

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа «Виктория»
муниципального образования город Новороссийск**

Учебно-методический семинар

**Тема: «Тактико-техническая подготовка
в ушу-саньда»**

Автор: Шмалько Сергей Александрович
тренер-преподаватель по ушу

г.Новороссийск

10.10.2025 г.

Цель семинара: Совершенствование содержания учебно-методического комплекса и форм преподавания для развития тактико-технических компетенций обучающихся

Задачи: Выявить затруднения и проблемы, имеющие место в тактико-технической подготовке обучающихся, как вида спортивной подготовки, входящего в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Ушу».

Целевая аудитория: тренеры-преподаватели вида спорта «ушу» Краснодарского края

Ожидаемые результаты: Повышение уровня профессиональной компетентности тренеров-преподавателей по вопросу формирования тактико-технической подготовленности обучающихся, занимающихся ушу-саньда.

Форма проведения: Очная форма проведения

Оборудование: спортивный зал, борцовский ковер

Программа семинара

«Тактико-техническая подготовка в ушу-саньда»

Учебно-методический семинар

(для тренеров-преподавателей спортивной Федерации Ушу

Краснодарского края)

г. Новороссийск, МБУДО СШ «Виктория»

10 октября 2025 г. с 12.00 - Заезд участников семинара.

№№	Время проведения мероприятия	Мероприятие
1	14.00-14.25	Открытие работы семинара, Президент ОО «РСФ УШУ Краснодарского края» Тирская Н.В.
2	14.30-15.00	Доклад по теме семинара, тренер-преподаватель по ушу МБУДО СШ «Виктория» г.Новороссийск Шмалько Сергей Александрович
3	15.00-15.20	Презентация мастер-класса на тему: «Контр действия от ударов ног»
4	15.30-17.00	Практическая часть. Проведение открытого занятия, с использованием техники выполнения специальных упражнений и их различных комбинаций.

5	17.00-17.30	Выступления участников семинара, обсуждения
6	17.30-18.00	Подведение итогов семинара. Методические рекомендации тренерам-преподавателям для самостоятельной организации работы по выработке индивидуального стиля учебно-тренировочной деятельности.

Ход мероприятия

1. Постановка педагогической проблемы

Задача по формированию тактико-технических компетенций у обучающихся, занимающихся ушу-саньда обусловлена требованиями к спортивной подготовке, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Министекрства спорта России от 26 сентября 2025 года № 781.

Происхождение боевой системы Саньда

Для начала проведем небольшой экскурс в историю. Если вы когда-нибудь задумывались, откуда берет свои корни настоящее боевое ушу, то стоит обратить внимание на саньда. Это не просто очередное восточное единоборство, саньда вышла из традиционного ушу как самостоятельная дисциплина с четким фокусом на реальный бой. В китайском языке название говорит само за себя: "саньда" переводится как "свободный бой", а "саньшоу" означает "свободные руки". По сути, это комплексная система, где ударная техника рук и ног гармонично сплетается с бросками и работой в клинче.

История ушу-саньда уходит корнями в глубокую древность. Многие традиционные стили ушу - шаолиньское, багуачжан, тайцзи, всегда включали практику свободных поединков. Такие бои, известные как "леитай" (поединки на помосте), стали фундаментом для того, что мы сегодня называем саньда. XX век круто изменил траекторию развития этого боевого искусства. После образования КНР в 1949 году власти решили, что боевые искусства нуждаются в модернизации и стандартизации. В этот непростой период Китайский исследовательский институт ушу вместе с Министерством спорта КНР взялись за непростую задачу - превратить саньда в отдельную, четко структурированную дисциплину. Интересно, что в процессе этой

трансформации китайцы заимствовали элементы из зарубежных боевых систем - бокса, кикбоксинга и разных видов борьбы.

К 80-м годам саньда наконец получило официальное признание как спортивная дисциплина. Более того, оно стало неотъемлемой частью подготовки в армии и полиции Китая. Саньда прижилось в спецподразделениях не случайно, оно дает полный набор боевых навыков за удивительно короткий срок обучения. Сегодня саньда шагнуло далеко за пределы Китая. Оно включено в программу Азиатских игр и чемпионатов мира по ушу. И что особенно впечатляет - система не застыла, а продолжает развиваться, адаптируясь к современным требованиям как спортивных соревнований, так и реальной боевой подготовки.

Философия и базовые принципы Саньда

Если многие традиционные стили ушу можно сравнить с искусством каллиграфии, где важна эстетика и форма, то саньда больше похоже на острый карандаш инженера - никаких лишних завитушек, только функциональность. В основе философии саньда лежит прагматичный подход, техника должна работать в реальном бою, а не просто красиво выглядеть.

Разбирая базовые принципы саньда, нельзя не отметить несколько ключевых компонентов. Прежде всего, это мощная ударная техника. В арсенале бойца саньда есть прямые и боковые удары, апперкоты и удары локтями, все выполняется быстро, точно и, главное, с правильным переносом веса тела - бьет не кулак, бьет всё тело через кулак.

Не менее важна работа в ближнем бою и клинче. Тут саньда существенно отличается от многих других ударных единоборств. Боец должен уметь мгновенно перейти от ударов к захвату, контролировать противника и эффективно выполнять броски. В саньда можно видеть разнообразные подхваты, подножки и броски, которые позволяют не только вывести соперника из равновесия, но и создать выгодную позицию для дальнейших действий. Что действительно выделяет серьезных бойцов саньда - это невероятная скорость реакции, баланс и координация. На тренировках особое внимание уделяется умению мгновенно считывать намерения противника и реагировать соответствующим образом.

В последние годы тренировочные методики саньда стали намного научнее. Теперь они включают биомеханический анализ движений, подробный разбор видеозаписей боёв и даже элементы кросс-тренинга с

другими боевыми искусствами. Такой подход позволяет гибко адаптировать технику под конкретные задачи, будь то спортивные соревнования или ситуации самозащиты на улице.

Практическое применение в современных условиях

Саньда сегодня нашло свое место в самых разных сферах, от зрелищных турниров до суровых тренировок спецназа. Как спортивная дисциплина, саньда проводится по четким правилам на специальных помостах или в рингах. Соревнования получаются по-настоящему зрелищными благодаря разнообразию техник, тут и мощные удары, и эффектные броски, и напряженная работа в клинче. Что касается самообороны, техники саньда оказываются невероятно эффективными именно из-за своей практичности и универсальности. Особенно ценной оказывается способность быстро менять дистанцию боя, что в реальной схватке часто становится решающим фактором.

Работа нашего семинара посвящена изучению проблемы тактико-технической подготовки в ушу-саньда, как вида спортивной подготовки.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка - это процесс формирования техники выполнения специальных упражнений и их различных комбинаций, применяемых в ушу-саньда.

Тактическая подготовка вооружает обучающегося способами и методами ушу-саньда. Способность действовать во время соревнований тактически грамотно – значит уметь правильно распределять свои силы, подбирать и выполнять упражнения, необходимые для достижения победы. Средствами тактической подготовки являются проведение технико-тактических действий, комбинаций упражнений различной направленности.

В настоящее время система подготовки бойцов саньда не в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к спортсменам. Это негативно сказывается на качестве выступлений бойцов саньда на соревнованиях. Не разработана модель подготовки бойцов саньда на основе применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники, не обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для ее реализации. Актуальность данного семинара обусловлена наличием необходимости высокого уровня развития навыков тактико-технических действий и применения в поединке атакующих комбинаций у бойцов саньда.

Боевая поза (ГУНЬБУ). Положение, стоя - лицом к противнику, корпус прямой, немного боком, левая нога впереди. Это относится к наиболее благоприятной позе для завершения оборонительного действия и перехода в нападение. Она варьируется от бойца к бойцу, но она должна иметь стабильный центр тяжести и небольшую площадь, открытую противнику, что способствует гибкости защиты и старта. В последние годы в соревнованиях между китайскими спортсменами саньда и иностранными бойцами метод быстрого броска китайских бойцов саньда часто заставляет другую сторону чувствовать себя подавленной и запуганной.

В условиях противоборства, чтобы сохранить устойчивость тела, необходимо учитывать три фактора:

1. Силы действия и реакции. Чем больше сила действия, тем больше сила реакции, а центр тяжести тела нестабилен, что не способствует контролю силы реакции.
2. Когда действие встречает сопротивление, необходимо быстро скорректировать состояние позы и стабилизировать центр тяжести, чтобы подготовиться к следующей атаке или защите.
3. Хотя техника саньда имеет свои технические требования, она должна выполняться с условием сохранения стабильности центра тяжести тела.

Для достижения гибкой трансформации движений необходимо сохранять правильную осанку тела, при этом пятки должны быть слегка приподняты для сохранения эластичности и облегчения движений, мышцы конечностей должны быть умеренно расслаблены, не напрягаясь, что удобно для быстрого старта. Технические требования также включают в себя способность спортсмена к расширению диапазона движений ног, способность к техническим движениям и способность преобразовывать движения. В саньда принято использовать работу ног для фальшивых движений, таких как поднятие колена и нанесение прямого удара. Пошаговое движение в работе ног создает благоприятные условия для атаки ногами, а также играет большую роль в запутывании противника.

Наиболее распространенными и эффективными атакующими комбинациями в борьбе саньда являются связки приемов из ударной и бросковой техники. Увеличение количества комбинаций в поединке позволяет повысить результативность атакующих действий, а также значительно повышает шансы на победу в поединке. Применение атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в действиях бойцов саньда с

наиболее высоким коэффициентом эффективности, следует отнести: нанесение ударов по наружной и внутренней поверхности бедра; броски с падением; броски в стойке; зацепы; подсечки.

2. Мастер-класс на тему: «Контрдействия от ударов ног».
Демонстрация презентационного материала.

3. Практическая часть.

Работа в группе. Проведение открытого занятия «Проведение броска от бокового удара ноги»

План-конспект тренировочного занятия «Проведение броска от бокового удара ноги»

Задачи:

1. Формирование техники выполнения специальных упражнений
2. Сохранение стабильности центра тяжести тела
3. Увеличение силы мышц и скорости движений.

Место: спортзал.

Инвентарь: борцовский ковер, перекладина, скакалки

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, 2. Сообщение и объяснение темы и задач занятия.	<u>5 мин</u>	
Подготовительная часть.Разминка Задача этапа: Разогревание мышц и их подготовка к предстоящей нагрузке. 1. Легкий бег. 2. ОРУ: -круговые движения руками вперед-назад по 6- 8 раз, -повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны по 6- 8 раз, -наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) на правую, левую ноги по 6- 8 раз, -махи левой, правой ногой по 10- 15 раз, -разминка кистей- круговые движения вперед, назад по 6- 8 раз, -разминка коленного сустава- круговые движения внутрь, наружу по 6- 8 раз,	<u>25 мин</u>	Бежать но стопе, легко. Руки, ноги держать прямо, в суставах не сгибать. При выполнении упражнения дыхание не задерживать, не

<p>-разминка стопы- прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ноги</p>		<p>напрягаться. При выполнении упражнений со скакалкой колени не сгибать, стопу держать напряженной.</p>
<p>Основная часть. Задача этапа: отработка контрприема от бокового удара ноги Проведение броска от бокового удара ноги в Ушу состоит из двух основных частей: это уход от удара с блоком и атака (захват, опрокидывание соперника, удар). Прежде чем проводить какие либо приемы, отрабатываем боковой удар ногой в корпус, данное упражнение дает возможность почувствовать атаку соперника, заранее ощутить опасность пропуска удара. <u>1 фаза</u> отработка ухода от удара с блоком отдых Отработка ухода от удара в спаринге отдых <u>2 фаза</u> Отработка захвата и опрокидывания соперника по фазам Выполнение бросков в медленном и среднем темпе с партнером отдых Применение броска от бокового удара ноги в спаринге отдых</p>	<p><u>50 мин</u></p>	<p>Соблюдение дистанции при передвижении и техники выполнения упражнений</p> <p>Соблюдение правильных стоек и техники ударов</p>
<p>Заключительная часть. Задача этапа: Выполнение упражнений на расслабление. -Упражнения на восстановление дыхания. - Упражнения на гибкость. Наклоны вперед- назад с растягиванием мышц. Подведение итогов.</p>	<p><u>10 мин</u></p>	

4. Подведение итогов семинара. Выступления, обсуждение.

Методические рекомендации тренеру-преподавателю для организации самостоятельной работы по выработке индивидуального стиля учебно-тренировочной деятельности

1. Требования, предъявляемые к подготовке бойцов саньда, с учетом этапов тренировочного процесса, позволяют обеспечить решение конкретных задач.

На этапе начальной подготовки: развитие устойчивого интереса к занятиям ушу- саньда; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по ушу- саньда; гармоничное развитие физических качеств у бойцов саньда; укрепление их здоровья; воспитание морально-волевых и этических качеств у бойцов саньда; отбор перспективных юных бойцов саньда для дальнейших занятий.

На учебно-тренировочном этапе спортивной специализации: повышение уровня общей и специальной физической, тактической и психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по ушу- саньда; формирование мотивации у бойцов саньда для занятий; укрепление здоровья у бойцов саньда; обучение базовой технике ушу, сложным элементам и атакующим комбинациям; воспитание морально-волевых качеств.

2. Факторы, определяющие высокую эффективность применения атакующих комбинаций ударной и борцовской техники в ушу-саньда: оптимальное владение ударной и борцовской техникой в ушу- саньда; высокий уровень развития силы, быстроты и скоростно-силовой выносливости у бойцов. Владение приемами, входящими в атакующую комбинацию; умения бойцов быстро распознавать намерения соперника и эффективно реагировать на его действия; способность бойцов дезориентировать соперника за счет обманных подготовительных действий; умения бойцов правильно подбирать атакующую комбинацию в ходе поединка.

3. Приоритетными приемами и комбинациями, которые следует включать в содержание подготовки бойцов саньда, являются следующие действия: нанесение ударов в голову, нанесение ударов по наружной и внутренней поверхности бедра, броски с падением, броски в стойке, зацепы, подсечки.

4. В процессе обучения уделять внимание навыкам выполнения следующих действий и операций:

- 1) сохранять статическую и динамическую устойчивость в условиях противоборства;
- 2) быстро и надежно осуществлять захват;
- 3) быстро перемещаться;
- 4) предотвращать осуществление захвата соперником и своевременно освобождаться от него;
- 5) выводить соперника из равновесия;
- 6) сковывать действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- 7) вынуждать отступать соперника теснением по ковру в захвате.

5. Составляя план тренировок, следует ориентироваться на следующие параметры: постановку цели и основных задач учебно-тренировочного процесса, ознакомление с календарем спортивных мероприятий и периодизацией, сроки проведения контрольных схваток, распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности для каждого спортсмена, осуществление педагогического и врачебного контроля над показателями каждого спортсмена и группы в целом.

Добиться успеха не означает, что вы должны сделать что-либо исключительное. Это означает, что вы должны делать то же, что и все, только исключительно хорошо. (Колин Тернер)

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ. - М.: ОАО "Издательский Дом "Городец", 2006. - 576 с.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Рыбакова Е.О. Развитие координационных способностей каратистов 11–13 лет с применением тренажера «координационная лестница» / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова, И.М. Бодров / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 385–388
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека -М.: Физкультура и спорт, 1987.- 208 с.
5. Рубин В.А. Разделы теории и методики физической культуры. – М.: Физическая культура, 2006. – 112 с.
6. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод. рекомендации. - Минск, 2001. - 42 с.
7. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей: лекция / И.И. Сулейманов. – Омск, ОГИФК, 2009. - 35 с
8. Лейкин С. Ф. Педагогические функции ушу в системе спортивно-боевых единоборств России . С. Ф. Лейкин: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 .. С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 1998.-24с.
9. Хэ Вэйци. Комплексное значение «Саньда» как боевого искусства для Китая / Хэ Вэйци // Успехи гуманитарных наук. – 2022. – № 6. – С. 261-263. (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).
10. Хэ Вэйци. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки бойцов саньда с применением атакующих комбинаций ударной и борцовской техники / Вэйци Хэ, А.Э. Болотин, С.С. Аганов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. - № 5 (219). – С. 451-456 (0,4 п.л./ 0,3 п.л.).