Управление образования Администрации г. Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 11.03.2026 № 02

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 16.03.2026 № 064

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивному единоборству «ушу» (профи)

Уровень усвоения - углубленный
Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст учащихся –13-18 лет
Срок реализации – 2 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 15D6D28A14D452A2BBD05F264F030CA6
Владелец: Баженова Елена Викторовна
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

Авторы программы:
Аникина А.А., методист;
Завиркин О.Н., педагог дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

г. Усть-Илимск - 2026

Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы по спортивному единоборству «Ушу» (профи) (далее – программа «Ушу-профи») является преемником дополнительной общеразвивающей программы по спортивному единоборству «ушу» (таолу). Учащиеся, которые прошли обучение по последней программе в течение пяти лет, продолжают получать общее образование и хотят тренироваться в полюбившемся им спортивном единоборстве, в прежней команде и при поддержке выбранного ими педагога дополнительнього образования.

Содержание программы направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – формирование ЗОЖ.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (с последними изменениями от 22.02.2023);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в последующих редакциях);
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», утвержденным приказом МАОУ ДО ЦДТ от 30.09.2024 № 266.

Педагогическая целесообразность программы «Ушу-профи» заключается во всестороннем влиянии на развитие личности учащегося многогранных составляющих вида спорта: физическая подготовка и философия; технологий процесса: йога, цигун; применяемых ***педагогических технологий***: учебно-соревновательный цикл, соревновательная, информационно-коммуникационая, диагностическая.

Новизна программы «Ушу-профи» заключается в структурировании программного содержания, в реализации содеражния на основе дифференцированного подхода с учётом психолого-физиологических особенностей подросткового возраста и уровня физической подготовки в виде спорта «ушу».

В возрасте 13-18 лет обучающихся интересует достижение конкретного определённого результата занятий, укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц. Целесообразно увеличивать объём упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.

Цель: всестороннее развитие личности учащегося подросткового возраста на занятиях по спортивному единоборству «ушу».

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: целеустремленность, работоспособность, терпение, ответственность индивидуальная и коллективная, комфортная психологическая атмосфера в объединении учащихся. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся.
2. Закреплять, систематизировать систему знаний об ушу, о способах самозащиты, о ведении здорового образа жизни, гармоничных взаимоотношений с людьми, по технике и технологии выполнения специальных движений, эргономичности движений.
3. Продолжить с учащимися

- осуществление общего физического разви- тия; формирование физических качеств, необходимых для ушу, и технических навыков по ушу;
- развитие у учащихся общих интеллектуальных способностей: устойчивость внимания, пространственную ориентацию, быстроту мышления, память; специальных интеллектуальных способностей: устойчивость психики, быстроту реакции, адекватность восприятия и действия в спортивной ситуации; общих и специальных физических способностей: мышечную память, физическую выносливость, координацию движений, многократное повторение движений;
- развитие творческих и спортивных способностей у учащихся, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
Формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
Поддерживать учащихся, которые проявили выдающиеся способности в физкультурно-спортивной деятельности.

Планируемый результат

- *Учащиеся будут знать* систему знаний по ушу;
- *Учащиеся будут уметь* владеть техникой и тактикой по виду спорта ушу;
- *Учащиеся будут иметь* опыт применения основных знаний и техник в соревновательной деятельности;
- *Учащиеся получат развитие* всестороннее и гармоничное основных физических качеств

При освоении программы «Ушу» осуществляется промежуточная аттестация и аттестация учащихся по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

п/п	Критерии	Форма аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
	Предметные компетенции	Промежуточная 1	1	3 декада декабря	Выполнение нормативов (Приложение 2)	Высокий уровень (ВУ) – выполнение 10-11 нормативов. Средний уровень (СУ) – 3-9 нормативов. Низкий уровень (НУ) – 1-2 нормативов
		Промежуточная 2	1	3 декада мая		
		Промежуточная 3	2	3 декада декабря		
		Итоговая	2	3 декада мая		

Принципы образования: сознательность и доступность; связь теории с практикой; систематичность и последовательность; активность и прочность, учёт возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Образовательная область - физическая культура.

Образовательный уровень – освоения.

Уровень усвоения – углубленный.

Ориентация содержания – практическая, профориентационная.

Характер освоения - развивающий, оздоровительный.

Адресат – учащиеся 13-18 лет.

Срок освоения – среднесрочная, 2 года (программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время).

Объем программы - 288 ч., 1-2 г.об. - по 144 ч.

Форма обучения – очная.

Режим занятий в неделю –1-2 г.об. – 2 раза в неделю по 2 ч (80 мин).

Количество учащихся в объединении - 15-20.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Иркутской области» и медицинской справкой о состоянии здоровья.

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ.

Содержание программы
1-2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Практика: планирование образовательной деятельности на учебный год. Правила охраны труда на занятиях и в соревнованиях. Игры на командообразование и создание благоприятной психологической обстановки. Входная диагностика.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 2. Основы этики ушу

Философские и нравственные основы ушу как уникальное средство совершенствования человеской природы и общества. Запреты в ушу.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 3. Тренировка гибкости (жоугун сюньлянь)

Практика: жоугун сюньлянь.

Тема 4. Циклические упражнения

Практика: бег, упражнения со скакалкой.

Тема 5. Упражнения на развитие групп мышц

Практика: приседания, отжимания.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 6. Тренировка мышечного корсета (пайда сюньлянь)

Практика: тренировка мышечного корсета (пайда сюньлянь).

Тема 7. Тренировка прыгучести (цингун сюньлянь)

Практика: тренировка прыгучести (цингун сюньлянь).

Тема 8. Тренировка позиций (чжаньчжуан сюньлянь)

Практика: тренировка позиций (чжаньчжуан сюньлянь).

Тема 9. Тренировка применения техники ушу (юнфа сюньлянь)

Практика: тренировка применения техники ушу (юнфа сюньлянь).

Тема 10. Тренировка с деревянным манекеном (мужэньгун сюньлянь)

Практика: тренировка с деревянным манекеном (мужэньгун сюньлянь.

Тема 11. Тренировка приемов борьбы-бросков (шуайцзяо сюньлянь)

Практика: тренировка приемов борьбы-бросков (шуайцзяо сюньлянь).

Тема 12. Тренировка захватов и удержаний (цинна сюньлянь)

Практика: тренировка захватов и удержаний (цинна сюньлянь).

Тема 13. Дыхательные упражнения (цигун, нэйгун)

Практика: дыхательные упражнения (цигун, нэйгун).

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 14. Упражнения для развития гибкости (жоугун)

Практика:

1. Цзяньбу жоугун (развитие гибкости плечевого пояса).
1) Чженъяцзянь (прямое давление на плечевой сустав).
2) Хоуяцзянь (обратное давление на плечевой сустав).
3) Цэяцзянь (боковое давление на плечевой сустав).
4) Чээнбаньцзянь (прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе).
5) Хоубаньцзянь (обратное отведение рук).
6) Цзяоча шуанлуньбэй (парные круги руками).
7) Цэцибэй (подъем рук через стороны).
8) Яошэнь пигуа (скручивание корпуса с захлестыванием рук).
9) Чжаньсюн куньда (разведение и сведение рук с хлопками).

10) Чжуань цзянь (вращение в плече- вом суставе).
11) Даньби жаохуань (одиночные круги руками).
12) Цзою жаохуань (круги руками влево и вправо).
13) Шуанби жаохуань (поочередные круги руками).
14) Луньбэй (полный круг руками).

2. Ваньбу жоугун (развитие подвижности запястий).
1) Тяовань (фиксация в запястьях).
2) Пичжан-гоушоу (чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк»).

3. Яобу жоугун (развитие гибкости поясничного отдела позвоночника).
1) Цяньчэньяо (вытягивание вперед).
2) Фаньчжуаньяо (проворот с прогибом в пояснице).
3) Чжуаньяо туйнин (проворот в пояснице со скручиванием бедер).
4) Цяньфуяо (наклоны вперед).
5) Шуайяо (пружинящие полунаклоны).
6) Шуаньсюаньяо (круговой проворот в пояснице).
7) Фаньяо (вращение в пояснице).
8) Нинъяо (скручивание с наклоном).
9) Ся яо («мост»).

4. Сюнбэйбу жоугун (развитие подвижности грудного отдела позвоночника).
1) Шубэйжаосюн («раскрытие спины, округление груди»).
2) Чэньтакайсюн («раскрытие груди провисанием»).
3) Чжоу ся яо («мост» на предплечьях).

5. Цзухуайбу жоугун. (развитие подвижности голеностопа).
1) Гуй я (давление сидя на коленях).
2) Кэн я (давление с наклоном).
3) Пу я (давление с сопровождением).

6. Туйбу жоугун (развитие гибкости тазобедренного сустава).
1) Чжэньятуй (прямое давление на ногу).
2) Чжэньдиятуй (прямое давление на ногу в нижнем положении).
3) Чжэнгаотуй (прямое давление на ногу в высоком положении).
4) Чжэншупия (прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат»).
5) Чжэнбаньтуй (подъемы ног вперед).
6) Шусытуй (переднее отведение ноги).
7) Чжэнбайтуй (прямой мах ногой).
8) Цэятуй (боковое давление на ногу).
9) Цэдиятуй (боковое давление на ногу в нижнем положении).
10) Цэгаоятуй (боковое давление на ногу в верхнем положении).
11) Цэшупия (боковое давление на ногу в положении «продольный шпагат»).
12) Цэбаньтуй (подъем ноги в сторону).
13) Цэбайтуй (махи ногой в сторону).
14) Цэшусытуй (боковое вытягивание ноги).
15) Хэнсытуй (поперечное разведение ног с помощью партнера).
16) Хоуятуй (обратное давление на ногу).
17) Пинхоуятуй (обратное давление на ногу горизонтальной плоскости).
18) Хоубаньтуй (подъем ноги назад с помощью партнера).
19) Хоусытуй (отведение ноги назад).
20) Хоубайтуй (махи ногой назад).
21) Хэнча (поперечный шпагат).

Тема 15. Основные положения кисти и кулака (цзибэнь цюаннь хэ чжан син)

Практика:

1) Цюань (кулак).
2) Валэнцюань (кулак «ребро черепицы).

3) Шуаньчжуцюань (кулак «двойная жемчужина»).
4) Цзяньцюань («заостренный кулак»).
5) Цяньцюань («кулак народности Цян»).
6) Чжаньшоуцюань («рубящий» в кулак).
7) Даньчжуцюань (кулак «одиночная жемчужина»).
8) Тоугуцюань (кулак «пронзающий до костей»).
9) Вобейцюань (кулак «сжимающий чашу»).
10) Люечжан (ладонь «гибкий лист»).
11) Валенчжан (ладонь «ребро черепицы).
12) Уфэнчжан (ладонь «пяти вершин»).
13) Гоушоу («рука-крюк»).
14) Чжуцзычжан («рука-цилиндр»).
15) Шэтоучжан (рука «голова змеи»).
16) Фэньяньгоу (крюк «глаз феникса»).
17) Танлангоушоу («крюк богомола»).

Тема 16. Основные виды позиций (цзибэнь бусин)

Практика:

1) Бинбу (позиция стопы вместе).
2) Гунбу (позиция выпада).
3) Хэндамбу (поперечная позиция гунбу).
4) Мабу («шаг лошади»).
5) Сюйбу (позиция «пустого шага»).
6) Пубу («стелящийся шаг»).
7) Себу (скрученная позиция»).
8) Цзопаньбу (скрученная позиция сидя).
9) Динбу (т-образная позиция).
10) Чабу (позиция зашага).
11) Дяньбу (позиция «шаг-точка»).
12) Цилунбу (шаг «сидя на драконе»).
13) Гуайбу (шаг-поворот).

Тема 17. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)

Практика:

1) Цзибу («шаг с хлопком», подскок с хлопком).
2) Синбу (скользящий шаг»),
3) Гайбу (отшагивание).
4) Табу (шаг с подбивом).
5) Цзунбу (шаг-полет).
6) Юэбу (шаг-прыжок).
7) Куатяобу (шаг-подскок).

Тема 18. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)

Практика:

1 группа Шэньзюйсинтуйфа (удары с распрямлением ноги в колене)
1) Даньтуй (удар носком ноги вперед).
2) Дэнтуй (прямой удар пяткой ноги).
3) Цэчуайтуй (удар ногой в сторону).
4) Дяньтуй (точечный удар носком стопы).
5) Хэндинтуй (поперечный «забивающий» удар).
6) Хэнбайтуй (круговой поперечный удар ногой).
7) Цэданьтуй (прямой удар с выносом бедра).
8) Чжуаньшэнь хэнсаотуй (круговой удар с разворотом).
9) Гоутитуй (круговая подсечка).
10) Хоудэнтуй (прямой удар назад).
11) Чжуаньшэнь хоудэнтуй (прямой удар назад с разворотом).

12) Цзетуй (опережающий удар ногой).
13) Чаньтуй (зацеп ногой).
14) Яншуай шандэнтуй (удар вверх с падением на спину).
15) Гоуцзытуй (подбив с ударом по ноге).

Тема 19. Равновесие (пинхэн)

Практика:

1 группа Чжилитисипинхэн (вертикальные равновесия с поднятым коленом).
1) Цяньтисипихэн (равновесие с поднятым вперед коленом).
2) Цэтисипинхэн (равновесие с поднятым в сторону коленом)

Тема 20. Техника движений в прыжках (тяолюэ дунцзо)

Практика:

1 группа Чжити тяоюэ (движения в прыжках с прямым корпусом).
1) Тэнкунфэйцзяо (удар в прыжке выпрямленной ногой).
2) Тэнкунсефэйцзяо (диагональный удар в прыжке с выпрямленной ногой).
3) Тэнкуншуанфэйцзяо (двойной удар в прыжке выпрямленными ногами).

Тема 21. Акробатические прыжки (депу гуньфань)

Практика:

1) Цяньгуньфань (кувырок вперед).
2) Хоугуньфань (кувырок назад).
3) Цяньбэй (полусальто вперед).
4) Лиюйдатин (подъем разгибом).
5) Пуху (прыжок в упор, лежа прогнувшись).
6) Цяньцзайбэй (падение вперед с прямым корпусом).
7) Чжуаньшэнь паньтуйде (падение с проворотом корпуса).
8) Улунцзяочжу (подъем закручиванием).
9) Пудибэн (круговое прерывистое вращение).
10) Тоуфань (переворот с головы).
11) Цышоуфань (боковой переворот с опорой на руки («колесо»).

Тема 22. Техника движений руками (шоуфа)

Практика: Удары кулаком

1. Чунцюань (прямой удар кулаком).
2.Цзяцюань (верхнее блокирующее движение кулаком).
1. Пицюань (вертикальный рубящий удар кулаком в сторону).
2. Сяпицюань (рубящее движение кулаком вниз).
3. Ляоцюань (удар кулаком снизу вверх по дуге)
4. Гуаньцюань (боковой удар по дуге согнутой рукой).
5. Чаоцюань (удар полусогнутой рукой снизу вверх).
6. Цзацюань (удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз).
7. Цзайцюань (удар кулаком сверху вниз по прямой линии).
10. Гайцюань (удар тыльной частью кулака сверху по дуге).
11. Гайцюань 2 (удар выпрямленной рукой по дуге сверху вниз).
12. Гуацюань (удар тыльной частью кулака по дуге через разгиб в локтевом суставе).
13. Паоцюань (широкоамплитудный удар по дуге изнутри наружу внутренней стороной кулака).
14. Бяньцюань (горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте).

Движения ладонью

1) Цзичжан (туйчжан) (прямой удар (толчок) ребром ладони).
2) Лоушоу (захват снаружи внутрь).
3) Аньчжан (давящее движение ладонями вниз).
4) Чачжан (удар пальцами ладони вперед).
5) Ляочжан (удар ладонью снизу вверх по дуге).
6) Чуаньчжан (удар пальцами ладонями вперед).
7) Пичжан (удар ребром ладони в вертикальной плоскости).

8) Каньчжан (удар ребром ладони в горизонтальной плоскости).
9) Ухуашоу (малый круг предплечьями рук).
10) Тяочжан (фиксация ладони в запястье).
11) Лянчжан (фиксация ладони в запястье над головой).

а. Движения предплечьем и локтем

12) Гэчжоу (блокирующее движение предплечьем руки в горизонтальной плоскости).
13) Динчжоу (удар в сторону острием локтя).
14) Паньчжоу (круговой удар локтем).

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 23. Тактика ушу

Правила подготовки к соревнованиям, соревнований, их соблюдение.

Раздел 6. Психологическая подготовка

Тема 24. Развитие волевых, нравственных качеств

Практика. Упражнения для развития волевых качеств:

Решительность: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержка: проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Смелость: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности.

Выполнение заданий и упражнений на развитие нравственных качеств:

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт), выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря).

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение требований педагога и традиций коллектива ушу, не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Инициативность: выполнение некоторых обязанностей помощника педагога (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков с партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Инициативность: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честность: выполнение требований говорить правду товарищам, педагогу, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательность: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Раздел 7. Самостоятельная практика учащихся

Тема 25. Отдых и восстановление организма

Практика. Освоение комплексов основных средств восстановления: режим дня, баня и сауна, душ, прогулка, бег, плавание, дыхательная гимнастика, хатха йога, медитация.

Самостоятельная физкультурно-спортивная практика во внеучебное время.

Тема 26. Соревнования по ушу

Практика. Соревнования на муници- пальном уровне. Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника.

Тема 27. Итоговое занятие

Практика. Анализ результатов за учебный год. Выполнение контрольных упражнений. Самостоятельная практика в летние каникулы.

Учебный план
1-2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
	Раздел 1. Теоретическая подговка				
2	Основы этики ушу	1	1	-	
	Раздел 2. Общая физическая подготовка				
3	Тренировка гибкости (жоугун сюньлянь)	15	-	15	
4	Циклические упражнения	15	-	15	
5	Упражнения на развитие групп мышц	15	-	15	Промежуточная 1, 2 (Выполнение нормативов)
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка				
6	Тренировка мышечного корсета (пайда сюньлянь)	3	-	3	
7	Тренировка прыгучести (цингун сюньлянь)	3	-	3	
8	Тренировка позиций (чжаньчжуан сюньлянь)	2	-	2	
9	Тренировка применения техники ушу (юнфа сюньлянь)	2	-	2	
10	Тренировка с деревянным манекеном (мужэньгун сюньлянь)	2	-	2	
11	Тренировка приемов борьбы-бросков (шуайцзяо сюньлянь)	2	-	2	
12	Тренировка захватов и удержаний (цинна сюньлянь)	2	-	2	
13	Дыхательные упражнения (цигун, нэйгун)	2	-	2	
	Раздел 4. Техническая подготовка				
14	Упражнения для развития гибкости (жоугун)	6	-	6	
15	Основные положения кисти и кулака (цзибэнь цюаннь хэ чжан син)	6	-	6	
16	Основные виды позиций (цзибэнь бусин)	6	-	6	
17	Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)	6	-	6	
18	Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)	6	-	6	
19	Равновесие (пинхэн)	7	-	7	
20	Техника движений в прыжках (тяолюэ дунцзо)	7	-	7	
21	Акробатические прыжки (депу гуньфань)	7	-	7	
22	Техника движений руками (шоуфа)	7	-	7	Промежуточная 3 (Выполнение нормативов)
	Раздел 5. Тактическая подготовка				
23	Тактика ушу	4	4	-	
	Раздел 6. Психологическая подготовка				
24	Развитие волевых, нравственных качеств	2	-	2	
	Раздел 7. Самостоятельная практика уча-				

	щихся				
25	Отдых и восстановление организма	4	-	4	
26	Соревнования по ушу	10	-	10	
27	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая (Выполнение нормативов)
	Всего	**144**	**5**	**139**	

Календарный учебный график
1-2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	1									
3	Раздел 2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
4	Раздел 3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
5	Раздел 4	3	6	6	7	3	5	11	11	6	
6	Раздел 5			2			2				
7	Раздел 6		2								
8	Раздел 7		1	1	2	2	2	2	2	2	
9	Итоговое занятие									1	1
Всего		**12**	**16**	**16**	**16**	**12**	**16**	**20**	**20**	**16**	**2**

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия:

- тренировочный спортивный зал,
- раздевалки,
- зеркало настенное 1,6х2 м - 4 шт.,
- ковер для ушу - 1 шт.,
- хореографический станок 2 м – 3 шт.;
- спортивный инвентарь (лапы, перчатки) - на каждого учащегося,
- спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао) - на каждого учащегося,
- спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзяцзянь) - на каждого.

Обеспечение родителями (законными представителями) своего ребенка спортивной одеждой и обувью.

Доступ к сети интернет.

При реализации программы в сетевой форме материально-техническое обеспечение усиливается организацией-участником по договору.

Информационно-методические условия:

https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/

- информационно-коммуникационные технологии Microsoft Word, Microsoft PowerPoint.

Сетевые ресурсы: программа «Ушу-профи» реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы.

Дистанционные образовательные технологии: не предусмотрено.

Методические условия:

- Рекомендуемые типы занятий: тренировка, игра, эстафета, показательные выступления.
- Рекомендуемые образовательные технологии: игровая, йога, цигун, информационно-коммуникационные, диагностическая.
- Методические материалы (Приложение 3).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее педагогическое образование.

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. – М.: Лань, 2021. – 348 с.
2. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. – М.: Советский спорт, 2022. – 304 с.
3. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2022. – 255 с.
4. Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебник. – М.: Кнорус, 2021. – 318 с.
5. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2023. – 279 с.
6. Кожевникова Н.В., Белогородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика. - М.: Лань, 2021. – 224 с.
7. Корольков А.Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Учебное пособие для СПО. – М.: Лань, 2022. – 160 с.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. - М.: Кнорус, 2024. – 256 с.
9. Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования. Монография. – М.: Советский спорт, 2022. – 273 с.
10. Филоненко Н.В., Кулькова И.В. Физическая культура. Современные тенденции и традиции. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2021. – 272 с.

Для учащихся

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курысь В.Н. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых. – М.: 1000 Бестселлеров, 2021. – 352 с.
2. Брайт Дж. - Кунг-Фу Панда. Тайна древнего свитка. Сказки для детей ЛитВек - электронная библиотека.
3. Лун Ю., Цэнь Ю. Китайская гимнастика для здоровья. Современное руководство по древней методике исцеления. – М.: Эксмо, 2022. – 320 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Кудеров М., Максименко А., Кудерова Ю. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 224 с.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
«Ключевые дела учреждения»			
1	Участие в праздниках, соревнованиях, онлайн-мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»			
1	Экскурсии в учреждения культуры и спорта. Походы	В течение года	Педагог
Модуль «Профориентация»			
1	Участие в профориентационных мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Работа с родителями»			
1	Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог
Модули, заполняемые по выбору			
Модуль «Организация предметно-развивающей среды»			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог
Модуль «Детский медиацентр»			
1	Освещение деятельности объединений в СМИ	В течение года	Педагог
Модуль «Детские общественные объединения»			
1	Участие в профилактических акциях, в мероприятиях РДШ	В течение года	Педагог

Приложение 1

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в ушу

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:
3 - значительное влияние
2 - среднее влияние

Приложение 2

Оценочные материалы
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для аттестации по итогам осовения дополнительной общеразвивающей программы учащихся 2-го года обучения

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,9	7Д
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			12,0	12,2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105

Формы фиксации динамики освоения программы учащимися

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ЖУРНАЛ
детской результативности

«_____»
(ДОП)

Педагог
дополнительного
образования
_____
_____
(Ф.И.О.)

№ п/п	Объединение_____ Программа_____	Промежуточная аттестация (В, С, Н)	Аттестация по итогам освоения ДОП (В, С, Н)
	ФИ учащегося	**Дата**	**Дата**
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
Высокий уровень - (количество учащихся / %)		**В – / %**	**В – / %**
Средний уровень - (количество учащихся / %)		**С – / %**	**С – / %**
Низкий уровень - (количество учащихся / %)		**Н – / %**	**Н – / %**

Приложение 3

Методические материалы

Упражнения для развития гибкости (Жоугун)

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость.

Гибкость, обеспечивающая максимально достижимую амплитуду движения - комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения.

Ввиду того, что в спортивном ушу используются сложные акробатические прыжки с приземлением в шпагат, гибкость является одним из определяющих параметров для достижения высоких результатов. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в методике особого раздела - жоугун - специальных упражнений для развития гибкости, отсутствующих в других видах спорта. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости применявшихся в «сицюй угун» (акробатической подготовки Пекинской музыкальной драмы, более известной под названием Пекинская опера), системы работы над гибкостью традиционных школ ушу и цигун, а также упражнений для развития гибкости китайского цирка. 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 вперёд носок вытянутой ноги находится на уровне головы - т.н. «мах на короткую ногу». Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра и следования принципу «сань чжи и гоу» - три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление поднятой ноги в коленном суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка поднятой ноги на себя).

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать 3 основных принципа:

1) постепенность, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки и амплитуды движения в суставе;

2) регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений на гибкость в течение 1 ч в период развития гибкости и не менее 30 мин в период поддержания гибкости;

3) комплексный подход к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу.

Упражнения для работы над гибкостью делятся на следующие группы:

1. Цзяньбу жоугун - развитие гибкости плечевого пояса.
2. Туйбу жоугун - развитие гибкости тазобедренного сустава.
3. Яобу жоугун - развитие гибкости поясничного отдела позвоночника.
4. Сюнбэйбу жоугун - развитие гибкости грудного отдела позвоночника.
5. Ваньбу жоугун - развитие гибкости запястий.
6. Цзухуайбу жоугун - развитие подвижности голеностопа.

Жоугун на начальных этапах обучения ушу занимает 60-70 % объёма работы на занятиии, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями (цзибэнь буфа, цзибэнь дунцзо). Например, выполнение позиции пубу требует предварительной проработки поперечного шпагата и хорошей подвижности голеностопа, а выполнение движений туйчжан или лянчжан - гибкости за-

пястий. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды (например, комбинация тяовань - го- ушоу, различные виды махов, луньбэй, фаньяо).

Упражнения на развитие гибкости в плане занятии стоят сразу после разминочных упражнений. Рекомендуемая схема проработки основных групп мышц и суставов такова:

1) цзяньбу жоугун; 2) ваньбу жоугун;

3) яобу жоугун; 4) сюнбэйбу жоугун;

5) цзухуайбу жоугун; 6) туйбу жоугун.

При рекомендуемой схеме учащийся переходит к титуй (махам ногами) непосредственно после упражнений на развитие гибкости тазобедренного сустава, хорошо проработав мышцу задней поверхности бедра.

1. Цзяньбу жоугун
Развитие гибкости плечевого пояса

1. Чжэнъяцзянь - прямое давление на плечевой сустав.

В положении стоя ноги на ширине плеч наклонитесь вперёд и положите руки на опору на высоте поясницы. Выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 30-40.

2. 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.

3. Цэяцзянь - 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Яошэнь пигуа - 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 10-12.

9. 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.

10. Чжуань цзянь - вращение в плечевом суставе.

Одно из основных упражнений для развития подвижности плечевого сустава. Выполняется с короткой палкой или жгутом. Выпрямите руки в локтевом суставе и выполняйте круговые движения, пронося палку над головой слева и справа, не сгибая рук. После проноса над головой палка опускается до уровня поясницы, затем через сторону поднимается вверх и снова проносится над головой. Цикл выполнения данного упражнения составляет 20-30 повторов. Если плечевой сустав недостаточно подвижен, при разучивании данного упражнения следует взять палку более широким хватом, постепенно, с возрастанием подвижности суставов, уменьшая расстояние. Начинайте выполнение упражнения в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость.

Типичной ошибкой при выполнении чжуань цзянь является сгибание рук в локтевом суставе.

11. 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.

12. Цзою жаохуань - круги руками влево и вправо.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте круги двумя руками по часовой и против часовой стрелки с широкой амплитудой. Взгляд во время выполнения кругов направлен на кисти рук. Во время выполнения круга рука, двигающаяся по малому радиусу, сгибается в локтевом суставе. Количество повторов - 10 в одну сторону, 10 – в другую.

13. 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.

14. Луньбэй (луньби) - полный круг руками.

Из положения ноги вместе сделайте широкий шаг влево и примите позицию цзо гунбу. Правая рука выполняет движение чачжан на уровне поясницы. Сделайте широкий круг рукой вверх-направо-вниз и перейдите в позицию ю гунбу. Левая рука выпрямляется в локте и отводится назад. Взгляд на правую руку. Продолжая движение руками в вертикальной плоскости корпус доворачивается направо и выполняется движение левой рукой вверх-вперёд-вниз, а правой вниз-назад-вверх. Продолжая движение, правая рука выполняет круговой мах вверх-вперёд-вниз и производит хлопок по полу около стопы. Левая рука двигается вниз назад-вверх и останавливается чуть выше уровня головы ладонью вверх. Правая нога выпрямляется, левая сгибается, принимается позиция пубу.

Это упражнение одновременно входит в раздел жоугун и является частью базовой техники ушу (цзибэньгун). Значение лунь-бэй для овладения базовой техникой ушу трудно переоценить. Достаточно сказать, что в комплексе чанцюань международного стандарта это движение в разных видах встречается 3 раза. При разучивании и выполнении этого движения следует обратить особое внимание на следующие моменты:

1) Мышцы рук расслаблены, движение генерируется поясницей и передаётся плечевым суставам.

2) Характерная ошибка - выполнение движения без переноса веса тела, на прямых ногах.

3) Вовремя проворота пятка ноги, находящейся сзади, отрывается от пола.

4) Корпус проворачивается на 180°.

5) Последняя часть проворота и принятие позиции пубу, с выполнением хлопка по полу, выполняется одновремено

6) Движение выполняется поступательно, без остановок с ускорением в начале движения и в конце его.

7) *В начале движения задаётся импульс с помощью резкого разворота бёдер и широкоамплитудного маха «ведущей» рукой.*

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 учащийся 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.

1. Чжэнъятуй – прямое давление на ногу.

Название этого упражнения отражает его характер. Во время выполнения чжэнъятуй, 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 становиться крайне болезненным, что подсознательно заставляет спортсмена (с целью избавления от болевых ощущений) либо вывести бедро вперёд, 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 подымите 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 наклоне 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.

2. Чжэнъдиятуй - прямое давление на ногу в нижнем положении.

Данное упражнение представляет собой вариант чжэнъятуй с той разницей, что нога ставится не на опору, а остаётся на полу. Вторым отличием является согнутая опорная нога. Это упражнение несколько более сложное, чем чжэнъятуй, поскольку во время его выполнения сложнее удерживать равновесие. В остальном, требования те же самые, что и в чжэнъятуй.

3. Чжэнгаоятуй - давление на ногу в высоком положении.

Ещё один вариант чжэнъятуй, при котором нога поднята вертикально вверх. В этом варианте ятуй опорная нога выпрямлена в коленном суставе, носок развёрнут вперёд, в отличие от чжэндиятуй. Обхватив руками икроножную мышцу или стопу для поддержания равновесия, выполняйте наклоны с задержкой ко лбу поднятой ноги, одновременно стараясь максимально «втягивать» бедро, добиваясь эффекта «складывания».

Количество повторов то же, что в чжэнъятуй.

4. Чжэншупия - прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

Упражнение из группы ятуй, представляющее собой наклоны к ноге с задержками в шпагате. Требования те же, что и в остальных видах чжэнъятуй.

5. 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, а также с помощью опоры руками.

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. Требования к выполнению движения те же, что и для чжэнъятуй: выпрямленная в коленном суставе опорная нога, вертикальное положение корпуса, отсутствие прогиба в пояснице, носок поднятой ноги оттянут на себя.

6. Шусытуй - переднее отведение ноги.

Упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для чжэнъятуй и чжэнбаньтуй. Количество повторов с задержками - 8-10.

7. Чжэнбайтуй - прямой мах ногой.

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.

8. Цэятуй - 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 чжэнъятуй. Помимо этого, прорабатывается широчайшая мышца спины и увеличивается подвижность поясничного отдела позвоночника. Примите положение стоя боком к опоре и положите на опору одну ногу. Опорная нога выпрямлена в колене, корпус максимально выпрямлен, как и в чжэнъятуй следует избегать прогиба в пояснице. Выполняйте наклоны в ноге, 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.

9. Цэдиятуй - боковое давление на ногу в нижнем положении.

В этом виде ятуй нога, к которой производится наклон остаётся на полу, носок ноги оттягивается на себя. Опорная нога согнута в колене, стопа развёрнута в сторону. Разверните корпус боком к вытянутой в сторону ноге, максимально выпрямив его. Выполняйте серии наклонов к вытянутой ноге, стараясь достать теменной частью головы подъёма ноги. Зафиксируйте себя в конечной точке наклона на 2-3 сек, максимально выпрямляя корпус и разворачивая плечи. Взгляд направлен вверх.

10. Цэгаоятуй - боковое давление на ногу в верхнем положении.

Упражнение аналогичное предыдущему, но выполняется с помощью опоры на уровне головы. Опорная нога выпрямлена в коленном суставе, корпус выпрямлен, теменная часть головы подтягивается к подъёму стопы. Во время наклона плечи следует поворачивать таким образом, чтобы взгляд был направлен вверх.

11. Цэшупия - боковое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

Упражнение аналогичное чжэншупия. Выполняется в положении пича «продольный шпагат». В конечной точке после серии наклонов выполняется фиксация с разворотом грудного отдела вверх. Взгляд направлен вверх.

12. Цэбаньтуй - подъём ноги в сторону.

Упражнение аналогичное чжэнбань- туй. Может выполняться как самостоятельно (чаотяньдэн), так и с партнёром. Основные требования: выпрямленная в колене опорная нога, максимально выпрямленный корпус, контроль прогиба 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.

13. Цэбайтуй - махи ногой в сторону.

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.

14. Цэшусытуй - боковое вытягивание ноги.

Упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для шусытуй и чжэнбаньтуй. Количество повторов с задержками - 8-10.

В данном положении педагог может контролировать положение поясничного отдела позвоночника учащегося, упираясь в него коленом.

15. Хэнсытуй - поперечное разведение ног с помощью партнёра.

Это упражнение можно выполнять только под надзором педагога, в связи с тем, что неправильная дозировка нагрузки может привести к микроразрывам мышечных тканей и надрывам связок. Разведение ног обычно выполняется после упражнений группы ятуй, баньтуй и байтуй.

16. Хоуятуй - обратное давление на ногу.

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 пояснично отделе позвоночника. При движении назад нога не должна сгибаться в коленном суставе.

17. Пинхоуятуй - обратное давление на ногу в горизонтальной плоскости.

Упражнение похоже на предыдущее, но имеет одно существенное отличие: растягивание мышцы осуществляется не за счёт прогиба в поясничном отделе позвоночника, а за счёт приседания на опорной ноге и выпрямления поднятой на опору ноги в коленном суставе. В этом упражнении также необходимо удерживать поднятую ногу выпрямленной в коленном суставе и следить за вертикальным положением корпуса.

18. Хоубаньтуй - подъём ноги назад с помощью партнёра.

Главное 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.

19. Хоусытуй - отведение ноги назад.

Упражнение выполняется партнёром, который, сидя, фиксирует поясничный отдел позвоночника своим весом и, постепенно увеличивая амплитуду, отводит выпрямленную в коленном суставе ногу назад.

20. 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 вариан-

тов выполнения маха - с захлестыванием че- рез сгиб в коленном суставе в конечной точке. (Даотибай)

21. 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 сек.

3. Яобу жоугун
Развитие гибкости поясничного отдела позвоночника

«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. Этот раздел работы над гибкостью занимает около 30% общего времени, уделяемого жоугун.

Основные принципы яобу жоугун.

1. Наклоны вперёд должны чередоваться с наклонами назад в соотношении 1:1. Игнорирование педагогами этого правила может привести к патологическим изменениям межпозвоночных дисков, вплоть до позвоночной грыжи (выпадения диска).
2. Включать в тренировочный процесс упражнения на скручивание в поясничном отделе позвоночника, например, фаньчжуаньяо или нинъяо.
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, артхамансиендрасану 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 виса на шведской стенке или на перекладине в течение 20-30 сек.

1. 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 вперёд. Во время выполнения наклона таз оттягивается назад. В крайней точке наклона угол между ногами и корпусом составляет 90 градусов. Количество повторов 10-15.

2. 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 партнера. Во время проворота таз и бёдра максимально выводятся вперёд, а колени чуть сгибаются. Проворот следует выполнять быстро.

3. 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.

4. Цяньфуяо - наклоны вперёд.

Важно при выполнении упражнения выполнять требование - 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.

5. 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 10-15 раз.

6. 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.

7. 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 луньбэй (полный круг руками), корпус резко проворачивается, одновременно прогибаясь в поясничном отделе и принимается позиция чабу. Опустите руки и приставьте ногу, принимая позицию бинбу.

Проворот должен выполняться с сохранением наклона корпуса вперёд под углом 45 градусов.

В случае выполнения упражнения с партнёром, он помогает сохранить наклон корпуса под углом для того, чтобы движение луньбэй выполнялось в вертикальной плоскости. Во время проворота плечевой пояс расслаблен, движение генерируется поясницей.

8. 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 нинъяо 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.

9. Ся яо - «мост».

Упражнение отрабатывается как в статическом, так и в динамическом режиме. В статическом режиме «мост» удерживается на время, в течение 10-15 сек, с максимальным выпрямлением ног в коленном, а рук в локтевом суставах. В динамическом режиме чередуются положения цяньфуяо и ся яо. Начинать отработку ся яо следует с помощью партнёра, кото-

рый страхует спортсмена от падения назад, удерживая его за поясницу, и помогает вернуться в исходное положение.

4. Сюнбэйбу жоугун
Развитие подвижности грудного отдела позвоночника

Развитие подвижности грудного отдела позвоночника тесно связано с реализацией в движениях ушу принципа кай-хэ - «открытия и закрытия». Под открытием подразумевается 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 сюнбэйбу - 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.

1. **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.

2. **Чэньтакайсюн** - «раскрытие груди провисанием».

Примите позицию, стоя лицом к опоре в пятидесяти сантиметрах от неё, поднимите руки и обопритесь об неё ладонями. Оттягивая таз назад, старайтесь коснуться грудью стены, прогибая позвоночник в грудном отделе.

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

5. 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 сюйбу, пубу, дулибу, удары дэнтуй, чаньтуй и цэчуайтуй;

2) правильно подготовленный голеностопный сустав спасает от случайных травм, связанных, например, с «подворачиванием ноги» в ходе выполнения перемещений и сложных акробатических прыжков.

Работа над увеличением подвижности голеностопа так же, 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 необходимо вытягивать ахиллесово сухожилие, которое является естественной преградой на пути увеличения подвижности голеностопа при сгибе вперёд.

1. **Гуй я** - давление сидя на коленях.

Примите положение 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.

2. **Кэн я** - давление с наклоном.

Упражнение, выполняемое с помо- щью опоры, обеспечивает 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.

3. **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.

6. Ваньбу жоугун
Развитие подвижности 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).

1. **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.

2. **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 оттягивания на себя в положении гоушоу, так и медленного изометрического чередования положений этих положений.

Основные положения кисти и кулака
(Цзибэнь цюань хэ чжан син)

1. **Цюань** - кулак.

Основное положение кисти руки в большинстве ударов кулаком. Кулак формируется постепенно, начиная с мизинца. Последним сверху прижимается большой палец, который закрепляет общую конструкцию кулака. Различают следующие поверхности кулака:

1) цюань бэй - тыльная часть;
2) цюань мянь - передняя часть;
3) цюань лунь - внешнее ребро;
4) цюань синь - центр кулака;
5) цюань янь - внутреннее ребро.

2. **Валэнцюань** - кулак «ребро черепицы».

Основное положение кисти в ударах кулаком в тунбэйцюань и бацзи цюань. Пальцы сжаты таким образом, чтобы образовывать лестницу, спускающуюся к мизинцу. Таким образом, указательный палец сжат полностью, а остальные пальцы полу сжаты. Удар наносится сгибом второй фаланги пальцев. Во время нанесения удара кулак удерживается в вертикальной плоскости и чуть подворачивается вверх. Запястье напряжено.

3. Шуанчжуцюань - кулак «двойная жемчужина».

Один из видов кулака в наньцюань. Другое название «шуанфэнянь» - двойной «глаз феникса». Указательный и средний пальцы полу сжаты и фиксируются большим пальцем, безымянный и мизинец согнуты, плотно прижаты к ладони.

4. Цзяньцюань - «заострённый кулак».

Один из видов кулака в тунбэйцюань. Пальцы согнуты во второй фаланге. Большой палец фиксирует сгиб указательного. Ударной поверхностью являются сгибы второй фаланги указательного, среднего и безымянного пальцев. Удар наносится в положении лицюань (вертикальный кулак).

5. Цянцюань - «кулак народности Цян».

Один из видов кулака в наньцюань. Положение почти аналогично цзяньцюань, однако наносится удар в горизонтальном положении кулака (пинцюань), а рука во время нанесения удара согнута в лучезапястном суставе под углом в 45 градусов.

6. Чжаньшоуцюань - «рубящий» кулак.

В этом положении для удара используется внешнее ребро кулака. Пальцы согнуты во второй фаланге, большой палец сверху фиксирует сгиб второй фаланги указательного пальца.

7. Даньчжуцюань - кулак «одиночная жемчужина» или «глаз феникса».

Удар наносится сгибом второй фаланги указательного пальца, выдвинутой вперёд и зафиксированной большим пальцем.

8. Тоугуцюань - кулак «пронзающий до костей» или «срединный кулак».

Удар наносится сгибом второй фаланги среднего пальца выдвинутой вперёд. Наиболее часто используется в тунбэйцюань.

9. Вобэйцюань - кулак «сжимающий чашу».

Используется в цзуйцюань. Указательный и большой палец полусжаты и напряжены, остальные три пальца согнуты и прижаты к ладони.

10. Люечжан - ладонь - «гибкий лист».

Наиболее часто употребляемое в ушу естественное оружие. Различают следующие ударные поверхности ладони: чжан бэй - тыльная сторона; чжан синь - центр ладони; чжан чжи - пальцы; чжан гэнь - основание ладони.

11. Валэнчжан - ладонь «ребро черепицы».

Напоминает по форме черепичную плитку. Другое название, употребляемое в пигуацюань - «вамянь- чжан» - «ладонь-черепица». Пальцы плотно сжаты, большой палец прижат к центру ладони.

12. Уфэнчжан - ладонь «пяти вершин».

В тайцзицюань называется «бачжан» - «прилипающая ладонь». В пигуа называется «дзюгунчжан» - «ладонь девяти дворцов». Пальцы выпрямлены, естественно напряжены и расставлены. Ладонь слегка вогнута в центре. Большой палец направлен вперёд-в сторону, образуя с указательным пальцем «хукоу» - пасть тигра. Этот вид ладони используется как для толчков и Ударов, так и для захватов предплечья противника.

13. Гоушоу - «рука-крюк».

Кисть руки согнута в запястье, пальцы собраны в щепоть и направлены вниз. Используются следующие ударные поверхности: гоу дин - верх запястья; гоу бэй - тыльная сторона запястья; гоу шэнь - «тело крюка». В наньцюань используются также пальцы, собранные в щепоть. Такой удар называется «хэцзюйшоу» - клюв журавля.

14. Чжуцзычжан - «рука-цилиндр».

Встречается в стиле уцзуцюань. Пальцы слегка согнуты и напряжены, большой палец выпрямлен и прижат к центру ладони. Ладонь слегка вогнута.

15. Шэтоучжан - рука «голова змеи».

Это положение встречается в направлении сянсинцюань, в частности, в стиле шэцюань. Пальцы выпрямлены и напряжены, большой палец согнут в первом суставе и прижат к центру ладони. Ударная поверхность - кончики пальцев.

16. Фэнъяньгоу - крюк «глаз феникса».

Встречается в стиле тунбэйцюань. Пальцы собраны вместе и выпрямлены. Большой палец фиксирует первую фалангу указательного пальца.

17. Танлангоушоу - «крюк богомола».

Указательный палец выпрямлен. Большой палец также выпрямлен и прижат ко второй фаланге указательного пальца. Остальные пальцы полусогнуты. Используется как для захватов, так и для нанесения ударов сгибом запястья.

18. Шаошоу - рука «цветок пиона».

Встречается в тунбэйцюань и пигуацюань. Пальцы собраны и оттянуты на себя. В качестве ударной поверхности используется запястье.

19. Даньчжи - «одиночный палец».

Встречается в наньцюань. Указательный палец выпрямлен и напряжён, три пальца согнуты и прижаты. Большой палец согнут и прижат к ладони. Во время выполнения удара основанием ладони, тыльная часть ладони оттянута на себя.

20. Шуанлунчжи - пальцы «двойной дракон».

Другое название «Эр лун си чжу» - «два дракона играют с жемчужиной». Встречается в хунцзяцюань, цайлифо, моцзяцюань. Указательный и средний палец выпрямлены и напряжены, безымянный и мизинец согнуты и прижаты к ладони. Применяется для нанесения удара в глаза.

21. Гуйчжи - «коленопреклонные» пальцы.

Встречается в различных стилях наньцюань. Пальцы согнуты во второй фаланге. Положение пальцев напоминает ноги человека, стоящего на коленях, отсюда название. В качестве ударной поверхности используется сгиб второй фаланги.

22. Цзяньчжи - пальцы «меч».

Встречается в эмэйцюань и цзяньчжи. Указательный и средний пальцы выпрямлены и напряжены, мизинец и безымянный палец согнуты и зафиксированы большим пальцем.

23. Ухуачжао - «когти пяти цветов».

Встречается в Шаолиньцюань. Пальцы согнуты и напряжены. Большой палец отведён в сторону.

24. Лунчжао - «когти дракона».

Встречается в Шаолиньцюань. Кисть согнута в запястье, пальцы выпрямлены и напряжены. Большой палец отведён в сторону.

25. Хучжао - «лапа тигра».

Часто встречается в наньцюань. Существует два вида:

1) с прижатым большим пальцем;
2) с отведённым большим пальцем.

26. Хоучжао - «лапа обезьяны».

Встречается в Шаолинцюань. Пальцы согнуты и собраны в полущепоть. Существует два варианта положения большого пальца:

1) большой палец прижат к указательному;
2) большой палец образует вместе с указательным полукруг. Рука согнута в запястье.

27. Инчжао - «когти орла».

Встречается в наньцюань, синицюань, сянсинцюань. Пальцы согнуты и напряжены, кисть согнута в запястье, большой палец согнут и напряжён.

28. Бацзычжан - ладонь «иероглиф ба (8)».

Встречается в Шаолиньцюань, багуа, наньцюань. Пальцы выпрямлены и напряжены. Большой палец выпрямлен, напряжён и отставлен в сторону. Указательный и большой палец образуют иероглиф «ба» (8) - отсюда название.

29. Фошоучжи - ладонь «пальцы Буд- ды».

Положение пальцев копирует положение пальцев статуи Будды. Указательный палец и мизинец выпрямлены и напряжены. Большой палец выпрямлен, напряжён и отставлен в сторону. Кисть в запястье чуть согнута к себе.

Основные виды позиций (Цзибэнь бусин)

Изучение техники выполнения позиций и перемещений занимает в тренировочном процессе ушу одно из важнейших мест. Бусин и буфа - это тот фундамент, который лежит в основе дальнейшего роста мастерства спортсмена. Под понятием «позиция» - «бусин» (буквально - форма шага) в ушу подразумевается статичное положение тела, в котором корпус, тазобедренный сустав и ноги фиксируются в пространстве в соответствии с чёткими критериями в течение определённого промежутка времени. Понятие «буфа» (способ шага) определяет характер и способ перемещения тела спортсмена в системе пространственных координат. В зависимости от направления и вида ушу позиции и типы перемещений различаются в соответствии с принципами каждой конкретной школы. Приводимые ниже виды шагов относятся к регламентируемым комплексам ушу. В традиционных видах требования к выполнению нижеперечисленных позиций могут отличаться от описанных.

1. **Бинбу** - позиция стопы вместе.

В данной позиции ноги выпрямлены в коленях, внешние стороны стоп прижаты друг к другу. Вес тела равномерно распределён между левой и правой ногой, таз слегка оттянут назад, корпус выпрямлен.

2. **Гунбу** - позиция выпада - «шаг лука».

Одна из наиболее часто встречающихся позиций во многих стилях ушу. Приводимый вариант позиции используется в стилях чацюань и хуацюань.

Нога, находящаяся впереди, согнута в коленном суставе под углом 90 градусов. Носок развёрнут вперёд. Стопа плотно прижата к полу. Ягодицы на уровне коленного сустава. Нога, находящаяся сзади выпрямлена и напряжена. Носок развёрнут вперёд под углом 45 градусов. Ребро стопы прижато к полу. Тазобедренный сустав полу развёрнут вперёд. Корпус выпрямлен в грудном отделе позвоночника и чуть наклонён вперёд.

При выполнении позиции гунбу типичными являются следующие ошибки:

1) нога, находящаяся сзади, не до конца выпрямлена в коленном суставе;

2) ребро стопы ноги, находящейся сзади не прижато к полу;

3) носок ноги, находящейся сзади не развёрнут вперёд;

4) тазобедренный сустав недоразвёрнут вперёд;

5) позиция недостаточно низкая;

6) нога, находящаяся впереди согнута в колене под углом значительно больше или меньше 90 градусов;

7) недостаточное расстояние между стопами;

8) корпус «завален» назад или вперёд.

3. **Хэнданбу** - поперечная позиция гунбу.

Встречается в чацюань и чанцюань.

Нога, находящаяся впереди согнута в коленном суставе под углом 80 градусов. Носок развёрнут вперёд. Стопа плотно прижата к полу. Ягодицы на уровне коленного сустава. Нога, находящаяся сзади выпрямлена и напряжена. Носок развёрнут вперёд под углом 45 градусов. Ребро стопы прижато к полу. Тазобедеренный сустав развёрнут вперёд. Корпус выпрямлен в грудном отделе позвоночника и вертикален.

При выполнении позиции хэнданбу типичными являются следующие ошибки:

1) нога, находящаяся сзади, не до конца выпрямлена в коленном суставе;

2) ребро стопы ноги, находящейся сзади, не прижато к полу;

3) носок ноги, находящейся сзади не развёрнут вперёд;

4) тазобедеренный сустав не развёрнут вперёд;

5) позиция недостаточно низкая;

6) нога, находящаяся впереди согнута в колене под углом значительно больше или меньше 80-ти градусов;

7) недостаточное расстояние между стопами;

8) корпус «завален» назад или вперёд.

4. Мабу - П-образная позиция - «шаг лошади».

Фундаментальная позиция ушу, в том или ином виде существующая во всех направлениях. В наньцюань несколько изменённый вариант этой позиции называется сыпинма. (Вариант сыпинма, когда стопы параллельны друг другу, называется «эрцзымабу», когда стопы развёрнуты носками под углом в 45 градусов, называется «бацзымабу». Исходное положение: стопы параллельны друг другу. Ноги согнуты в коленном суставе под прямым углом. Таз выведен вперёд. Бёдра параллельны полу. Ягодицы напряжены и находятся на уровне коленного сустава. Спереди позиция напоминает трапецию. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника и вертикален. Плечевой сустав естественно опущен вниз).

При выполнении позиции мабу типичными являются следующие ошибки:

1) позиция «провалена» - таз опущен слишком низко;

2) стопы непараллельно друг другу;

3) спина прогибается в поясничном отделе позвоночника, таз не выведен вперёд;

4) голени «завалены» внутрь;

5) корпус наклонён вперёд;

6) плечевой пояс напряжён.

5. Сюйбу - позиция «пустого шага».

Одна из основных позиций ушу. С небольшими вариациями встречается практически во всех стилях. В этой позиции вес тела на 90 процентов смещён на ногу, находящуюся сзади и согнутую в колене под прямым углом. Колено ноги полуразвёрнуто вперёд. Носок ноги развёрнут вперёд под углом 45 градусов. Нога, находящаяся впереди, чуть согнута в колене и выведена вперёд. Носок оттянут и касается пола, подъём стопы находится с голенью на одной линии. Корпус полу развёрнут вперёд, выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника.

При выполнении позиции сюйбу типичными являются следующие ошибки:

1) позиция «провалена» - таз опущен слишком низко;

2) стопа ноги, находящейся сзади, недоразвёрнута вперёд;

3) спина прогибается в поясничном отделе позвоночника, таз не выведен вперёд;

4) колено ноги находящейся впереди «завалено» внутрь;

5) корпус наклонён вперёд;

6) плечевой пояс напряжён;

7) вес тела перенесён на ногу, находящуюся впереди;

8) корпус и тазобедренный сустав недоразвёрнуты вперёд.

6. Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой – «стелящийся шаг».

Позиция встречается во многих направлениях ушу. Исторически использовалась в качестве ухода от атаки противника. Нога, находящаяся сзади, полностью согнута в колене. Колено отведено назад. Носок ноги развёрнут в сторону-назад. Стопа полностью прижата к полу. Нога, находящаяся впереди, полностью выпрямлена в колене и напряжена. Стопа полностью прижата к полу. Носок повёрнут на себя. Вес тела на 60 процентов перенесён назад. Корпус выпрямлен в грудном отделе, полуразвёрнут вперёд и чуть наклонён.

При выполнении позиции пубу типичными являются следующие ошибки:

1) стопы не прижаты к полу;

2) колено ноги, находящейся сзади, не отведено назад;

3) позиция недостаточно низкая;

4) нога, находящаяся впереди, согнута в колене;

5) корпус «завален» вперёд или назад.

7. Себу - скрученная позиция - «шаг-остановка».

Позиция активно используется во многих стилях ушу, в том числе, чацюань, хуацюань, шаолиньцюань, наньцюань и др. Применение позиции основано на неожиданном смещении центра тяжести вниз с одновременным скручиванием корпуса. Из положения ноги на ширине плеч согните обе ноги в коленях и, скручивая корпус, опуститесь вниз. Стопа ноги, находящейся впереди, разворачивается в сторону, ягодичная мышца прижата к пятке, находящейся сзади ноги. Корпус выпрямлен и полуразвёрнут в поясничном отделе позвоночника. Пятка ноги, находящейся сзади оторвана от пола. Нога полностью согнута в коленном суставе. Вес тела равномерно распределён на обе ноги.

При выполнении позиции себу типичными являются следующие ошибки:

1) стопа ноги, находящейся впереди не развёрнута в сторону;

2) колено ноги, находящейся сзади, согнуто не полностью;

3) корпус недоразвёрнут в пояснице;

4) корпус «завален» вперёд или назад.

8. Цзопаньбу - скрученная позиция сидя - «сидя на блюде».

Скрученная позиция сидя встречается в чанцюань, шаолинцюань, сянсинцюань. Практически аналогична себу за исключением того, что нога, находящаяся сзади, лежит на полу подъёмом вниз, а ягодичная мышца частично опирается на пятку, частично на пол. Носок ноги, находящейся сзади должен быть оттянут назад для сохранения равновесия. Корпус подтягивается к коленному суставу ноги, находящейся впереди.

При выполнении позиции себу типичными являются следующие ошибки:

1) стопа ноги, находящейся впереди не развёрнута в сторону;

2) колено ноги, находящейся сзади, не «подтянуто» к себе;

3) корпус недоразвёрнут в пояснице;

4) корпус «завален» вперёд или назад;

5) носок ноги, находящейся сзади не оттянут назад.

9. Динбу - Т-образная позиция - «шаг-гвоздь».

Одна из часто встречающихся в чанцюань позиций. Корпус выпрямлен в грудном отделе позвоночника, обе ноги согнуты под углом 90 градусов. Стопа поднятой ноги перпендикулярна полу. Носок второй стопы повёрнут вперёд. Носок поднятой ноги находится рядом с излучиной стопы опорной ноги.

При выполнении позиции себу типичными являются следующие ошибки:

1) стопа поднятой ноги не перпендикулярна полу;

2) носок поднятой ноги отставлен далеко от опорной ноги;

3) корпус «завален» вперёд;

4) спина ссутулена;

5) ноги согнуты в коленном суставе под углом менее 90 градусов.

10. Чабу - позиция зашага - «шаг-вилка».

Одна из основных позиций в чацюань, хуацюань и наньцюань. Встречается и как фиксированная позиция, и как вид шага. Из позиции бинбу выполните широкий шаг одной ногой сзади, другой в сторону, полу разверните корпус в противоположную сторону и зафиксируйте позицию. Вес на 70 % остаётся на согнутой под углом 90 градусов опорной ноге. Зашагивающая нога чуть согнута в колене или выпрямлена. Пятка оторвана от пола. Корпус либо остаётся выпрямлен, либо допускается его наклон в продолжение линии зашагивающей ноги.

При выполнении позиции чабу типичными являются следующие ошибки:

1) пятка стопы зашагивающей ноги не оторвана от пола;

2) опорная нога не согнута в колене под требуемым углом;

3) корпус недоразвёрнут;

4) спина ссутулена.

11. Дяньбу - позиция «шаг-точка».

Широко используется в чанцюань, чацюань, хуацюань. Обе ноги выпрямлены в коленях. Корпус выпрямлен в грудном отделе. Одна нога либо выводится на полшага вперёд и ставится на носок при оттянутом подъёме (цяньдяньбу (другое название гаосюйбу), либо

отводится на полшага назад и ставится на носок (хоудяньбу рис.

При выполнении позиции дяньбу типичными являются следующие ошибки:

1) не оттянут от себя носок ноги;

2) вес тела смещён на отставленную ногу;

3) ссутулена спина.

12.Цилунбу - шаг «сидя на драконе».

Другое название *куахубу.* Эта позиция часто встречается в стилях цайлифоцюань, хунцзяцюань и других видах наньцюань. Нога, находящаяся впереди согнута в колене под прямым углом. Нога, находящаяся сзади, также согнута в колене под прямым углом. Пятка оторвана от пола. Корпус наклонён вперёд под углом 30 градусов. Корпус выпрямлен в грудном отделе. Расстояние между стопами составляет в среднем 2,5 длины стопы. Вес на 60 % на левой ноге.

При выполнении позиции цилунбу типичными являются следующие ошибки:

1) колено ноги, находящейся сзади, касается пола;

2) вес тела смещён назад;

3) корпус не выпрямлен в грудном отделе.

13.Гуайбу - шаг-поворот.

Данная позиция встречается в различных видах наньцюань.

Корпус выпрямлен в грудном отделе и скручен в пояснице. Нога, находящаяся впереди, согнута в колене и развёрнута носком в сторону. Нога, находящаяся сзади, согнута в колене. Колено обращено вниз. Пятка оторвана от пола. Таз развёрнут в сторону. Вес тела равномерно распределён между двух ног.

При выполнении позиции гуайбу типичными являются следующие ошибки:

1) колено ноги, находящейся сзади касается пола;

2) вес тела смещён назад или вперёд;

3) корпус не выпрямлен в грудном отделе;

4) стопа ноги, находящейся впереди, не развёрнута в сторону.

14.Гуйпубу - «стелющийся шаг» с упором на колено.

Данная позиция встречается в различных стилях цайлифоцюань, хунцзяцюань, моцзяцюань. Исторически применялась для ведения боя с земли. Аналогично позиции пубу, но нога, находящаяся сзади, практически согнута в коленном суставе и опирается на стопу и колено. Нога, согнутая в колене, и выпрямленная нога образуют угол в 70-80 градусов. Ягодица опирается на пятку ноги, находящейся сзади. Стопа выпрямленной ноги развёрнута носком к себе. Корпус выпрямлен в грудном отделе, полуразвёрнут и наклонён вперёд под углом 20-30 градусов. Вес тепа на 80 % на правой ноге.

При выполнении позиции гуйпубу типичными являются следующие ошибки:

1) колено ноги, находящейся сзади, не развёрнуто в сторону;

2) вес тела смещён вперёд;

3) корпус не выпрямлен в грудном отделе;

4) левая нога согнута в колене, стопа недоразвёрнута к себе.

15.Шуандебу - шаг «двойной бабочки».

Характерная позиция фуцзянь шаолиньцюань. Встречается также в стиле дилунцюань. Ноги полностью согнуты в коленях. Стопы опираются на внутреннее ребро. Колени максимально соединены вместе. Голени разведены в стороны. Ягодицы не касаются пола. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах и вертикален.

При выполнении позиции шуандебу типичными являются следующие ошибки:

1) колени ног не сведены;

2) корпус наклонён вперёд или назад;

3) корпус не выпрямлен в грудном и поясничном отделах;

4) голени не разведены в стороны.

16.Паньтуйбу - шаг «подогнутая нога».

Одно из положений фуцзянь шаолиньцюань. Одна нога полностью согнута в колене, стопа прижата к внутренней стороне бедра, носок оттянут. Вторая нога вытянута назад и

чуть согнута в колене. Стопа развёрнута подъёмом вниз. Корпус выпрямлен в пояснице и чуть наклонён вперёд.

При выполнении позиции паньтуйбу типичными являются следующие ошибки:

1) колено ноги, находящейся впереди, не согнуто до конца;

2) корпус не наклонён вперёд и не выпрямлен в грудном отделе;

3) стопа правой ноги не прижата к бедру, носок не оттянут назад.

17. Гуйбу (гуйсибу) - «коленопреклонный шаг».

Позиция, встречающаяся в тунбэйцюань, пигуацюань, бацзицюань. Нога, находящаяся впереди, согнута в колене под острым углом. Колено опирается на пол. Нога, находящаяся сзади также согнута в колене под прямым углом и опирается на пол. Обе стопы также опираются на пол. Пятка ноги, находящейся впереди, прижата к внутренней стороне бедра другой ноги. Корпус выпрямлен в поясничном и грудном отделе и чуть наклонён вперёд.

При выполнении позиции гуйбу типичными являются следующие ошибки:

1) колено ноги, находящейся впереди, не согнуто до конца;

2) корпус не наклонён и не выпрямлен в грудном отделе;

3) пятка ноги, находящейся впереди, не прижата к внутренней стороне бедра другой ноги.

18. Даньдебу

Одна из позиций цайлифоцюань или хунцзяцюань.

Нога, находящаяся впереди, согнута в колене под острым углом. Стопа развёрнута носком вперёд. Вторая нога полусогнута в колене. Внутреннее ребро стопы лежит на полу. Колено также касается пола. Вес тела перенесён на левую ногу на 70%. Корпус выпрямлен в поясничном и грудном отделах и вертикален.

При выполнении позиции даньдебу типичными являются следующие ошибки:

1) колено ноги, находящейся впереди, не согнуто под острым углом;

2) корпус не выпрямлен в грудном отделе;

3) вес тела смещён на ногу, находящуюся сзади;

4) стопа находящейся впереди ноги не развернута носком вперёд.

19. Дулибу - «одиночный шаг» - «тисипинхэн».

В современном ушу эта позиция входит также в раздел равновесий. Встречается практически во всех стилях и направлениях ушу. Опорная нога выпрямлена в колене и напряжена. Вторая нога поднята выше уровня поясницы и согнута в колене под острым углом. Носок ноги оттянут вниз таким образом, что находится на одной линии с голенью. Голень перпендикулярна полу. Корпус выпрямлен в поясничном и грудном отделе.

При выполнении позиции дулибу типичными являются следующие ошибки:

1) колено поднятой ноги ниже уровня поясницы;

2) носок не оттянут вниз;

3) опорная нога не выпрямлена.

20. Байгунбу - «ломаная» позиция выпада.

Эта позиция часто встречается в тунбэйцюань, пигуацюань и фаньцзыцюань. Нога, находящаяся сзади, чуть согнута в колене. Пятка оторвана от пола. Правая нога чуть согнута в колене. Носок стопы развёрнут в сторону. Корпус выпрямлен в грудном отделе и наклонён вперёд под углом 20-30 градусов. Вес тела на 70 % перенесён на переднюю ногу. Корпус полуразвёрнут.

При выполнении позиции байгунбу типичными являются следующие ошибки:

1) стопа ноги, находящейся впереди, не развернута в сторону;

2) корпус не наклонён вперёд и не выпрямлен в грудном отделе;

3) пятка ноги, находящейся сзади, не оторвана от пола;

4) корпус недоразвёрнут.

21. Баньмабу - полу-П-образная позиция - «полушаг лошади».

Одна из основных позиций наньцюань, чанцюань и бацзицюань. Принимается также как позиция мабу, но корпус разворачивается в сторону. Также в сторону разворачивается

колено и носок стопы ноги, находящейся впереди. Ягодицы на уровне колен. Корпус выпрямлен в поясничном и грудном отделах и вертикален. Вес на 60 % на правой ноге.

При выполнении позиции баньмабу типичными являются следующие ошибки:

1) колено ноги, находящейся впереди не развёрнуто в сторону;

2) корпус не вертикален и не выпрямлен в грудном отделе;

3) корпус недоразвёрнут в сторону.

22. Динцзыбу - шаг в форме иероглифа «дин» (гвоздь).

Часто встречающаяся как начальная и заключительная позиция в чанцюань, синъицюань, бацзицюань и тунбэйцюань. Аналогична позиции бинбу. Ноги вместе. Носок одной стопы развёрнут в сторону движения, пятка прижата к излучине внутреннего ребра другой стопы. Угол между стопами составляет 45 градусов. Корпус выпрямлен.

При выполнении позиции динцзыбу типичными являются следующие ошибки:

1) пятка стопы прижата не к излучине внутреннего ребра другой стопы, а смещена вперёд или назад;

2) угол между стопами больше или меньше 45 градусов.

23. Цзямабу - «сжатая» позиция мабу.

Характерная позиция из Фуцзянь шаолиньцюань. Встречается также в юнчуньцюань и бай хэцюань. Стопы параллельны, ноги чуть согнуты в коленях. Колени сведены вместе, закрывая область паха от удара ногой.

Таз чуть оттянут назад. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах.

При выполнении позиции цзямабу типичными являются следующие ошибки:

1) колени не сведены вместе;

2) стопы не параллельны.

Основные виды перемещений (Цзибэнь буфа)

1. **Цзибу -** «шаг с хлопком», подскок с хлопком.

Один из часто встречающихся в чанцюань видов перемещений. Одна нога выполняет шаг вперёд, затем обе ноги отталкиваются от пола, и выполняется прыжок вверх-вперёд с одновременным хлопком двух ног одна о другую. Приземление выполняется на ногу, находящуюся сзади. Во время прыжка корпус удерживается в вертикальном положении. Носки ног оттянуты вниз, ноги выпрямлены в коленях и напряжены. Взгляд направлен вперёд. При приземлении опорная нога чуть сгибается в колене, обеспечивая мягкое приземление.

При выполнении шага цзибу типичными являются следующие ошибки:

1) прогиб в поясничном отделе в момент прыжка;

2) приземление на обе ноги;

3) носки ног не оттянуты вниз в момент хлопка.

2. **Синбу (таннибу, хусинбу)** - «скользящий шаг».

Типичный вид шага для чацюань, основной вид шага в багуацюань, где он называется таннибу - «шаг скольжения по грязи». Отличительной чертой этого вида перемещения является перемещение стоп таким образом, чтобы при шаге стопа как бы скользила по полу, а корпус при переносе веса тела с одной ноги на другую не поднимался и не опускался, а как бы скользил в горизонтальной плоскости. Верхняя часть корпуса в синбу во время перемещений неподвижна, а траекторией перемещения является широкая дуга. Обе ноги согнуты в коленях, перемещение выполняется в полу приседе.

При выполнении шага синбу типичными являются следующие ошибки:

1) при переходах не закреплена верхняя часть корпуса;

2) ноги не согнуты в коленях;

3) при переходах корпус поднимается вверх и опускается вниз.

3. ***Гайбу*** - отшагивание.

Встречается в чанцюань, наньцюань и во многих других направлениях. Представляет

собой уход в сторону с линии атаки с опусканием центра тяжести и скручиванием корпуса в поясничном отделе. Из позиции бинбу баоцюань сделайте шаг в сторону, пронося ногу перед опорной. Согните обе ноги в коленях и зафиксируйте новую позицию.

При выполнении отшагивания гайбу типичными являются следующие ошибки:

1) при переходе не опускается центр тяжести;

2) ноги в конечной позиции не согнуты в коленях;

3) корпус в конечной позиции не скручен в пояснице.

4. Табу - шаг с подбивом.

Этот вид шага характерен для стилей бацзицюань, чацюань и хуацюань. Табу состоит из двух элементов: сильного удара стопой об пол - чжэньцзяо (чжэньтуй) и выбрасывания ноги вперёд. Во время выполнения табу стопа ноги, находящейся сзади, выполняет сильный удар об пол. Одновременно с ударом стопы, нога находящаяся впереди, резко выбрасывается носком вперёд.

При выполнении шага табу типичными являются следующие ошибки:

1) удар стопы по полу и выбрасывание ноги вперёд выполняется не одновременно;

2) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделе.

5. Цзунбу - шаг-полёт - дяньбу.

Встречается в комплексах современного чанцюань. Одна нога сгибается в колене и поднимается. Вторая нога отталкивается от пола и выполняется прыжок вверх-вперёд. Во время прыжка корпус поворачивается в сторону поднятой ноги, скручиваясь в пояснице. Одноимённая с толчковой ногой рука выводится с уровня поясницы ладонью вверх, выпрямляясь в локте. Другая рука выполняет движение сверху-назад ладонью вниз. Взгляд в сторону поднятой ноги.

При выполнении шага цзунбу типичными являются следующие ошибки:

1) корпус не поворачивается в пояснице;

2) нога не сгибается в колене.

***6. Юэбу** - шаг-прыжок.*

Встречается в современном чанцюань и хуацюань. Ногой, находящейся сзади, выполняется мах вперёд-вверх. Ногой, находящейся впереди, выполняется толчок от пола и прыжок по дуге. Корпус выпрямлен в поясничном и грудном отделах позвоночника.

7. Куатяобу - шаг-подскок.

Ногой, находящейся впереди, выполняется мах вперёд-вверх, затем выполняется толчок ногой, находящейся сзади, и прыжок по дуге вперёд.

При выполнении шага цзунбу типичной является следующая ошибка: корпус не выпрямлен в поясничном отделе.

Основные виды движений ногами (Цзибэнь туйфа)

Техника движений ногами занимает в ушу особое место. Исторически, наибольшее количество движений ногами входит в технику северных стилей ушу - хуацюань, чацюань, чоцзяо, фаньцзы и т. д. Древняя китайская пословица гласит: «Нань цюань, бэй туй, дун цян, сигунь, Шаньдун Ча» (на юге кулак, на севере нога, на востоке копьё, на западе палка), в Шаньдуне (провинция Китая) - Чацюань». Это деление, однако, скорее условно, так как многие стили ушу на Юге Китая имеют в своём арсенале богатейший набор движений ногами.

Движения ногами в ушу подразделяются, на пять групп:

1. Шэньцзюйсинтуйфа - удары с распрямлением ноги в коленею.
2. Чжибайсинтуйфа - удары (махи) выпрямленной ногой.
3. Саочжуань туйфа - круговые подсечки.
4. Цзисян туйфа - удары с хлопком.
5. Пича туйфа - шпагаты.

Для правильного выполнения движений ногами необходимо в полном объёме освоить

упражнения на развитие гибкости тазобедренного сустава и общий цикл жоугун (работы над гибкостью).

Существует несколько общих правил для 1, 2 и 4-х разделов туйфа:

1) Во время выполнения удара корпус в большинстве случаев (за исключением даотитуй и даотипайцзяо) выпрямлен в поясничном и грудном отделах позвоночника.

2) Во всех видах чжибай - прямых махов корпус остаётся неподвижным, в движение включается только нога.

Практически все движения выполняются с места, без предварительного замаха.

3) Опорная нога во время ударов остаётся выпрямленной;

4) После удара, нога не расслабляется, а быстро, с силой опускается вниз.

5) Почти для всех ударов группы чжибай соблюдается правило «саньчжи и гоу» - «три прямых, один крюк» (прямая опорная нога, прямая бьющая нога, прямой корпус, носок бьющей ноги оттянут на себя).

1. Даньтуй - удар носком ноги вперёд.

Один из базовых ударов ногой в чанцюань. Из положения бинбу баоцюань поднимите согнутую в колене ударную ногу выше уровня поясницы. Голень и носок оттянуты вниз. Опорная нога выпрямлена, корпус вертикален. Выполните прямой удар ногой вперёд по прямой линии на уровне поясницы. Ударная поверхность - носок стопы. Нога полностью распрямляется в коленном суставе, носок оттянут вперёд.

При выполнении удара даньтуй типичными являются следующие ошибки:

1) колено согнутой ноги поднимается ниже уровня поясницы;

2) носок не оттянут вниз;

3) опорная нога согнута в колене;

4) бедро выведено вперёд.

2. *Дэнтуй* - прямой удар пяткой ноги.

Удар пяткой ноги также один из базовых ударов ногой в чанцюань. Из положения бинбу баоцюань поднимите согнутую в колене ударную ногу выше уровня поясницы. Опорная нога выпрямлена, корпус вертикален. Выполните прямой удар ногой вперёд по прямой линии на уровне поясницы. Нога полностью распрямляется в коленном суставе, носок стопы оттянут на себя, ударная поверхность - пятка.

При выполнении удара дэнтуй типичными являются следующие ошибки:

1) колено согнутой ноги поднимается ниже уровня поясницы;

2) опорная нога согнута в колене;

3) бедро выведено вперёд;

4) при ударе носок не оттянут на себя.

3. Цэчуайтуй - удар ногой в сторону.

Встречается в чанцюань, шаолинцюань и других направлениях. Из исходного положения выполните гайбу правой ногой влево. Левая нога, согнутая в колене, поднимается в сторону до уровня поясницы. Затем выполняется удар в сторону через разгиб в коленном суставе. Корпус и нога вытягиваются в одну линию. Голова разворачивается в сторону удара. Допускается небольшое отклонение корпуса направо. Удар наносится либо подошвой стопы, либо пяткой.

При выполнении удара цэчуайтуй типичными являются следующие ошибки:

1) удар выполняется прямой ногой, а не через разгиб в колене;

2) корпус не вытягивается с ногой в одну линию;

3) согнута опорная нога;

4) корпус не выпрямлен в пояснице.

4. Дяньтуй - точечный удар носком стопы.

Встречается в багуацюань. Активно используется в поединках саньшоу. Отличие этого движения от даньтуй состоит в развороте корпуса, выносе и включении бедра в момент удара. Корпус в конечной фазе отклоняется назад и максимально разворачивается в сторону удара для сокращения дистанции. Поднимите ногу, согнутую в колене, выше уровня поясницы. Носок ударной стопы направлен вперёд. Опорная нога выпрямлена в колене.

Выполните прямой «протыкающий» удар вперёд носком стопы. Корпус в конечной точке отклоняется назад, а тазобедренный сустав максимально выводится в сторону удара. В момент удара для сокращения дистанции допускается разворот стопы опорной ноги пяткой в сторону удара.

При выполнении удара дяньтуй, типичными являются следующие ошибки:

1) нога поднимается ниже уровня поясницы;

2) носок ударной ноги не оттянут вперёд;

3) в момент нанесения удара корпус не отклоняется назад.

5. Хэндинтуй - поперечный «забивающий» удар.

Встречается в наньцюань. Иероглиф «дин» - гвоздь, входящий в название удара, отражает его характер. Из исходной позиции нога, чуть согнутая в колене, по круговой траектории выполняет восходящий удар вверх. Носок стопы оттянут на себя, удар наносится либо подушечками под пальцами ног, либо носком стопы. Корпус выпрямлен в грудном отделе и в момент нанесения удара отклоняется в сторону. Опорная нога, выпрямленная в колене, разворачивается пяткой в сторону удара. В момент удара бьющая нога распрямляется в колене.

При выполнении удара хэндинтуй, типичными являются следующие ошибки:

1) нога при подъёме не согнута в колене;

2) носок ударной ноги не оттянут на себя;

3) в момент нанесения удара корпус не отклоняется в сторону.

6. Хэнбайтуй - круговой поперечный удар ногой.

Встречается в наньцюань, чоцзяо фаньцзы. Часто применяется в поединках саньшоу. Из исходного положения перенесите центр тяжести на ногу, находящуюся впереди. Ударная нога полусогнута в колене. Выполните круговой восходящий удар, подъёмом стопы, одновременно скручивая корпус в противоположную сторону. В конце движения нога разгибается в колене. Носок оттянут. Пятка опорной ноги разворачивается в сторону удара.

При выполнении удара хэндинтуй типичными являются следующие ошибки:

1) нога при подъёме не согнута в колене;

2) носок ударной ноги не оттянут;

3) в момент нанесения удара корпус не скручивается.

7. Цэданьтуй - прямой удар с выносом бедра.

Встречается в танланцюань и чоцзяо фаньцзы. Применяется в поединках саньшоу. Из исходной позиции поднимите согнутую в колене ногу ниже уровня поясницы. Выполните прямой «протыкающий» удар вперёд носком ноги, одновременно разворачиваясь на опорной ноге и выводя бедро в направлении удара для сокращения дистанции. Корпус, выпрямленный в грудном отделе, отклоняется в сторону.

При выполнении удара цэданьтуй типичными являются следующие ошибки:

1) носок ударной ноги не оттянут;

2) в момент нанесения удара отсутствует включение в удар бедра за счёт проворота на опорной ноге;

3) корпус не выпрямлен в грудном отделе.

8. Чжуаньшэнь хэнсаотуй - круговой удар с разворотом.

Встречается в наньцюань. Применяется в поединках саньшоу. Из исходного положения разверните корпус против часовой стрелки и в продолжение движения корпуса выполните круговой удар выпрямленной ногой. Удар наносится пяткой или стопой ноги. В этом случае носок стопы оттянут. Корпус выпрямлен в грудном отделе, опорная нога выпрямлена. Стопа проворачивается на подушечках под пальцами ног. После удара нога, завершая движение, опускается вниз по круговой траектории. Во время удара взгляд направлен на стопу ударной ноги.

При выполнении удара хэнсаотуй, типичными являются следующие ошибки:

1) нога при ударе согнута в колене;

2) опорная нога согнута;

3) после удара нога «падает» вниз, а не продолжает движение по кругу;

4) корпус не выпрямлен в пояснице.

9. Гоутитуй - круговая подсечка.

Встречается в чоцзяо. Применяется в поединках саньшоу. Из исходного положения разверните корпус против часовой стрелки и выполните круговой удар ногой, находящейся сзади, распрямляя ногу в колене в конце удара. Бедро выводится вперёд. Удар наносится сгибом голени и стопы. Носок стопы оттянут к себе. Корпус выпрямлен в грудном отделе, опорная нога чуть согнута. Стопа проворачивается на подушечках под пальцами ног.

При выполнении удара гоутитуй типичными являются следующие ошибки:

1) носок ноги не оттянут к себе;

2) опорная нога не согнута;

3) корпус не включается в удар за счёт вывода бедра.

10. Хоудэнтуй - прямой удар назад.

Встречается в наньцюань. Применяется в поединках саньшоу. Название «удар назад» обусловлено тем, что в момент удара Вы находитесь спиной к противнику. Из исходного положения перенесите вес тела на ногу, находящуюся впереди и полусогните её в колене. Поверните голову назад, в сторону удара. Выполните удар пяткой назад, оттягивая на себя носок. Во время удара опорная нога выпрямляется, придавая дополнительный импульс. Корпус отклоняется в противоположную сторону.

При выполнении удара хоудэнтуй, типичными являются следующие ошибки:

1) опорная нога при начале удара не согнута в колене;

2) носок ударной ноги не оттянут на себя;

3) в момент нанесения удара корпус не отклоняется в противоположную сторону;

4) в момент нанесения удара опорная нога не выпрямляется.

11. Чжуаньшэнь хоудэнтуй - прямой удар назад с разворотом.

Удар аналогичный хоудэнтуй, но выполняемый с разворотом корпуса в момент удара на 180 градусов.Требования те же, что для удара хоудэнтуй (9).

При выполнении удара чжуаньшэнь хоудэнтуй, типичными являются те же ошибки, что в хоудэнтуй (9).

12. Цзетуй - опережающий (останавливающий) удар ногой - **сядэнтуй.**

Встречается в наньцюань, шаолиньцюань, чоцзяо. Применяется в поединках саньшоу. Представляет собой опережающий удар по ноге атакующего противника с целью остановить его атаку. Из исходного положения поднимите согнутую ногу, находящуюся сзади до уровня поясницы. Носок стопы оттянут на себя, стопа развёрнута вниз. Выполните удар вниз-вперёд стопой к противнику. Опорная нога в момент удара сгибается в колене.

При выполнении удара цзетуй, типичными являются следующие ошибки:

1) ударная нога в первой фазе движения не согнута в колене;

2) носок ударной ноги не оттянут на себя;

3) в момент нанесения удара не сгибается опорная нога.

13. Чаньтуй - зацеп ногой - «обвязывающая» нога.

Встречается в чанцюань, юньчуньцюань. Движение представляет собой круговой зацеп ноги противника, выполняемый за счёт вращения ноги по кругу в коленном суставе. Из исходного положения поднимите ногу, находящуюся впереди на уровень поясницы. Выполните круговое движение от колена снаружи внутрь, оттягивая на себя носок стопы. Опорная нога чуть согнута в колене. Зацеп производится сгибом стопы.

При выполнении движения чаньтуй, типичными являются следующие ошибки:

1) нога при подъёме не согнута в колене;

2) носок ударной ноги не оттянут на себя;

3) движение выполняется не в коленном суставе.

14. Яншуай шандэнтуй - удар вверх с падением на спину.

Встречается в наньцюань, дитанцюань, цзуйцюань. Применяется в поединках саньшоу. Из исходного положения выполните падение на спину яншуай (см. яншуай). При падении таз не касается пола. Корпус опирается на лопатки. Одновременно вынесите ударную ногу, согнутую в колене, к груди. Носок стопы оттянут на себя. Вторая нога упирается сто-

пой о пол. Выполните удар вверх пяткой но- ги, оттягивая на себя носок и приподнимая таз вверх.

При выполнении удара яншуай шандэнтуй типичными являются следующие ошибки:

1) при падении таз касается пола;

2) носок ударной ноги не оттянут на себя;

3) в момент нанесения удара таз не поднимается вверх.

15.Гоуцзытуй - подбив с ударом по ноге - крюк.

Встречается в чоцзяо. Данный удар является комбинацией из двух движений. Первое движение - подбив находящейся впереди ноги противника сгибом голеностопа, второе - удар с разгибом в колене по опорной ноге противника (в сгиб колена). Выполняется почти одновременно с перескоком (в момент постановки ноги после первого удара вторая нога уже атакует опорную ногу противника.

При выполнении удара гоуцзытуй типичными являются следующие ошибки:

1) носок ударной ноги в первом движении не оттянут на себя;

2) второй удар выполняется без разгиба в колене;

3) пауза между ударами.

Удары выпрямленной ногой (Чжибайсин туйфа)

1. Чжэнтитуй - удар выпрямленной ногой.

Основное базовое движение практически во всех направлениях ушу. Именно это движение является опорным (базовым) для всех видов ударов (махов) выпрямленной ногой (чжибайсин туйфа).

Основным правилом во время выполнения чжэнтитуй является соблюдение принципа «сань чжи и гоу» (три прямых - один крюк).

«Три прямых» - это выпрямленная в колене опорная нога, выпрямленная ударная нога, выпрямленный в грудном и поясничном отделах позвоночник.

«Крюк» - это оттянутый на себя носок стопы, таким образом, что голень составляет со стопой прямой угол.

Во время выполнения чжэнтитуй выпрямленные в локтях руки разводятся в стороны, выпрямленные ладони оттягиваются на себя. Это положение рук удерживается на протяжении всего удара. Движение ногой резкое, с ускорением в конце удара. Носок оттянут на себя и направлен в лоб. После удара нога с той же скоростью возвращается вниз. Ногу не следует «ронять», расслабляя её после удара. Следует также избегать удара стопы о пол при опускании ноги. Движение резкое, быстрое, выполняется только ногой. Верхняя часть корпуса неподвижна. Избегать компенсирующего наклона вперёд во время удара и сгибания опорной ноги в момент удара.

При выполнении удара чжэнтитуй типичными являются следующие ошибки:

1) носок ударной ноги не оттянут на себя;

2) опорная нога сгибается в момент удара;

3) корпус во время удара наклоняется вперёд;

4) во время удара появляется прогиб в поясничном и грудном отделах позвоночника;

5) после удара нога «падает» на пол;

6) при опускании ноги стопа бьёт по полу;

7) руки сгибаются в локтях;

8) ладони не выпрямлены;

9) отсутствует ускорение в момент удара;

10) удар направлен выше уровня лба.

2. Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу.

Данный удар почти полностью аналогичен чжэнтитуй, но несколько сложнее в исполнении, поскольку требует ещё большей подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышечных тканей задней поверхности бедра. Требования те же, что и для чжэнтитуй, однако

носок стопы направлен к противоположному ударной ноге плечу.

При выполнении у дера сетитуй типичными являются те же ошибки, что и при исполнении чжэнтитуй.

3. *Цэтитуй* - боковой удар выпрямленной ногой.

Одно из базовых движений шэньцзюйсин туйфа. Встречается в чанцюань. Из исходного положения, показанного на рисунке, выполните движение рукой, находящейся впереди, вниз - к себе, сгибая её в локте, а другой рукой - вверх, останавливая её над головой. Одновременно с движением рук, ударная нога выполняет прямое маховое движение в сторону, за плечевой сустав, таким образом, чтобы подъём стопы оказался над головой, а колено коснулось лопатки.

При выполнении удара цэтитуй, типичными являются следующие ошибки:

1) носок ударной ноги не оттянут на себя;

2)опорная нога сгибается в момент удара;

3) во время удара появляется прогиб в поясничном и грудном отделах позвоночника;

4) после удара нога «падает» на пол;

5) при опускании ноги стопа бьёт по полу;

6) отсутствует ускорение в момент удара;

7) колено не касается лопатки;

8) корпус не развёрнут в сторону.

4. *Хоуляотуй* - удар назад выпрямленной ногой.

Встречается в чоцзяо, чанцюань. Из исходного положения наклоните корпус вперёд и выполните восходящее движение выпрямленной ногой назад-вверх. Носок ноги оттянут к себе. Нога выпрямлена в колене и напряжена. Ударная поверхность - пятка. Опорная нога во время маха выпрямляется в колене. После удара нога, не сгибаясь в колене, возвращается в исходное положение.

При выполнении удара хоуляотуй типичными являются следующие ошибки:

1) носок ударной ноги не оттянут;

2) опорная нога сгибается в момент удара;

3) после удара нога «падает» на пол;

4) отсутствует ускорение в последней части удара.

5. Хоутяотуй - удар ногой с захлестыванием.

Используется в чоцзяо, фаньцзы, пигуа. Из исходного положения выпрямленная ударная нога поднимается вверх и в конце движения сгибается в коленном суставе, выполняя захлёст. Носок стопы оттянут. В момент удара опорная нога выпрямляется. Корпус прогибается в пояснице. Взгляд направлен в сторону удара.

При выполнении удара хоутяотуй, типичными являются следующие ошибки:

1) носок ударной ноги не оттянут;

2) опорная нога сгибается в момент удара;

3) после удара нога «падает» на пол;

4) отсутствует ускорение в последней части удара;

5) движение выполняется без «захлёстывания».

6. Даотитуй - удар прогнувшись.

Встречается в чанцюань. В данном движении первая часть выполняется прямой ногой, которая, поднимаясь до уровня головы, сгибается в колене и выполняет захлёст, аналогичный захлёсту в хоутяотуй. Одновременно корпус прогибается назад, навстречу ноге, в пояснице и грудном отделе.

При выполнении удара даотитуй, типичными являются следующие ошибки:

1) носок ударной ноги не оттянут;

2) опорная нога сгибается в момент удара;

3) после удара нога «падает» на пол;

4) отсутствует ускорение в последней части удара;

5) движение выполняется без «захлёстывания»;

6) корпус не прогибается назад в пояснице и грудном отделе.

7. Вайбайтуй *(байпяньтуй)* - удар выпрямленной ногой изнутри наружу.

Встречается в шаолиньцюань, чанцюань и многих других направлениях ушу. Из исходного положения, при неподвижном корпусе выполните удар ногой по широкой траектории изнутри наружу. Опорная нога выпрямлена. В наивысшей точке удара нога ускоряется. Носок ноги оттянут на себя («сань чжи и гоу»).

При выполнении удара вайбайтуй, типичными являются следующие ошибки:

1) носок ударной ноги не оттянут на себя;

2) опорная нога сгибается в момент удара;

3) после удара нога «падает» на пол;

4) отсутствует ускорение в высшей точке части удара.

8. Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь.

Встречается в шаолинцюань, чанцюань, чоцзяо. Из исходного положения при неподвижном корпусе выполните удар выпрямленной ногой по широкой траектории снаружи внутрь. Опорная нога выпрямлена. В наивысшей точке удара нога ускоряется. Носок ноги оттянут. Стопа развёрнута в сторону.

При выполнении удара лихэтуй типичными являются следующие ошибки:

1)носок ударной ноги не оттянут;

2)опорная нога сгибается в момент удара;

3) после удара нога «падает» на пол;

4) отсутствует ускорение в высшей точке удара.

Круговые подсечки
(Саочжуань туйфа)

1. Чжишэнь цяньсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

Встречается в чанцюань. Из исходного положения выполните движение чуаньчжан - шанцзя левой рукой и сягоушоу правой. Одновременно опустите центр тяжести вниз и перенесите его на левую ногу, полностью согнув её в колене. Пятка опорной ноги оторвана от пола. Правая нога, выпрямленная в колене, по широкой круговой траектории выполняет секущее движение с разворотом на 360 градусов. Стопа во время движения обращена к полу. Носок стопы оттянут на себя. Корпус вертикален.

При выполнении чжишэнь цяньсаотуй, типичными являются следующие ошибки:

1) корпус отклоняется в сторону;

2) стопа не развёрнута к полу;

3) секущая нога согнута в колене;

4) носок при вращении отрывается от ковра более чем на 5 см.

2. Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой о пол.

Встречается в чанцюань. Применяется в поединках саньшоу. Из исходного положения гунбу шуан туйчжан корпус, скручиваясь по часовой стрелке, опускается вниз. Принимается позиция пубу. Обе руки опускаются вниз и опираются о пол пальцами к вытянутой ноге. Не прерывая поступательного движения, выполняется широкоамплитудное круговое движение вытянутой ногой с разворотом корпуса на 360 градусов. Стопа скользит по полу. Носок стопы повёрнут к себе. В конце круга снова принимается позиция гунбу.

При выполнении фуди хоусаотуй, типичными являются следующие ошибки:

1) стопа не скользит по полу;

2) секущая нога согнута в колене;

3) разворот составляет менее 360 градусов;

4) носок при вращении отрывается от ковра более чем на 5 см.

Удары с хлопками
(Цзисян туйфа)

1. Цзисян даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком (другое название «фэйцзяо»).

Встречается в чанцюань, шаолиньцюань, наньцюань, хуацюань. Из исходного положения выпрямленная левая рука поднимается вверх. Одновременно делается шаг вперёд правой ногой, и выпрямленная правая рука отводится назад. Левая нога выполняет шаг вперёд. Одновременно выпрямленная правая рука поднимается вверх по дуге над головой и выполняет хлопок тыльной стороной ладони по центру ладони поднятой левой руки. Ноги выпрямляются в коленях. Выпрямленная в колене правая нога поднимается вверх до уровня лица. Носок оттянут. Правая рука выполняет встречное движение и производится сильный хлопок ладонью по подъёму правой стопы. Левая рука выпрямляется в локте и вытягивается вперёд-в сторону. После этого правая нога быстро опускается вниз и ставится на носок впереди левой ноги.

При выполнении удара цзисян даньпайцзяо, типичными являются следующие ошибки:

1) носок ударной ноги не оттянут;

2) опорная нога сгибается в момент удара;

3) корпус во время удара наклоняется вперёд;

4) во время удара появляется прогиб в поясничном и грудном отделах позвоночника;

5) после удара нога «падает» на пол;

6) при опускании ноги стопа бьёт по полу;

7) отсутствует ускорение в момент удара;

8) первый хлопок выполняется не над головой;

9) нога не поднимается до уровня лица.

2. Вайбай (байлянь) пайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу.

Встречается в тайцзицюань, чанцюань, шаолиньцюань, мицзунцюань. Из исходного положения ударная нога поднимается вверх через сторону по дуге, выполняя удар вайбайтуй. Когда стопа находится в крайней верхней позиции, тыльной частью кисти правой руки выполняется хлопок по центру левой ладони, а затем, поочерёдно, хлопок по подъёму стопы правой, затем левой ладонью. После этого стопа, продолжая движение по дуге, быстро опускается на пол и приставляется к стопе опорной ноги. Одновременно с опусканием ноги руки быстро разводятся в стороны, выполняя движение шуантуйчжан.

При выполнении удара вайбай пайцзяо типичными являются следующие ошибки:

1) носок ударной ноги не оттянут на себя;

2) опорная нога сгибается в момент удара;

3) после удара нога «падает» на пол;

4) отсутствует ускорение в высшей точке части удара;

5) отсутствуют три хлопка.

3. Лихэпайцзяо - удар с хлопком снаружи внутрь.

Один из наиболее часто встречающихся ударов. Характерен для чанцюань, хуацюань, шаолиньцюань, мицзунцюань и других направлений ушу. Из исходного положения бинбу шуантуйчжан ударная нога по широкой амплитуде выполняет движение лихэтуй. На уровне лба делается ускорение, и выполняется хлопок ладонью по подошве стопы. После этого руки быстро разводятся в стороны, выполняя движение шуантуйчжан, а нога быстро опускается в позицию бинбу.

При выполнении удара лихэтуй типичными являются следующие ошибки:

1) носок ударной ноги не оттянут;

2) опорная нога сгибается в момент удара;

3) после удара нога «падает» на пол;

4)отсутствует ускорение в высшей точке удара;

5) хлопок недостаточно громкий.

4. Хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием.

Встречается в чоцзяо, фаньцзы, пигуа. Из исходного положения выпрямленная ударная нога поднимается вверх и в конце движения сгибается в коленном суставе, выполняя

захлёст. Одновременно одноимённая рука описывает полукруг и выполняет хлопок ладонью по стопе. В момент удара опорная нога выпрямляется. Корпус прогибается в пояснице. Взгляд направлен в сторону удара.

При выполнении удара хоутяотуй, типичными являются следующие ошибки:

1) носок ударной ноги не оттянут;

2)опорная нога сгибается в момент удара;

3) после удара нога «падает» на пол;

4) отсутствует ускорение в последней части удара;

5) движение выполняется без «захлёстывания»;

6) хлопок недостаточно громкий.

5.Сепайцзяо - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу с хлопком.

Данный удар почти полностью аналогичен цзисян даньпайцзяо, но несколько сложнее в исполнении, поскольку требует ещё большей подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышечных тканей задней поверхности бедра. Требования те же, что и для цзисян даньпайцзяо, однако носок стопы направлен к противоположному ударной ноге плечу. Хлопок по стопе на уровне лица выполняется разноимённой рукой.

При выполнении удара сепайцзяо, типичными являются те же *ошибки, что и при исполнении цзисян даньпайцзяо.*

Шпагаты
(Пича туйфа)

1. **Хэнча** - поперечный шпагат.

Техника выполнения этого элемента требует безукоризненной подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц. Из исходного положения бинбу баоцюань прыжком примите положение полушпагат и под тяжестью веса тела опуститесь в поперечный шпагат. Ноги прижаты к полу всей внутренней поверхностью бедра. Стопы прижаты к полу внутренней стороной стопы. Корпус выпрямлен в грудном отделе и вертикален, руки одновременно с принятием положения хэнча выполняют движение шуан туйчжан. Взгляд направлен вперёд.

Выполнение хэнча как самостоятельного элемента требует совершенно иного подхода, чем выполнение в режиме упражнения на развитие подвижности (жоугун). Предполагается, что к моменту отработки хэнча уже достигнута требуемая подвижность сустава и эластичность мышц, которая позволит Вам выполнять это движение, в отличие от жоугун, без предварительной опоры на руки. Освоив принятие хэнча без опоры, постепенно переходите к изучению подъёма из этой позиции без опоры за счёт рывка руками вверх и сведения ног вместе.

2. **Шуча** - продольный шпагат.

Встречается в чанцюань. Принимается аналогично хэнча. Основные требования к выполнению: нога, находящаяся впереди, выпрямлена в колене и напряжена, носок стопы оттянут на себя (вариант - от себя). Нога, находящаяся сзади, полностью выпрямлена в коленном суставе и развёрнута передней поверхностью бедра вниз. Носок стопы оттянут назад. Стопа касается пола частично внутренним ребром стопы, частично подъёмом ноги (вариант - только подъёмом). Ноги находятся на одной линии. Корпус выпрямлен в грудном отделе. Таз полуразвёрнут вперёд.

Типичными ошибками при выполнении шуча являются:

1) нога, находящаяся сзади, не полностью выпрямлена в коленном суставе;

2) носок стопы ноги, находящейся сзади не оттянут назад;

3) стопа касается пола только внутренним ребром стопы;

4) корпус не выпрямлен в грудном отделе;

5) нога, находящаяся впереди, не до конца выпрямлена в коленном суставе.

3. **Деча** - шпагат в прыжке (падении).

Этот элемент представляет собой описанный выше продольный шпагат, выполняемый с прыжка, после какого-либо элемента.

Основные требования:

1) широкое «раскрытие» ног в воздухе;
2) одновременное касание ногами пола;
3) фиксирование позиции после приземления;
4) выпрямление корпуса в конечной фазе.

Равновесия (Пинхэн)

Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определённого правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определённого промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «цин-дун» (покой и движение).

Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата.

Задача ещё более усложняется с включением в современные соревновательные комплексы *чжэдин наньду дунцзо* - обязательных элементов повышенной сложности, в которых равновесие часто фиксируется сразу после сложных акробатических прыжков с проворотом на 360, 540 и 720 градусов.

Следует добавить также, что равновесия, входящие в чжэдин наньду дунцзо, чаще всего относятся к категории *тэцзюйсинпинхэн* - длительным равновесиям, которые фиксируются не менее двух секунд, что ещё больше усложняет их выполнение. При тренировке равновесий применяется т.н. «метод дополнительного усложнения», например, фиксирование равновесия на неустойчивой поверхности или поверхности с ограниченной площадью: гимнастическое бревно, мягкие маты, гимнастическая скамья, и т.п.

Равновесия подразделяются на пять основных групп:

1. Чжилитисипинхэн - вертикальные равновесия с поднятым коленом;
2. Чжилицзюйтуйпинхэн - вертикальные равновесия с поднятой ногой;
3. Цюйсибаньдуньпинхэн - равновесия в полуприседе;
4. Цюйсицюаньдуньпинхэн - равновесия в приседе;
5. Цяньфу, хоуян, цэцин, ниншэнь пинхэн - равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси.

Вертикальные равновесия с поднятым коленом (Чжилитисипинхэм)

1. Цяньтисипинхэн (дулибу) - равновесие с поднятым вперёд коленом.

Наиболее часто встречающийся в комплексах ушу вид равновесия. Распространён в чанцюань, наньцюань, шаолиньцюань и других видах. Из положения бинбу поставьте руки на пояс и поднимите ногу согнутую в колене на уровень груди. Носок оттянут вниз и чуть развёрнут внутрь. Голова поворачивается влево. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Опорная нога выпрямлена в колене.

Типичными ошибками при выполнении дулибу являются:

1) носок поднятой ноги не оттянут вниз;
2) колено поднято недостаточно высоко;
3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонён назад;

4) опорная нога согнута в колене.

2. Цэтисипинхэн - равновесие с поднятым в сторону коленом.

Встречается в чанцюань, шаолиньцюань. Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, в сторону до уровня груди. Носок ноги оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена в колене. Носок стопы опорной ноги направлен в сторону под углом в 45 градусов. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Правая рука одновременно с подъёмом ноги выполняет движение лянчжан, левая поднимается до уровня груди и фиксируется около подмышечной впадины ладонью назад. Взгляд в сторону.

Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются:

1) носок поднятой ноги не оттянут вниз;

2) колено не развёрнуто в сторону и поднято недостаточно высоко;

3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонён назад;

4) опорная нога согнута в колене.

Вертикальные равновесия с поднятой ногой (Чжилицзюйтуйпинхэн)

1. Цянькунтуйпинхэн - равновесие с поднятой вперёд ногой.

Встречается в чанцюань и в обязательных элементах повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене до уровня груди, и примите положение цяньтисипинхэн. Выпрямите ногу в колене, удерживая колено на уровне груди. Носок поднятой ноги оттянут и находится на уровне лица. Зафиксируйте позицию.

Типичными ошибками при выполнении являются:

1) носок поднятой ноги не оттянут;

2) нога поднята недостаточно высоко;

3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонён назад;

4) опорная нога согнута в колене.

2. Цэкунтуйпинхэн - равновесие с выпрямленной в сторону ногой.

Данное равновесие аналогично цянькунтуй пинхэн, но в этом случае поднятая на уровень лица нога развёрнута в сторону. Примите положение цэтиси пинхэн и, не опуская колено, распрямите ногу в коленном суставе таким образом, чтобы подъём стопы находился на уровне лица. Голова повёрнута в сторону. Руки - аналогично цэтисипинхэн.

Типичными ошибками при выполнении являются:

1) носок поднятой ноги не оттянут;

2) нога согнута в колене и поднята недостаточно высоко;

3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или сильно отклонён назад;

4) опорная нога согнута в колене.

3. Чаотяньдэн - вертикальное равновесие - «стопа, подпирающая небо».

Встречается в чанцюань, шаолинцюань. Из исходного положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене так, чтобы голень была параллельна полу, и возьмите обратным хватом за ребро стопы изнутри. Выпрямите ногу вертикально вверх, удерживая хват, и прижмите колено к спине на уровне плеча. Носок стопы поднятой ноги находится на уровне головы. Вторая рука выполняет движение лянчжан. Корпус выпрямлен в поясничном и грудном отделах. Опорная нога выпрямлена в коленном суставе.

Типичными ошибками при выполнении являются:

1) поднятая нога не вертикальна и не прижата к корпусу;

2) согнута опорная нога;

3) корпус не выпрямлен в грудном и поясничном отделах;

4) неправильный захват стопы;

5) отклонение корпуса от вертикальной оси.

Техника движений в прыжках (Тяоюэ дунцзо)

Движения в прыжках являются самым сложным для освоения разделом базовой техники ушу. Арсенал движений в прыжках чрезвычайно разнообразен и различается в зависимости от конкретного направления и школы ушу. Освоение движений в прыжках требует от занимающегося хорошей подвижности тазобедренного сустава, способности к мгновенному включению мышц в движение, безукоризненной координации и пространственной ориентации. Многие движения в прыжках включают сложные провороты и вращения, например, недавно включенный в обязательные элементы комплексный прыжок сюньцзычжуаньти с проворотом на 720 градусов, предъявляет совершенно иные, гораздо более жёсткие требования к физической подготовке спортсмена.

Движения в прыжках подразделяются на основные группы:

1. Чжити тяоюэ - движения в прыжках с прямым корпусом;
2. Чжуаньти тяоюэ - движения в прыжках с проворотом корпуса;
3. Сюаньфань тяоюэ - движения в прыжках с переворотами;
4. Юаньчуань тяоюэ - движения в длинных прыжках.

Отличительной особенностью выполнения движений в прыжках в ушу является их подготовительная фаза. Как и в спортивной гимнастике и акробатике, неправильно выполненный разбег, неправильный темп могут помешать правильному исполнению движения в прыжке даже при наличии у спортсмена хорошей прыгучести и развитого навыка выпрыгивания. Кроме того, согласно правилам соревнований, превышение количества шагов при разбеге ведёт к снижению итоговой оценки. При выполнении обязательных элементов для набора необходимо количества градусов вращения чрезвычайно важна правильная постановка стопы при отталкивании. Поэтому при разучивании движений в прыжках, основное внимание следует уделять разбегу и предварительным движениям рук. Большое значение также имеет высота выпрыгивания спортсмена и его умение «зависать» в воздухе, на время, необходимое для выполнения элемента. Это также достигается специальными движениями рук и ног, что позволяет выполнить т.н. «опору на воздух» и увеличить среднее время нахождения в прыжке. Не менее важно и корректное приземление - «выход» из прыжка, так как большинство характерных для ушу повреждений коленного сустава вызвано именно неумением спортсменов правильно амортизировать, «гасить» удар при приземлении.

Движения в прыжках с прямым корпусом (Чжити тяоюэ)

1. Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпрямленной ногой.

Один из наиболее часто встречающихся видов ударов в прыжке. Характерен для хуацюань, шаолиньцюань, чанцюань, обязательных элементов повышенной сложности. Из исходного положения бинбу сделайте шаг вперёд правой ногой. Одновременно левой рукой выполните мах вперёд-вверх, а правой назад вниз, разворачивая верхнюю часть корпуса. Центр тяжести смещён назад. Выполните мах левой ногой с оттянутым носком вверх и одновременно мах правой рукой вверх над головой. Тыльная часть правой руки выполняет хлопок по центру ладони левой руки. В этот момент производится толчок правой ногой и выпрыгивание. Корпус вертикален. Левая нога сгибается в колене с оттянутым носком и выполняет резкое движение вниз «под себя». (Колено удерживается не ниже уровня поясницы). Одновременно правая нога поднимается вверх и производится сильный хлопок по подъёму стопы правой ноги ладонью правой руки. Кисть левой руки принимает положение гоушоу и отводится влево-вверх. Взгляд направлен вперёд.

Типичными ошибками при выполнении тэнкунфэйцзяо являются:

1) в первой фазе прыжка отсутствует вынос ноги вверх;

2) во время удара колено левой ноги опускается ниже уровня поясницы;

3) удар ниже уровня груди;

4) хлопок руками не над головой.

2. Тэнкунсефэйцзяо - диагональный удар в прыжке с выпрямленной ногой.

Первая фаза этого движения выполня- ется аналогично тэнкунфэйцзяо, однако в момент удара хлопок производится разноимённой рукой, корпус скручивается в пояснице, а вторая рука либо отводится на уровень поясницы в положение баоцюань, либо вытягивается в сторону. Кисть отведённой в сторону руки либо принимает положение гоушоу пальцами вниз, либо вытягивается тыльной стороной ладони вверх. Следует обратить особое внимание, что во время выполнения тэнкунфэйцзяо и тэнкунсефэйцзяо корпус должен быть выпрямлен в грудном отделе и удар (хлопок) выполняется не ниже уровня груди. Допускается лёгкий наклон выпрямленного корпуса вперёд («складывание»).

Типичные ошибки при выполнении тэнкунсефэйцзяо те же, что в тэнкунфэйцзяо.

3. Тэнкуншуанфэйцзяо - двойной удар в прыжке выпрямленными ногами.

Из исходного положения бинбу баоцюань выполните полуприсед, отводя руки назад, и выпрыгните вертикально вверх, резко поднимая руки вверх. В верхней точке выполните двойной одновременный хлопок по стопам левой и правой ног. Носки ног в момент удара оттянуты, ноги выпрямлены в коленном суставе. Корпус выпрямлен в грудном отделе.

Типичными ошибками при выполнении тэнкуншуанфэйцзяо являются:

1) корпус не выпрямлен в момент удара;

2) обе ноги в момент удара согнуты в коленях;

3) удар ниже уровня груди;

4) носки ног в момент удара не оттянуты.

4. Тэнкунляньхуаньфэйцзяо - поочерёдные удары выпрямленными ногами в прыжке.

В прыжке последовательно выполняется два удара по подъёму стопы сначала левой, затем правой ноги. Техника прыжка аналогична тэнкунфэйцзяо. Требования те же.

Типичные ошибки при выполнении тэнкунляньхуаньфэйцзяо те же, что в тэнкунфэйцзяо.

5. Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу.

Встречается в чанцюань, обязательных элементах повышенной сложности. Из исходного положения бинбу сделайте шаг правой ногой вперёд, поворачивая ногу при шаге стопой наружу под углом в 90 градусов, по отношению к линии движения, одновременно выполняя мах правой рукой назад. Выполните мах левой ногой в сторону-вверх также под углом 90 градусов к линии движения. Правая нога отталкивается от пола и выполняется прыжок с одновременным поворотом корпуса по часовой стрелке. Обе руки выполняют маховое движение вверх, в верхней точке, над головой, правая рука тыльной частью ладони выполняет хлопок по центру ладони левой руки. Правая нога поднимается вверх и выполняет круговое движение по дуге изнутри наружу. В верхней точке удара левая, затем правая ладони выполняют хлопок по подъёму стопы.

Типичные ошибки при выполнении тэнкунбайляньцзяо:

1) отсутствуют три выраженных хлопка по подъёму стопы;

2) неправильно выполняется поворотный шаг перед выпрыгиванием.

6. **Тэнкунцзяньдань** - удар носком в прыжке с распрямлением ноги.

Встречается в чанцюань, шаолиньцюань, чацюань и хуацюань. Из исходного положения правая нога выполняет шаг вперёд аналогично тэнкунфэйцзяо. Левая рука выполняет маховое движение вперёд, правая назад. Левая нога одновременно с правой рукой выполняют мах вверх, левая рука отводится на уровень поясницы. В верхней точке прыжка правая нога выполняет движение даньтуй, левая рука движение туйчжан. Левая нога сгибается в колене, а правая рука отводится на уровень поясницы.

Типичные ошибки при выполнении тэнкунцзяньдань:

1) недостаточный вынос левой ноги;

2) отсутствие координации движений рук и ног;

3) корпус в момент прыжка не выпрямлен в пояснице.

7. **Тэнкундэнти** - удар пяткой в прыжке с распрямлением ноги.

Данное движение аналогично тэн- кунцзяньдань, но ударной поверхностью является пятка. Удар направлен вперёд. Левая нога после маха либо сгибается в колене, либо опускается вниз.

Типичные ошибки при выполнении тэнкундэнти те же, что при выполнении тэнкунцзяньдань.

Акробатические элементы (Депу гуньфань)

Техника выполнения акробатических элементов занимает важное место в системе подготовки спортсменов в ушу. Наряду с общеразвивающей функцией и целенаправленным воздействие на опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, акробатические элементы исторически были функциональной частью цзибэньгун, т. е. имели прикладное значение. Неоценимо значение акробатических элементов в поединках саньшоу и туйшоу, где они применяются в качестве элементов самостраховки.

Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета.

Ещё одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности, к толчку.

Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега с места, что усложняет их технику. При разучивании акробатических элементов в ушу широко используются специальные средства: подкидная доска, лонжа, гимнастические маты, батут и т. д.

Обязательным является знание педагогом основ страховки и самостраховки при выполнении депу гуньфань.

На начальном этапе целесообразно посвящать акробатике целое занятие, добиваясь безукоризненного технического исполнения элементов, и лишь потом можно вставлять депу гуньфань в комбинации движений и комплексы.

1. Цяньгуньфань - кувырок вперёд.

Кувырок вперёд выполняется из основной стойки через упор присев. Из исходного положения бинбу опуститесь вниз, согнув ноги в коленях. Перенесите центр тяжести вперёд и положите руки ладонями вниз. При постановке на пол руки расслаблять не следует. Прижмите подбородок к груди. Выполните толчок, разгибая ноги в коленях. В момент касания пола шеей и лопатками выполните перекат через спину. Руки снимаются с пола в момент, когда занимающийся касается пола спиной. В момент переката выполняется группировка, колени подтягиваются к голове.

Типичные ошибки при выполнении цяньгуньфань следующие:

1) руки ставятся слишком близко к ногам;

2) отсутствует группировка в момент переката;

3) голова касается пола при перекате.

2. Хоугуньфань - кувырок назад.

Выполняется из исходного положения бинбу через положение приседа, группировку вращение назад и приход в позицию бинбу. Первая фаза изучения - это освоение кувырка назад из положения в приседе. Затем переходят к изучению кувырка из позиции в позицию. Примите положение приседа. Поднимите согнутые в локтях руки ладонями вверх, сядьте на пол ближе к пяткам ног, выполните перекат назад через спину. В последней фазе кувырка поставьте ладони на пол и, разгружая шейные позвонки и голову, приподнимитесь на руках и примите положение приседа, затем позицию бинбу. При выполнении кувырка с оружием, на пол ставятся руки, сжатые в кулак.

Типичные ошибки при выполнении хо- угуньфань следующие:

1) в момент переката назад корпус не приподнимается на руках;

2) при перекате отсутствует группировка;

3) в первой фазе отсутствует толчок.

3. Цяньбэй - полусальто вперёд - фаньшэньбэйшуай.

Часто встречается в дитанцюань, цзуйцюань. хоуцюань. Из положения бинбу выполните толчок правой ногой и мах вверх-назад левой ногой. Корпус наклоняется вперёд, подбородок прижимается к груди, руки подкручивают корпус. Выполните переворот в воздухе с приходом на лопатки.

Типичные ошибки при выполнении цяньбэй следующие:

1) отсутствует момент группировки при перевороте;

2) недостаточно сильный мах левой ногой.

4. Лиюйдатин - подъём разгибом - «карп бьёт хвостом».

Подъём разгибом со спины выполняется из упора лёжа согнувшись на лопатках с опорой или без опоры руками о пол. Из положения лёжа на спине выполняется накат на лопатки и выпрямленные в коленях ноги отводятся назад к голове. Затем следует энергичный мах ногами с осью вращения в тазобедренном суставе, направленный под углом вверх. Движение заканчивается отталкиванием от пола затылочной частью головы и фазой полёта и прихода на прямые (вариант-согнутые) ноги. Ладони рук находятся на передней поверхности бедра.

Типичные ошибки при выполнении лиюйдатин следующие:

1) недостаточное отведение ног назад;

2) отсутствует толчок затылочной частью головы;

3) недостаточно сильный мах ногами.

5. Пуху - прыжок в упор лёжа прогнувшись - «бросающийся тигр».

Встречается в дитанцюань. Из положения бинбу выполните одновременный мах ногами назад вверх, зависая в воздухе. Обе руки вытягиваются перед собой - вниз. После фазы полета руки касаются пола, ноги остаются наверху. Руки сгибаются в локтях, амортизируя падение. Корпус прогибается в пояснице.

Типичной ошибкой является отсутствие прогиба в пояснице.

6. Цяньцзайбэй - падение вперёд с прямым корпусом - «падающий памятник».

Встречается в дитанцюань, чанцюань, цзуйцюань. Из положения бинбу с выпрямленным корпусом, выведите руки через стороны по дуге перед собой согнув в локтях. Кисти рук сжаты в кулаки и развёрнуты тыльной частью кулака наружу. Удерживая корпус выпрямленным в пояснице и грудном отделе, поднимитесь на носки ног и выполните падение вперёд на внешнюю сторону предплечий, амортизирующих удар.

Типичные ошибки при выполнении цяньцзайбэй следующие:

1) предплечья не развёрнуты внешней стороной наружу;

2) корпус прогибается в пояснице.

7. Чжуаньшэнь паньтуйде - падение с проворотом корпуса.

Встречается в наньцюань, чанцюань, дитанцюань, цзуйцюань. Из положения бинбу сделайте шаг правой ногой вперёд и выполните замах руками со скручиванием корпуса в пояснице направо. Выполните мах согнутой левой ногой вверх, одновременно толкаясь правой ногой и закручивая корпус руками вверх-влево. В воздухе выполните мах прямой правой ногой сверху вниз, одновременно продолжая проворачивать корпус. При падении нога и руки касаются пола одновременно.

Типичные ошибки при выполнении чжуаньшэнь паньтуйде:

1) недостаточно сильный вынос левой ноги вверх;

2) правая нога в воздухе согнута в колене;

3) неодновременное касание пола ногой и руками.

8. Улунцзяочжу - подъём закручиванием.

Встречается в чанцюань, дитанцюань, цзуйцюань, хоуцюань, усунтокаоцюань. Из положения лёжа выполните мах правой ногой по дуге в горизонтальной плоскости по часовой

стрелке. Продолжая круговое движение правой ногой, перекатитесь на спину и включите в круговое движение по часовой стрелке левую ногу. Поднимите таз вверх за счёт кругового движения ногами и продолжите движение левой ногой вокруг правой. Поставьте руки на пол ладонями вниз и, продолжая вращение ногами, выполните силовой выход на руках вверх. Опустите обе ноги вниз и выпрямите корпус.

Типичные ошибки при выполнении улунцзяочжу следующие:

1) ноги согнуты в коленях;

2) отсутствует силовой выход на руках;

3) движение прерывается.

9. Пудибэн - круговое прерывистое вращение.

Встречается в дитанцюань и цзуйцюань. После выполнения цзайбэй толчком перейдите в положение упора лёжа. Выполняя одновременные толчки ладонями и носками, передвигайтесь по кругу по часовой стрелке. Корпус выпрямлен в поясничном и грудном отделах и напряжён. Взгляд направлен вниз.

Типичные ошибки при выполнении пудибэн следующие:

1) предплечья не развёрнуты внешней стороной наружу;

2) корпус прогибается в пояснице.

10. Тоуфань - переворот с головы.

Встречается в дитанцюань, цзуйцюань и хоуцюань. Перед освоением непосредственно тоуфань рекомендуется изучить тоушоуфань - переворот с головы с опорой руками. Из положения бинбу согните ноги в коленях и примите положение попуприседа. Перенося вес тела вперёд, мягко поставьте голову на пол и, выполнив толчок и мах, ногами задать фазу полёта вперёд-вверх, прогнувшись в грудном и поясничном отделах позвоночника. При касании ногами пола следует самортизировать приземление, согнув ноги в коленях. До окончания фазы полёта и приземления, голова остаётся запрокинутой назад. Подводящим упражнением для тоуфань является выполнение борцовского «моста» с целью укрепления мышц шеи.

Типичные ошибки при выполнении тоуфань следующие:

1) голова ставится на пол слишком резко, что приводит к «втыканию» в пол, сотрясениям и повреждениям позвонков;

2) отсутствует сильный мах ногами, что не позволяет выполнить элемент на широкой амплитуде;

3) голова не запрокинута назад.

11. Цэшоуфань - боковой переворот с опорой на руки – «колесо».

Встречается как самостоятельный элемент в цзуйцюань и хоуцюань, используется в тренировочном процессе, как подводящий элемент для выполнения цэкунфань (бокового махового сальто).

Из исходного положения бинбу выполните шаг влево и поднимите выпрямленные руки вверх. Согните левую ногу в колене, и, перенося на неё вес тела, поставьте на пол последовательно левую, затем правую руки. Выполните сильный мах выпрямленной правой ногой и переворот в вертикальной плоскости, поочерёдно пронося правую и левую ноги над головой. После касания пола правой, затем левой ногой, поочерёдно оторвите от пола левую, затем правую руки и примите исходное положение.

Типичные ошибки при выполнении цэшоуфань следующие:

1) ноги согнуты в коленях;

2) руки ставятся на пол вместе, а не поочерёдно;

3) отсутствует мах ногой.

Техника движений руками
Шоуфа

Удары кулаком
(Цюаньфа)

1. Чунцюань – прямой удар кулаком.

В той или иной форме встречается во всех направлениях ушу. Различают два основных положения кисти в чунцюань: лицюань - кулак в вертикальном положении и пинцюань - кулак в горизонтальном положении. И том и в другом положении удар наносится лицевой частью кулака - цюаньмянь. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки в положении баоцюань тыльной частью кулака вниз выведите руку по прямой линии вперёд, одновременно разворачивая корпус в пояснице и распрямляя её в локтевом суставе. В конце удара, в момент приложения силы, кулак резко проворачивается вокруг своей оси тыльной частью вверх. Повторите движение правой рукой, одновременно отводя левую в исходное положение.

Типичной ошибкой при выполнении чунцюань является отсутствие включения в удар корпуса за счёт проворота в пояснице.

2. Цзяцюань - верхнее блокирующее движение кулаком.

Встречается в чанцюань, хуацюань, чацюань и других направлениях ушу. Из исходного положения ноги на ширине плеч выведите правую руку, сжатую в кулак и полусогнутую в локте, влево-вверх-направо, одновременно проворачивая её в предплечье. В конечном положении тыльная часть кулака развёрнута вверх, взгляд направлен влево, тыльная часть кулака находится над головой.

Типичной ошибкой при выполнении цзяцюань является отсутствие полусгиба в локтевом суставе и отсутствие проворота предплечья.

3. Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону.

Из исходного положения ноги на ширине плеч, левая рука выполняет движение снизу вверх по дуге направо, проворачиваясь в предплечье тыльной стороной кулака к себе, через сторону, через разгиб в локте, наносится удар основанием кулака сверху вниз-влево на уровне груди.

Типичными ошибками при выполнении пицюань является:

1)отсутствие проворота руки в предплечье в момент удара;

2)отсутствие разгиба в локтевом суставе.

3(а). Сяпицюань - рубящее движение кулаком вниз.

Встречается в цайлифоцюань, хунцзяцюань, моцзяцюань. Из исходного положения бинбу баоцюань правая рука, полусогнутая в локте, поднимается вверх, проворачиваясь в предплечье, и разворачивается ребром кулака вверх. Правая нога сгибается в колене и принимается позиция даньдебу. Одновременно правая рука сверху вниз, проворачиваясь в предплечье, выполняет по дуге рубящее движение ребром кулака вниз, а левая рука, полусгибаясь в локте, поднимается вверх, и, проворачиваясь в предплечье, выполняет шанцзя ребром кулака вверх.

Ошибкой при выполнении сяпицюань является отсутствие проворота руки в предплечье в момент удара.

4. Ляоцюань - удар кулаком снизу вверх по дуге - «поднимающий удар кулаком».

Встречается в чацюань и хуацюань. Из положения бинбу выполните шаг ногой влево в позицию гунбу. Правая рука, по дуге, не сгибаясь в локтевом суставе, выполняет круговое восходящее движение вперёд, в вертикальной плоскости, до уровня груди. Кулак в положении лицюань, ударная поверхность цюаньянь.

Типичной ошибкой при выполнении ляоцюань является сгибание руки в локтевом суставе.

5. Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой - «пронзающий удар».

Встречается в чанцюань, традиционных комплексах цюаньшу. Из исходного положения бинбу баоцюань выполните шаг-выпад вперёд левой ногой и удар по дуге в горизонтальной плоскости рукой, согнутой в локте под углом 45 градусов. Предплечье в момент удара проворачивается тыльной стороной кулака к себе. Ударная поверхность - цюаньмянь

Типичной ошибкой при выполнении гуаньцюань является разгибание руки в локтевом

суставе в момент удара.

6. Чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх.

Из позиции бинбу баоцюань сделайте шаг-выпад вперёд левой ногой и примите позицию гунбу. Правая рука опускается вниз тыльной частью кулака назад, полусгибается в локте под углом в 45 градусов и выполняет короткий удар снизу вверх по дуге до уровня подбородка. Ударная поверхность - цюаньмянь. В конце движения кулак чуть наклоняется к себе в запястье.

Типичной ошибкой при выполнении чаоцюань является отсутствие сгиба руки в локтевом суставе в конечной фазе движения.

7. Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.

Характерный удар для таких направлений, как чацюань, хуацюань, шаолиньцюань. Из исходного положения бинбу поднимите вверх выпрямленную в локте правую руку. Рука сжата в кулак, тыльная часть кулака развёрнута назад. Левая рука разворачивается ладонью вверх ниже уровня поясницы. Правая рука, проворачиваясь в запястье, опускается вниз и выполняет удар по ладони левой руки. В момент удара руки выводятся вперёд, ноги сгибаются в коленях, центр тяжести опускается вниз. Взгляд вперёд.

Типичной ошибкой при выполнении цзацюань является слабый звук при ударе кулака по ладони.

8. Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз по прямой линии.

Встречается в хуацюань и в современных комплексах чанцюань. Из позиции бинбу сделайте шаг вперёд левой ногой в позицию гунбу. Одновременно правая рука поднимается вверх к правой стороне головы. Тыльная часть кулака развёрнута вверх. Левая рука в положении баоцюань. Выполните удар правым кулаком вниз по прямой линии к внутренней стороне левого бедра. Левая рука поднимается до уровня груди с раскрытой ладонью. Пальцы направлены вверх.

9. Гайцюань - удар тыльной частью кулака сверху по дуге.

Встречается в чанцюань, шаолиньцюань, хуацюань. Из исходного положения бинбу баоцюань сделайте шаг левой ногой вперёд, одновременно выводя левую руку вперёд-вверх ладонью вперёд. Правая рука выводится на уровень живота тыльной стороной кулака вверх и прижимается к корпусу. Принимая позицию гунбу, выполните накрывающий удар тыльной стороной кулака снизу вверх-вперёд по дуге через разгиб локтя. Левая рука подтягивается к правой подмышечной впадине ладонью вниз, имитируя захват руки противника.

Типичной ошибкой при выполнении гайцюань является выпрямление руки в локтевом суставе в конце удара.

10. Гайцюань (2) - удар выпрямленной рукой по дуге сверху вниз.

Встречается в наньцюань. Записывается тем же иероглифом, что и удар гайцюань рассмотренный выше, однако является совершенно другим движением. Из положения цзогунбу (левосторонняя позиция гунбу) выведите выпрямленную в локте правую руку вперёд, тыльной частью кулака вверх. Левая рука, выпрямленная в локте, вытягивается назад. Корпус скручен в пояснице. Проворачиваясь из левосторонней позиции в правостороннюю, выполните удар выпрямленной левой рукой по широкому кругу вниз-вверх-вниз. Правая рука выполняет аналогичное движение. Техника этого удара идентична упражнению луньбэй.

Типичной ошибкой при выполнении гайцюань в наньцюань является разделение движения на отдельные фазы.

11. Гуацюань - удар тыльной частью кулака по дуге через разгиб в локтевом суставе.

Встречается в наньцюань. Полностью аналогичен гайцюань. Примите позицию мабу. Выполните накрывающий удар тыльной стороной кулака снизу вверх - в сторону по дуге через разгиб локтя. Кулак останавливается на уровне подбородка.

Типичной ошибкой при выполнении гуацюань является выпрямление руки в локтевом суставе в конце удара.

12. Паоцюань - широкоамплитудный удар по дуге изнутри наружу внутренней стороной кулака.

Встречается в цайлифо, хунцзяцюань, моцзяцюань. Из положения цзогунбу левая рука, отведённая назад, выполняет движение по дуге вниз, затем, одновременно с проворотом корпуса в правостороннюю позицию гунбу, продолжает движение по дуге вверх изнутри наружу, останавливаясь выше уровня головы.

Типичной ошибкой при выполнении паоцюань является:

1) сгибание руки в локтевом суставе во время удара;

2) отсутствие включения бёдер и вращения в пояснице.

13. Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте.

Встречается в чанцюань, наньцюань, других направлениях. Из исходного положения - ноги на ширине плеч, выполните чабу (зашагивание) левой ногой за правую. Одновременно, скручиваясь в пояснице, выполните удар правой рукой тыльной стороной кулака в горизонтальной плоскости через разгиб в локте на уровне груди. Левая рука прижимается к груди. Ладонь развёрнута в сторону удара.

Типичной ошибкой при выполнении бяньцюань является выполнение удара без разгиба в локтевом суставе, выпрямленной рукой.

Движения ладонью (Чжанфа)

1. Цзичжан (туйчжан) - прямой удар (толчок) ребром ладони.

Встречается в разных вариантах во всех видах ушу. Из исходного положения ноги на ширине плеч (баоцюань), выведите левую руку вперёд вверх. В ходе движения кулак разжимается и формируется положение кисти люечжан. Продолжая движение рукой вперёд через разгиб в локтевом суставе, внешнее ребро ладони выводится вперёд, пальцы оттягиваются на себя, корпус разворачивается в сторону удара.

Типичной ошибкой при выполнении цзичжан является отсутствие включения в удар корпуса за счёт проворота в пояснице.

2. Лоушоу - захват снаружи внутрь.

Встречается в чанцюань, чацюань, танланцюань и других направлениях ушу. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки в положении баоцюань выведите руку по дуге снаружи внутрь, ладонью вперёд, имитируя захват руки противника. В положении перед грудью, во второй фазе движения, рука сжимается в кулак и уводится на уровень поясницы.

Типичной ошибкой при выполнении поушоу является движение рукой не по дуге, а по прямой линии.

3. Аньчжан - давящее движение ладонями вниз.

Встречается в чацюань, хуацюань и других направлениях ушу. Из положения бинбу поднимите руки по дуге через стороны вверх выше уровня головы. Ладони развёрнуты вверх. Взгляд направлен на ладони. Из положения над головой, руки разворачиваются ладонями вниз и, сгибаясь в локтевом суставе, выполняют давящие движения ладонями сверху вниз до уровня поясницы. В конечной фазе ладони параллельны полу. Взгляд направлен в сторону.

Типичной ошибкой при выполнении аньчжан является отсутствие сгиба рук при движении вниз.

4. Чачжан - удар пальцами ладони вперёд - «пронзающая ладонь».

Встречается в хуацюань, чанцюань. Из положения бинбу поднимите правую ногу, согнутую в колене до уровня груди. Носок ноги оттянут вниз. Правая рука поднимается вверх до уровня головы. Тыльная часть ладони развёрнута наружу. Выполните удар пальцами ладони по прямой линии вперёд, одновременно сгибая левую ногу в колене и опуская стопу правой ноги на пол. В хуацюань в момент удара производится хлопок ладони о ладонь.

Типичной ошибкой при выполнении чачжан является выполнение удара не по прямой линии, а через разгиб локтя (пичжан).

5. Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге - «поднимающий удар ладонью».

Встречается в чацюань и хуацюань. Из положения бинбу выполните шаг левой ногой в позицию гунбу. Правая рука по дуге, не сгибаясь в локтевом суставе, выполняет круговое восходящее движение вперёд в вертикальной плоскости до уровня груди. Ладонь развёрнута вверх.

Типичной ошибкой при выполнении ляочжан является сгибание руки в локтевом суставе.

6. Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперёд - «протыкающая ладонь».

Встречается в чанцюань, чацюань, хуацюань. Из положения баоцюань левая рука выводится вперёд ладонью вверх. Корпус разворачивается влево, взгляд на ладонь вытянутой руки. Правая рука выполняет удар пальцами вперёд, на уровне головы. Ладонь развёрнута вверх. Одновременно левая рука выполняет подтягивающее движение, проворачиваясь ладонью вниз к подмышечной впадине правой руки.

Типичной ошибкой при чуаньчжан является выполнение удара по дуге через верх (гай), а не по прямой линии.

7. Пичжан - удар ребром ладони в вертикальной плоскости.

Встречается в чанцюань, хуацюань. Из исходного положения баоцюань выведите правую руку, согнутую в локте, влево и через разгиб в локтевом суставе по дуге выполните удар в вертикальной плоскости направо ребром ладони. В конечной точке удара рука выпрямляется в локте.

Типичной ошибкой является выполнение удара по дуге выпрямленной рукой, а не через разгиб в локтевом суставе.

8. Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости.

Встречается в чацюань и чанцюань. Из положения баоцюань согните правую руку в локте и выведите её ладонью вниз на уровень груди. Выполните удар ребром ладони направо, в горизонтальной плоскости, через разгиб в локтевом суставе.

Типичной ошибкой является выполнение удара без разгиба в локтевом суставе.

9. Ухуашоу - малый круг предплечьями рук.

Из исходного положения поднимите руки в стороны ладонями вниз. Сгибая руки в локтях, скрестите предплечья перед грудью (правое предплечье сверху). Выполните два малых круга, не отрывая предплечья друг от друга. В конечном положении левое предплечье находится сверху, правая ладонь развёрнута вверх.

Типичной ошибкой является разведение рук во время вращения и выполнения движения с малой амплитудой.

10. Тяочжан - фиксация ладони в запястье - «рука-коромысло».

Из положения баоцюань выведите левую руку вперёд, распрямляя её в локте и одновременно поднимая вверх, до уровня груди. В конечной точке выполните резкое «вздёргивающее» движение пальцами вверх, одновременно фиксируя руку в запястье при выпрямленном локте. Ребро ладони в конечной позиции выведено вперёд.

Типичной ошибкой является выполнение движения с согнутыми пальцами руки.

11. Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой - «сверкающая ладонь».

Из положения баоцюань правая рука по дуге поднимается вверх. Тыльная часть ладони разворачивается вниз. В верхней точке ладонь проворачивается в запястье и фиксируется ладонью вверх и пальцами в сторону. Голова поворачивается в сторону.

Типичной ошибкой является выполнение движения с согнутыми пальцами руки в конечной позиции и недоворот кисти в лучезапястном суставе.

Движения предплечьем и локтем (Чжоуфа)

1. Гэчжоу - блокирующее движение предплечьем руки в горизонтальной плоскости.

Встречается в чанцюань, шаолинцюань, чацюань и других направлениях ушу.

Различается движение снаружи внутрь (лигэчжоу) и движение изнутри наружу (вайгэчжоу). Из исходного положения поднимите согнутую в локте под углом 90 градусов руку. Кисть руки сжата в кулак, предплечье вертикально. Проворачиваясь в пояснице, выполните блокирующее движение снаружи внутрь, проворачивая руку в предплечье. В конечной точке движения тыльная часть кулака развёрнута наружу (лигэ) Из конечного положения выполните обратное движение, проворачивая руку в предплечье (вайгэ).

Типичной ошибкой является выполнение движения разогнутой в локтевом суставе рукой.

2. Динчжоу - удар в сторону острием локтя.

Встречается в чацюань, чанцюань, хуацюань, шаолиньцюань и других направлениях. Из исходного положения согните правую руку в локтевом суставе под острым углом. Кисть сжата в кулак. Вторая рука, также согнутая в локте, упирается в кулак ладонью. Выполните удар локтем в сторону, перенося вес тела на правую ногу.

Типичной ошибкой в динчжоу является малая амплитуда удара (слишком короткое движение) и отсутствие точки приложения силы.

3. Паньчжоу - круговой удар локтем.

Встречается в чанцюань и в других направлениях ушу. Из исходного положения поднимите выпрямленную в локтевом суставе правую руку вверх и резко согните её в локтевом суставе. Кулак в конечной точке находится рядом с ключицей. Тыльная часть кулака развёрнута вверх.

Типичная ошибка: кулак в конечной точке отведён слишком далеко налево.

Комплексы ушу
Ушу таолу

Особенности отработки комплексов

Комплексы (таолу) являются основой ушу и представляют собой совокупность соединённых в комбинации (цзухэ) базовых элементов (цзибэнь дунцзо), делящихся в соответствии со структурой комплекса на определённое количество частей (дуань).

Структурной единицей комплекса является форма (ши): несколько движений, объединяемых общей функцией, например: блок-удар, захват-контратака и т. д.

Исполнение комплекса на соревнованиях является кульминацией тренировочного процесса, конечным итогом и результатом всей работы учащегося и педагога.

Комплексы ушу являются избранными соревновательными упражнениями - целостными действиями, максимально приближенными к условиям реальных соревнований. Педагог должен различать соревновательные упражнения и тренировочные формы. Соревновательные упражнения моделируют условия соревнований по ушу в полном соответствии с правилами, а тренировочные формы упражнений, совпадая с ними по цели, отличаются режимом выполнения и содержанием.

Таким образом,

чжэньтао сюньлянь (тренировка комплекса целиком) представляет собой соревновательное упражнение,

емя как *цзухэ дунцзо сюньлянь* - отработка комбинаций элементов,

фэндуань сюньлянь - отработка комплекса по частям,

баньтао сюньлянь - отработка половины комплекса,

чаотао сюньлянь - отработка полутора комплексов, - являются типичными тренировочными формами упражнений.

Значение *чжэньтао сюньлянь* в тренировочном процессе трудно переоценить, так как только этот метод позволяет смоделировать всю совокупность физических требований, предъявляемых к спортсмену в ходе соревнований по ушу и скорректировать тренировочный процесс. Исходя из этого, педагог должен понимать, что чжэньтао сюньлянь является обязательной частью тренировочного процесса, поскольку не может быть заменён другими методами тренировки. В то же время этот метод должен применяться достаточно редко, посколь-

ку предъявляет к организму спортсмена мак- симально высокие требования.

Прежде чем приступать к отработке комплексов, учащийся должен в совершенстве овладеть техникой выполнения базовых элементов и их комбинаций. Для этой цели, в процессе подготовки к изучению комплексов педагог выделяет из структуры комплекса отдельные комбинации - *цзухэ дунцзо,* и включает их в отработку базовой техники - *цзибэньгун,* с целью выработки у учащегося специфической мышечной памяти. После того как отдельные комбинации, входящие в комплекс (их число может доходить до 200, как например, в *хуацюань)* освоены, педагог объединяет их в части разной длины, которые впоследствии объединяются в комплекс.

На этапе отработки частей комплекса - *фэндуань сюньлянь* и комплекса целиком - *чжэньтао сюньлянь,* в подготовке спортсмена появляется такой критерий, как выносливость. Именно тренировке выносливости следует уделять особое внимание в планировании тренировочного процесса

Выполнение отдельных элементов и их комбинаций требует кратковременного усилия, в то время как непрерывное выполнение сложнейших движений на протяжении полутора минут требует мобилизации всех внутренних ресурсов организма.

Наиболее типичным просчётом педагога является оценка соревновательного потенциала учащегося, исходя из уровня технического мастерства при выполнении отдельных элементов и их комбинаций. Однако в условиях соревнований, которые сами по себе являются мощным стрессогенным фактором, преимущество будет не за самым техничным спортсменом, а за спортсменом с наиболее устойчивой психикой, обладающим большей выносливостью. Исполнение сложно-координационного элемента в четвёртой последней части комплекса на соревнованиях, разительно отличается от его исполнения на тренировке, в режиме отработки индивидуального элемента. Неправильное распределение сил в комплексе является тактическим просчётом самого спортсмена и его педагога. Одной из типичных ошибок является исполнение первой и второй части на пределе физических возможностей спортсмена, что приводит в третьей и четвёртой частях к потере скорости и силы и, как результат, низкой оценке, выставляемой судьями. Не следует забывать о том, что даже безукоризненно выполненная первая часть комплекса по временной шкале отстоит от момента выставления оценки дальше, чем заключительная часть. Поэтому в момент принятия решения о выставлении оценки судья больше ориентируется на последние визуальные впечатления от выступления - а это его конечная часть.

Крайне важным фактором успешного выполнения комплекса на соревнованиях является и артистизм спортсмена, его умение продемонстрировать цзиньшэнь - боевой дух, отражающий функцию ушу как боевого искусства. Этой черты, присущей родоночальникам ушу китайцам, часто недостаёт спортсменам из других стран, что делает их выступления похожими на гимнастику, т.е. лишает характер исполнения комплекса присущей только ушу эмоциональной окраски.

Тренировка комплексов включает в себя несколько основных этапов:

1. Цзухэ дунцзо сюньлянь - отработка комбинаций элементов.

Этот этап является переходным от отработки базовых элементов ушу, но непосредственно не является работой над комплексом.

2. Фэндуань таолу сюньлянь - отработка комплекса по частям.

Этот этап предусматривает отработку отдельных частей комплекса, причём строится таким образом, что педагог сначала делит комплекс на большое количество коротких частей, затем постепенно подводит спортсмена к тренировке комплекса, поделенного на четыре части *(сыдуань сюньлянь).* Чрезвычайно важно выстраивать тренировочный график таким образом, чтобы при тренировке частей спортсмен не начинал каждую тренировку с отработки первой, затем второй, третьей и т. д. частей, так как это приводит к тому, что заключительная, четвёртая часть всегда отрабатывается в конце тренировки в усталом состоянии. Целесообразно в цикле чередовать последовательность отработки частей комплекса, давая возможность спортсмену иногда отрабатывать заключительную часть комплекса в начале тренировки, для увеличения КПД.

3. **Баньтао сюньлянь** - отработка половины комплекса.

Этот вид тренировки вплотную подводит спортсмена к реальной соревновательной нагрузке, являясь прекрасным методом тренировки выносливости. Здесь также применяется чередование последовательности отработки первой и второй половины комплекса.

4. **Чжэнтао сюньлянь** (цюаньтао сюньлянь) - тренировка комплекса целиком.

На этом этапе отработки педагог, как правило, должен моделировать соревновательную ситуацию с целью включения стресогенных механизмов и выработки у спортсмена толерантности к ним. Здесь уместно включить в процесс тренировки вызов спортсмена на ковёр, выполнение им приветствия судейской коллегии. Из дополнительных методов целесообразно применять воссоздание акустической атмосферы зала (магнитофон), приглашать на тренировку зрителей, проводить пробное судейство с выставлением оценки. На этом же этапе необходимо проводить тренировки в соревновательных костюмах (бисай фу) и обуви с целью проверки скольжения подошвы на ковре устойчивости в данной обуви при исполнении равновесий, характеристик скольжения костюма при выполнении скрученных позиций, шпагатов, движений с оружием. Нередки случаи, когда спортсмены, отрабатывавшие комплексы на тренировках в футболках и шортах, на соревнованиях теряли равновесие в позиции цзопаньбу или деча из-за иного коэффициента скольжения шелкового костюма по ковру или цепляли рукавами, либо завязками костюма за оружие, что приводило к снижениям итоговой оценки за выступление. Необходимо ещё раз подчеркнуть, что моделирование соревновательных условий на этапе подготовки к соревнованиям - основная задача педагога.

5. **Чаотао сюньлянь** - тренировка полутора комплексов.

Применяется для выработки специфической выносливости у спортсменов. В данном виде тренировки спортсмен учится грамотно распределять силы, оставляя «запас» для акцентирования заключительной части комплекса.

Ещё одним видом тренировки комплексов, не входящим непосредственно в вышеперечисленные, является так называемая «тренировка многоборья» (цюаньнэн сюньлянь), представляющая собой выполнение за одну тренировку всех комплексов многоборья полностью, с небольшими интервалами между ними.

Обязательным дополнением к перечисленным выше видам тренировки комплексов является *идеомоторный метод* (мысленное воспроизведение комплекса с акцентированием внимания на его особо сложных элементах) и *частично-идеомоторный,* или *смешанный метод* (выполнение движений комплекса цисе таолу, имитируя оружие или выполнение некоторых частей комплекса мысленно, в то время как остальные части выполняются реально, например, при травме спортсмена, мысленно выполняются комбинации прыжков и акробатических элементов).

Комплексы в системе спортивного ушу подразделяются на технические уровни. К первой группе относятся упрощённые комплексы чанцюань для групп начальной подготовки - чанцюань цзичу таолу. Вторую группу представляют собой комплексы чанцюань 1-го, 2-го и 3-го технического уровня для учебно-тренировочных групп - чанцюань 1 , 2 , 3 дуань таолу. К третьей группе относятся комплексы чанцюань для групп спортивного совершенствования - чанцюань чжунцзи таолу. И, наконец, четвёртую группу составляют комплексы международного соревновательного стандарта для групп высшего спортивного мастерства - гоцзи гуйдин таолу.

16 форм чанцюань
Шилюши чанцюань

Названия форм

Юбэйши.

Бинбу баоцюань.

Ди и дуань (первая часть)

1. Мабу шуантуйчжан.

2. Баньмабу гэда.
3. Гунбу чунцюань.
4. Даньтуй чунцюань.
5. Гунбу туйчжан.
6. Хуаньтяобу мабу ячжоу.
7. Мабу гуаби.
8. Чжэньцзяо цзайцюань.

Ди эр дуань (вторая часть)

9. Гунбу динчжоу.
10. Тиси чуаньчжан
11. Пубу чуаньчжан.
12. Чжэньцзяо лушоу.
13. Ю дэнцзяо.
14. Гунбу чунцюань.
15. Мабу чунцюань.
16. Чжэньцзяо цзацюань.

Бинбу баоцюань

Юбэйши - начальная позиция.

Ноги выпрямлены в коленном суставе. Стопы составлены вместе и параллельны. Корпус выпрямлен в грудном отделе. Руки свободно опущены вдоль корпуса. Ладони прижаты к внешней стороне бёдер. Взгляд вперёд.

Бинбу баоцюань - позиция стопы вместе кулаки в исходном положении. Руки сжимаются в кулак и поднимаются вверх до уровня пояса, проворачиваясь тыльной стороной кулака вниз. Локти отведены назад.

1. Мабу тшуантуйчжан - двойной удар ладонями в позиции мабу.

Из положения бинбу левой ногой выполняется шаг налево и принимается позиция мабу. Одновременно обе руки выполняют движение туйчжан вперёд на уровне груди.

2. Баньмабу гэда - блок предплечьем в позиции баньмабу.

Носок левой стопы проворачивается на 90 градусов налево, корпус полу разворачивается. Принимается позиция баньмабу. Одновременно левая рука, полусогнутая в локте, выполняет блок предплечьем изнутри наружу. Тыльная часть кулака развёрнута налево. Правая рука отводится на уровень пояса, тыльной стороной вниз.

3. Гунбу чунцюань - удар кулаком вперёд в позиции чунцюань.

Правая нога выпрямляется в колене, центр тяжести смещается вперёд. Левая рука отводится на уровень пояса тыльной частью вниз. Правая рука выполняет удар чунцюань вперёд на уровне груди.

4. Даньтуй чунцюань - одновременный удар ногой и кулаком вперёд.

Правая рука отводится на уровень пояса, левая выполняет удар чунцюань вперёд. Одновременно вес тела переносится на левую ногу и правой ногой выполняется прямой удар ногой вперёд. Нога и рука параллельны.

5. Гунбу туйчжан - удар ладонью вперёд в позиции гунбу.

Правая нога ставится на пол. Вес тела переносится вперёд. Левая рука отводится на уровень пояса, а правая выполняет удар ладонью вперёд - туйчжан.

6. Хуаньтяобу мабу ячжоу - прыжок с проворотом на 180 градусов в позицию мабу, давящее движение локтем вниз.

Вес тела переносится на левую ногу, правая нога выполняет полшага назад. Правая рука по дуге отводится вниз. Выполните прыжок с проворотом в воздухе на 180 градусов, продолжая движение по кругу правой рукой вверх. Примите позицию мабу и выполните левой рукой движение ячжоу - давящее движение локтем. Взгляд вперёд.

7. Мабу гуаби - захват плеча в позиции мабу.

Левая рука, выполнявшая ячжоу, отводится по короткой дуге сверху к правому плечевому суставу. Кисть руки, ладонью вниз, кладётся на плечевой сустав, выполняя захват. Взгляд направо.

8. Чжэньцзяо цзайцюань - удар стопой об пол с ударом кулаком сверху вниз.

Правая нога приставляется к левой, правая стопа выполняет удар об пол. Одновременно правая рука поднимается от пояса вверх направо, и, описывая окружность, выполняет прямой удар кулаком сверху вниз. В момент выполнения этого приёма вес тела опускается вниз, а опорная левая нога сгибается в колене. Взгляд направо.

9. Гунбу динчжоу - удар острием локтя.

Корпус поднимается вверх, ноги полураспрямляются в коленном суставе. Одновременно правая рука по дуге снизу вверх поднимается налево и сгибается в локте на уровне груди. Левая рука по дуге через низ налево выпрямляется в локтевом суставе. Ладонь развёрнута налево. Взгляд налево. Правая нога выводится вперёд. Принимается позиция гунбу. Одновременно ладонь левой руки прижимается к передней части кулака и выполняется удар острием локтя вперёд в направлении выпада. Предплечье и плечо ударной руки параллельны полу. Взгляд направо.

10. Тиси чуаньчжан - удар пальцами в позиции с поднятым коленом.

Корпус поворачивается налево на 180 градусов. Правая рука по дуге через верх выполняет давящее движение аньчжан на уровне груди. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх выше уровня пояса. Носок оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена. Левая рука выполняет удар пальцами, ладони на уровне лица. Ладонь вертикальна. Правая рука подтягивается к подмышечной впадине ладонью вниз.

11. Пубу чуаньчжан - удар пальцами ладони вперёд в позиции пубу.

Корпус поворачивается на 180 градусов налево. Левая нога полностью сгибается в колене. Правая нога выполняет шаг вперёд. Вес тела опускается вниз. Принимается позиция пубу. Корпус наклоняется вперёд. Взгляд направо. Правая рука выполняет движение сячуаньчжан - удар пальцами ладони вниз. Левая рука остаётся в прежнем положении.

12. Чжэньцзяо лушоу - удар стопой об пол с захватом руки.

Носок правой ноги разворачивается вперёд. Правая нога сгибается в колене. Вес тела переносится вперёд. Левая нога выпрямляется в колене. Обе руки по дуге через низ выводятся вперёд. Левая рука разворачивается ладонью вниз. Правая рука с раскрытой ладонью прижимается к предплечью левой руки. Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога выполняет шаг вперёд и с силой ставится на пол, выполняя движение чжэньцзяо. Левая рука проворачивается в предплечье против часовой стрелки и выполняет движение захвата с отводом руки на уровень пояса. Кулак развёрнут тыльной стороной вниз. Правая рука сопровождает это движение ладонью, прижатой к внутренней стороне предплечья левой руки.

13. Ю дэнцзяо - удар пяткой правой ноги вперёд.

Корпус удерживается в вертикальном положении. Правая нога, согнутая в колене поднимается на уровень пояса. Носок ноги поднят вверх. Выполняется прямой удар пяткой ноги вперёд через разгиб в колене. Руки удерживаются в положении лушоу (захват).

14. Гунбу чунцюань - удар кулаком вперёд в позиции гунбу.

Правая нога ставится на пол, вес тела переносится вперёд и принимается позиция гунбу. Одновременно выполняется прямой удар левым кулаком вперёд на уровне груди.

15. Мабу чунцюань - удар кулаком вперёд в позиции мабу.

Корпус проворачивается на 90 градусов налево. Принимается позиция мабу. Одновременно левая рука оттягивается на уровень пояса, а правая выполняет удар кулаком направо на уровне груди.

16. Чжэньцзяо цзацюань - правая нога приставляется к левой, выполняя движение чжэнцзяо. Правая рука по дуге через верх выполняет удар тыльной частью кулака по левой ладони. **Бинбу баоцюань.** Ноги выпрямляются, кулаки отводятся на уровень пояса.