чжоу ся яо** – «мост» на предплечьях. Прогнувшись в грудном отделе, выполните упражнение ся яо стоя на предплечьях рук.



## 5. Ваньбу жоугун – развитие гибкости запястий.

Одним из основных видов движений руками в ушу являются различные технические действия кулаком и ладонью (цюаньфа и чжанфа). Для правильного выполнения таких технических действий, как тяочжан, лянчжан, цзичжан, дуйцюань(жаоцюань), гоушоу и других необходима предварительная подготовка лучезапястного сустава, с целью увеличения его подвижности. Укрепление области запястий необходимо и с целью подготовки сустава к специфическим нагрузкам, при выполнении ударов по снарядам (лапа, мешок, деревянный манекен).

**Тяовань** – фиксация в запястьях. Примите позицию бинбу. Поднимите руки в стороны и вытяните ладони. Выполните резкое вздёргивающие движение в запястье пальцами ладоней вверх, удерживая ладонь в напряжённом положении. В конце движения ладонь и предплечье составляют угол в 90 градусов. Локти выпрямлены и напряжены. Расслабьте кисти и вернитесь в исходное положение. Количество повторов 20 - 30.



**Личжан-гоушоу** – чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк». Данное упражнение представляет собой чередование положения личжан - вертикальная ладонь и гоушоу - «крюк». Это упражнение может выполняться как в режиме быстрого отведения руки в предельное положение личжан а затем оттягивании на себя в положении гоушоу, так и медленного изометрического чередования положений.



#### **6. Цзухуайбу жоугун – развитие подвижности голеностопа.**

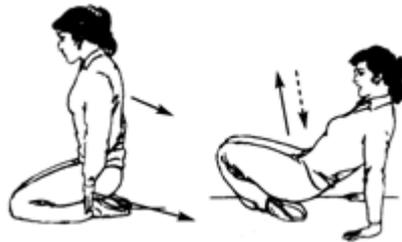
Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава важны по двум причинам:

1) Подвижный голеностоп позволяет более качественно выполнять технические элементы, например позиции суйбу, пубу, дулибу, удары дэнтуй, чаньтуй и цэчуайтуй.

2) Правильно подготовленный голеностопный сустав убержёт вас от случайных травм, связанных, например, с «подворачиванием ноги» в ходе выполнения перемещений и сложных акробатических прыжков. Работа над увеличением подвижности голеностопа, также как и другие виды упражнений для увеличения подвижности суставов, предусматривает проработку сустава в разных плоскостях, с постепенным увеличением амплитуды вращения сустава. В случае с голеностопом вам придётся столкнуться с необходимостью вытягивания ахиллесова сухожилия, которое является естественной преградой на пути увеличения подвижности голеностопа при сгибе вперёд.

**Гй я** – давление сидя на коленях. Примите положения сидя на коленях, вытянув стопы назад, так, чтобы подъём стопы прижимался к полу

ягодичными мышцами. Перенесите вес тела назад и обопритесь на руки, отрывая колени от пола. В этом положении выполняйте подъёмы и опускания таза, прилагая усилие к сгибу голеностопа. Количество повторов 20 - 30.



**Кэн я** – давление с наклоном. Данное упражнение, выполняемое с помощью опоры, должно обеспечить увеличение амплитуды сгиба голеностопа вперёд за счёт вытягивания ахиллесова сухожилия и увеличения подвижности самого сустава. В положении стоя лицом к опоре, поставьте ноги таким образом, чтобы они находились в метре от неё (впоследствии это расстояние можно увеличить). Перенесите вес тела на одну ногу и, прижимая стопу к полу выполняйте неглубокие приседания, не отрывая пятку от пола. С увеличением подвижности сустава увеличьте угол наклона корпуса и расстояние до опоры.



**Пу я** – давление с сопровождением. Примите позицию пубу и возьмитесь руками за подъём стопы вытянутой ноги. Максимально оттяните носок вытянутой ноги на себя, плотно прижимая стопу к полу. Выполняйте переходы из левой позиции в правую, не поднимая таза и не отрывая стоп от пола. Руки во время перехода продолжают удерживать подъём стопы. Количество повторов 15-20.



Возьмитесь двумя руками за подъём стопы вытянутой ноги и тяните носок на себя. Стопа максимально прижата к полу, нога выпрямлена в коленном суставе. Тяните носок стопы на себя в течение 5-7 секунд, после чего расслабьте ногу. Повторите этот цикл 5 раз на левую и 5 раз на правую ноги.



Ваньбу жоугун

## Контроль за уровнем развития физических качеств

### Контрольные испытания в начале года спортсмены 7-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (см)	Достать пол пальцами	+1 см	+2см	+1 см	+3 см	+5 см
6.	Пистолетик приседание на одной ноге(кол-во раз)	2 раза	3 раза	5 раз	1 раз	2 раза	3 раза

### Контрольные испытания на конец года спортсмены 7-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег на 30 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
3.	Подтягива ние из виса на высокой переклади не (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	Подтягиван ие из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамейке (см)	+1 см	+3 см	+5см	+3 см	+5 см	+7 см
6.	Пистолетик приседание на одной ноге(кол-во раз)	5 раз	7 раз	10 раз	3 раза	5 раз	7 раз