

УДК 371.124:796.81

DOI: 10.23951/2307-6127-2018-4-197-205

АНАЛИЗ БАЗОВЫХ ТЕХНИК УЧЕБНОЙ МОДЕЛИ «УШУ» МЕЖДУ КИТАЙСКИМИ И РОССИЙСКИМИ КЛУБАМИ (НА ПРИМЕРЕ Г. КРАСНОЯРСКА)

Ван Готуань

*Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева,
Красноярск*

Исследуются базовые техники ушу китайских и российских клубов (на примере г. Красноярск). Рассмотрев основные аспекты данной проблемы, делается вывод, что применение базовой техники учебной российской модели у спортсменов 8-12 лет, занимающихся ушу, ведет к недостаточно эффективному результату при выступлениях на соревнованиях. Поэтому сравнительный анализ базовых техник ушу послужит примером для тренировок в российских учебных клубах, а также распространению интернационализации ушу и улучшению физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: базовые техники ушу, спортсмены ушу 8–12 лет, учебная модель.

В последние годы Китай и Россия возобновили сотрудничество в образовании, культуре, науке и технике, спорте и других сферах. В 2017 г. прошла третья китайско-российская межрегиональная конференция по вопросам спортивной биржи и сотрудничества, где освещались вопросы социальной сферы спорта, спортивной тренировки, культуры, индустрии. Спортивное сотрудничество России и Китая становится более активным, основывается на обмене теоретико-методологических подходов в спорте, практико-ориентированных техниках преподавания различных видов ушу. Примерами такого обмена между спортивными клубами данных стран служат: VI Российско-китайские игры – мини-олимпиада (Федерация ушу России, Иркутск, 2015), International Wushu Cup «The SILK ROAD» – Международный кубок ушу «Шелковый путь» (Федерация ушу России, Москва, 2016); VII чемпионат и первенство мира по традиционному ушу (кунгфу) (Федерация ушу КНР, Эймешань, 2017), чемпионат мира по ушу – спортивное соревнование (Международная федерация ушу, Казань, 2017), «Moscow Wushu Stars 2018» – Московские звезды ушу (Федерация ушу России, Москва, 2018), Соглашение о сотрудничестве между ФГУР и Федерацией ушу города Маньчжурия (КНР) – «День обмена опытом и демонстрации ушу» (Маньчжурия, 2017), проект «Институты Конфуция» (с 2007 г.) и другие проекты.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что ушу набирает популярность во всем мире, в том числе и в России. На базе государственных спортивных школ и коммерческих клубов проходят занятия ушу как у детей и подростков, так и у взрослых. Техника выполнения технических элементов ушу и методика обучения им должны систематически совершенствоваться, так как ушу популяризируется не только как один из видов спорта, но и как компонент физического, психологического, эстетического, гармоничного развития человека. В связи с этим возникает противоречие: с одной стороны, в России стали распространяться федерации, клубы, группы ушу, появились различные публикации, касающиеся непосредственно техник спортивного ушу, оздоровительного ушу, накапливается опыт региональных, всероссийских, международных соревнований. С другой стороны, существование традиционных стилей и направлений, а также появление интегрированных новых

стилей ушу привели к тому, что произошла семантическая подмена терминов в техниках ушу и дезорганизация четкой модели построения занятий и их эффективности для боевых, спортивных, оздоровительных достижений.

Необходимо отметить в связи с вышеизложенным, что, несмотря на большое количество публикаций по стилям и занятиям ушу, анализ научно-методической базы свидетельствует о незначительном количестве именно научных работ по обобщенным техникам или моделям преподавания ушу. Так, одни работы отражают результаты исследований, посвященных соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов по ушу-саньшоу (А. Ф. Карашук, С. В. Карельский), особенностям физического воспитания на основе ушу молодежи в возрасте 17–20 лет (Алтнанчулуу; Ван Линь), педагогической функции ушу в системе спортивно-боевых единоборств России (С. Ф. Лейкин), а другие – дают только рекомендации практического характера для проведения оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста на основе ушу (Р. Д. Абиев, Т. Н. Брук, А. В. Гаськов, И. В. Марковец и др.).

Таким образом, неоднозначность понятий, базовых техник, стилей, форм применения упражнений в ушу ведет к необходимости: теоретического и практического изучения данного вида спорта, совершенствования техники выполнения упражнений, методики обучения, научного сравнительного анализа базовых техник учебной модели «ушу» между китайскими традиционными и российскими инновационными клубами, что важно для выработки эффективной модели преподавания ушу.

Исходя из этого, вытекает проблема, заключающаяся в том, что базовые техники учебной модели «ушу» при обучении детей младшего школьного возраста недостаточно исследованы, средства и методы, используемые в преподавании ушу, требуют коррекции относительно возрастных особенностей детей и мотивации российских детей к занятиям ушу.

Целью данной работы является сравнение базовых техник учебной модели «ушу» между китайскими и российскими клубами для совершенствования физической подготовленности детей младшего школьного возраста средствами традиционного ушу.

Задачи исследования:

1. Изучить место и значение ушу в современной системе физического воспитания.
2. Провести эмпирическое исследование эффективности применения базовых техник учебной китайской и российской моделей «ушу» у детей младшего школьного возраста 8–12 лет (на примере г. Красноярска).

Методологическую основу исследования составили современные концепции физического воспитания школьников А. А. Зданевич, Л. И. Лубышевой, В. И. Ляха; научные работы О. С. Васильева, С. Ф. Лейкина, А. А. Маслова, Г. Н. Музрукова, посвященные истории, теории и практики ушу; современные теории преподавания различных видов восточных единоборств, рассмотренные в трудах И. В. Фадеева, С. А. Литвинова, Д. Т. Кима, С. И. Моисеева, А. А. Новикова и других.

Научная новизна состоит в том, что предпринята попытка сравнения моделей обучения в китайской и российской традициях. Через теоретические подходы к преподаванию ушу в разных странах проведен комплексный анализ базовых техник ушу, которые являются основой для развития спортсменов младшего школьного возраста в различных видах ушу, особенности на первых этапах занятия данным видом спорта. Внедрение китайской модели преподавания ушу у российских детей младшего школьного возраста повысило эффективность занятий ушу. Данный опыт может быть использован как в государственных, так и в коммерческих организациях по преподаванию ушу.

На основе экспериментального исследования двух школ было выявлено, что базовые техники учебной модели «ушу» китайских клубов применительно к российским спортсме-

нам младшего школьного возраста являются наиболее эффективными в развитии первичных навыков ушу и мотивации детей к данному виду спорту.

Остановившись на значении ушу в современной системе физического воспитания, необходимо сказать, что ушу заняло первостепенное место именно в гармоничном развитии ребенка. Здоровое молодое поколение является будущим всего мира, а также подростки становятся резервными силами для развития систем талантов во всех странах. Так, Г. Н. Музруков отмечает, что ушу является эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, достижения высоких форм проявления возможностей человеческого тела [1].

Лю Дэпэй отмечает, что ушу является способом не только боевой подготовки, но и психофизического воспитания спортсменов. Ушу – это выдающееся явление не только в системе физической культуры, но и во всемирном спорте [2]. И. Л. Миронов видит ценность ушу не только в физическом воспитании, но и развитии всех психофизиологических функций организма [3, с. 61]. По мнению О. В. Кустова, внесение элементов ушу в традиционную систему физического воспитания способствует более полному раскрытию физических способностей и функциональных качеств спортсменов [4, с. 20].

Ушу – в первую очередь это физическое упражнение, которое требует поддержки твердых базовых техник. Улучшение навыков ушу зависит от накопления данных техник. Овладение базовыми техниками может не только повысить успех спортсменов, но и предотвратить спортивные травмы в процессе обучения.

Особое значение при занятиях ушу уделяется систематическому развитию гибкости спортсменов, где основными задачами упражнений на гибкость являются следующие [5]:

- техническая подготовка: создание предпосылок для освоения приемов, требующих большой амплитуды движений;
- тактическая подготовка: содействие выполнению нападающих или защитных действий наиболее эффективным способом;
- физическая подготовка: совершенствование координации, быстроты и силы, повышение работоспособности, снижение вероятности получения травм;
- психическая подготовка: улучшение способности к произвольному расслаблению мышц.

Важность развития гибкости у спортсменов ушу объясняется не только тем, что она обеспечивает возможность выполнения специфических для данного вида спорта технических приемов (упражнений), но также и тем, что гибкость в ушу служит базой для развития и других физических качеств и является основой их успешного развития [6].

Учебные клубы по ушу ограничены временными рамками, у учащихся имеются индивидуальные физические и психические различия, а базовые техники ушу сложны и разнообразны, поэтому особенно важно, как заложить основные практические навыки за ограниченный период времени, улучшить базовые техники, а также развивать интерес детей младшего школьного возраста к ушу.

Базовые техники ушу необходимы для начинающих спортсменов, детей дошкольного возраста, и они также являются основой обучения ушу [7]. Посредством упражнений базовых техник и основных упражнений спортсмены получают всестороннее развитие всего тела, а также специальные физические качества ушу могут быть быстро активизированы, закладывая хорошую основу для обучения цюаньшу (бой без оружия), комплексам приемов ушу с оружием и повышения уровня спортивных навыков.

У. Бицян базовые техники ушу подразделяет на «умения на ногах», «умения на талии» и «умения на плечах». «Умения на ногах» выражается в гибкости, ловкости и силе ног; «умения на талии» – в гибкости талии, способности координации верхних и нижних конечностей и навыках техники отработки движений; «умения на плечах» – в гибкости плечевых суставов

и их силе [8]. Базовые техники служат основой практической деятельности ушу, последовательность движений в ушу является необходимым этапом по обучению ушу. Упражнения базовых техник приводят к более интенсивному развитию суставов тела, ловкости и гибкости связок, повышается способность к контролю мышц и необходимая эластичность.

Посредством эмпирического исследования при использовании методов сопоставления, полевого наблюдения, а также анализа научной литературы был проведен сравнительный анализ эффективности базовых техник учебной российской и китайской модели «ушу». Для проведения сравнительного анализа базовых техник российских клубов по ушу был выбран г. Красноярск.

При организации эмпирического исследования сравнения базовых техник учебной модели представленных стран в процессе занятия ушу младших школьников было определено три основных этапа:

1) констатирующий этап эксперимента: выбраны база исследования, выборка и учебная российская модель «ушу», осуществлен анализ полученных результатов;

2) формирующий этап эксперимента: апробирована учебная китайская модель «ушу» на формирующем этапе эксперимента;

3) контрольный этап эксперимента: после апробации учебной китайской модели «ушу» проведен анализ результатов и осуществлен их сравнительный анализ.

В исследовании приняли участие 6 тренеров и 120 спортсменов в возрасте 8–12 лет из трех учебных клубов по ушу в г. Красноярске (при средних школах – СШ № 22, СШ № 108, СШ № 152).

Выборка исследования: спортсмены в возрасте от 8–12 лет (экспериментальная группа – 60 человек) и спортсмены в возрасте от 8–12 лет (контрольная группа – 60 человек) – всего 120 человек. В данной выборке в экспериментальной и контрольной группах были спортсмены, занимавшие призовые места (1, 2, 3) либо не занимавшие никаких мест на отборочных соревнованиях по ушу. Спортсмены на отборочных соревнованиях выступали по номинациям чанцюань, наньцюань, тайцзы цюань, дао шу, дзянь шу, гунь шу и цян шу.

Изначально все спортсмены младшего школьного возраста занимались по базовой технике российской учебной модели «ушу». Ниже приведены первичные результаты, подтверждающие актуальность внедрения новой базовой техники «ушу». На рисунке 1 представлены результаты использования российской базовой техники учебной модели «ушу» у младших школьников (8–12 лет) – экспериментальная группа и младших школьников (8–12 лет) – контрольная группа, которые демонстрируют схожесть результатов выступлений на отборочных соревнованиях по ушу.

На основе полученных первичных результатов, а также теоретических положений по базовым техникам ушу была предложена базовая техника учебной китайской модели «ушу» с целью повышения результатов выступления младших школьников на следующих отборочных соревнованиях по ушу.

В течение двух месяцев (апрель–май 2018 г.) проходило сопровождение экспериментальной группы 60 спортсменов в возрасте 8–12, с которой происходила апробация базовой техники учебной китайской модели «ушу». Контрольная же группа в том же составе продолжала заниматься по традиционной российской модели.

На контрольном этапе эксперимента после реализации базовой техники учебной российской и китайской моделей «ушу» у экспериментальной и контрольной групп были проведены отборочные соревнования по ушу и осуществлен сравнительный анализ полученных результатов.

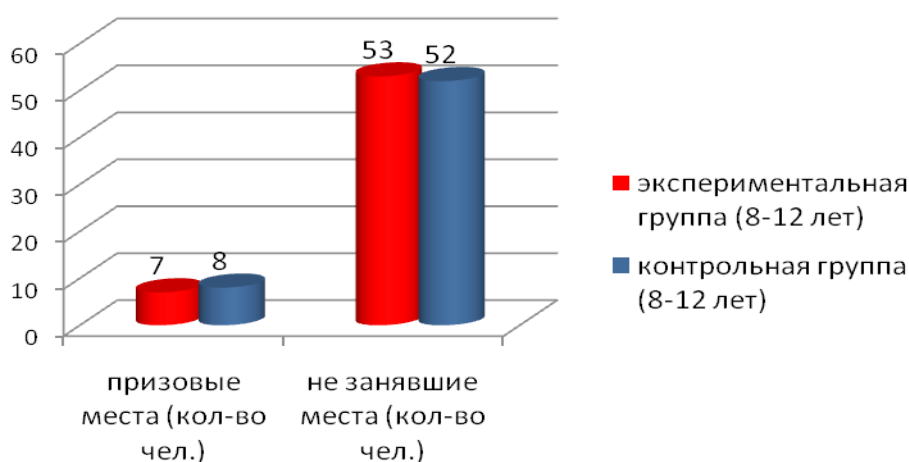


Рис. 1. Первичные результаты выступлений младших школьников (8–12 лет) на отборочных соревнованиях по ушу

Так, изменения результатов отборочных соревнований по ушу спустя два месяца тренировок представлены на рисунке 2.

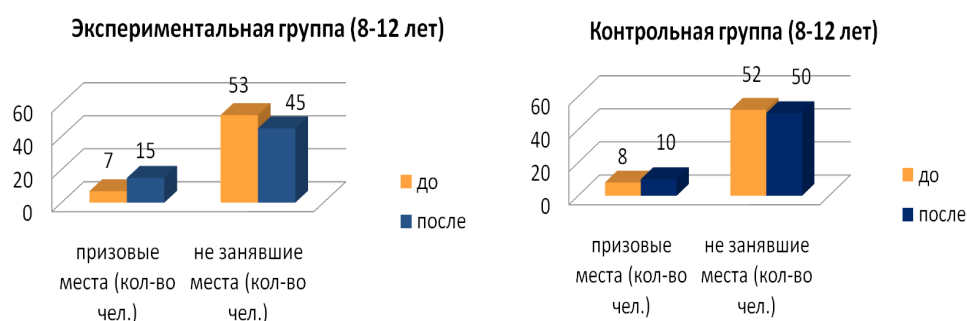


Рис. 2. Результаты выступлений младших школьников (8–12 лет) на отборочных соревнованиях по ушу до и после апробации базовых техник учебной китайской модели «ушу»

Как видно из рисунка 2, после апробации базовой техники учебной китайской модели «ушу» у младших школьников экспериментальной группы, в отличие от контрольной группы, занимавшейся по традиционной российской модели, повысились показатели по призовым местам на отборочных соревнованиях по ушу примерно на 5 % от общего количества участников (60 человек) и на 51 % от первичных показателей.

Таким образом, посредством методов сопоставления базовых техник учебной модели были предприняты попытки найти общие и отличительные особенности между российской и китайской моделью и усовершенствовать соответственно базовые техники для российских учебных клубов по занятиям ушу.

Согласно «Стандартам для занятий по физическому воспитанию», в Китае физическое воспитание делится на три части: подготовка, основное содержание и окончание [9]. Все действия регламентируются учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством образования КНР. В целом государственная программа физического воспитания определяет обязательный для обучающихся объем физкультурных знаний, двигательных умений и навыков и уровень развития физических качеств [10].

Для того чтобы наглядно и четко понять разницу учебной модели базовых техник между китайскими и российскими учебными клубами по занятиям ушу, были разделены и обобщены результаты исследований в соответствии со «Стандартами для занятий по физиче-

скому воспитанию» в КНР, где также в структуре занятия по ушу выделяется три части: подготовка, основное содержание, окончание.

В таблице показан результат сравнения исследования учебной модели базовых техник между китайскими и российскими клубами по занятию ушу. Первая часть модели состоит из движения и разминки, растягивание; вторая часть – техника ударов ногами, комбинация действия и равновесие, акробатические прыжки, прыжки; третья часть – расслабление, растягивание.

Сравнение учебной модели базовых техник по изучению ушу между китайскими и российскими клубами для преподавания детям младшего школьного возраста

Проект		Китай	Россия
Первая часть (подготовка)			
Движение разминки		Разминочный бег, упражнения на координацию и гибкости	Разминочный бег
Растягивание		гун бу (弓步) ма бу (马步) сюй бу (虚步) пу бу (扑步) се бу (歇步) поперечный шпагат (横叉) продольный шпагат (竖叉) давление сидя на коленях (лягушка) (压脚面) давление на кисть, пальцы, развернуть на себя (压掌) прямое давление на плечевой сустав (压肩) прямое давление на ногу (正压腿) боковое давление на ногу (侧压腿) Ся яо (мост) (下腰)	гун бу (弓步) ма бу (马步) сюй бу (虚步) пу бу (扑步) поперечный шпагат (横叉) продольный шпагат (竖叉)
Вторая часть (основное содержание)			
Техника ударов ногами	Равновесие	дженти туй (正踢腿) цэ чиатуй (侧踢腿) вайбайтуй (外摆腿) сетитуй (十字腿、斜踢腿) лихэтуй (里合腿) хуляотуй (后撩腿)	лихэтуй (里合腿) дженти туй (正踢腿) вайбайтуй (外摆腿)
	Сгибать и разгибать	даньтуйчунцюань (弹腿) дэнтуйтуйчжан (蹬腿) цэчайтуй (侧踹腿)	даньтуйчунцюань (弹腿) дэнтуйтуйчжан (蹬腿)
	Саочжуаньсин	круговая подсечка вперед (前扫腿) круговая подсечка назад (后扫腿)	Нет
	Громкие хлопки	Танпайцзяо (单拍脚) Шуанпайцзяо (双拍脚)	Танпайцзяо (单拍脚)
Комбинация действий (форма руки, походка, талия, плечо) и равновесие		пубу чуаньчжан (扑步穿掌) переход мабу гунбу чунцюань (马步变弓步) танпайцзяо джон куань луньби цзацуань (抡臂拍脚转髋+乌龙潘达扎拳) танпайцзяо джон куань фэн йоу (抡臂拍脚转髋+翻腰拍地) цитсыси пинхэн (提膝平衡) чше сын пинхэн (侧身平衡) яньши пинхэн (燕式平衡) яншэнь пинхэн (仰身平衡) пантуй пинхэн (盘腿平衡) коу туй пинхэн (扣腿平衡) 等等	Нет

Проект	Китай	Россия
Акробатические прыжки	цянь бэй (抢背) лиюйдатин (鲤鱼打挺) улуцзяочжу (乌龙绞柱)	Нет
Прыжки	тэнкунфэйцзяо (腾空飞脚) сюаньфэнцзяо (旋风脚) тэнкунбайлянь (腾空外摆莲) цзункунфань (侧空翻) сианцзы (旋子)	Нет
Третья часть (часть окончания)		
Расслабление	Массаж системных суставных мышц	Массаж мышцы
Растягивание	Мышцы и связки растяжка все тело	Нет

Из представленной таблицы видно, что в российских клубах по занятию ушу с младшими школьниками на примере г. Красноярск есть значительные пробелы в базовой технике учебной модели:

1. Отсутствие полной системной и отлаженной модели базовой техники подготовки по занятию ушу.

Российская ассоциация ушу и Ассоциация китайского ушу совместно опубликовали китайско-российскую версию «ОСНОВЫ УШУ», в которой подробно описаны правильные методы и стандарты для каждой базовой техники, но нет описания детальной системы упражнений, в результате чего тренерам российского ушу проблематично создать систематическую и всеобъемлющую базовую технику модели подготовки ушу.

2. Основное внимание на тренировке уделяется последовательности движений в ушу, что тренирует только механическое запоминание движений, а не развитие всех групп мышц.

Например, неправильное использование техник, когда спортсмены делают «стойку всадника», приводит к тому, что во время приседания происходит большая нагрузка на колени и это ведет непосредственно к его травме. Укрепление мышц и способность контролировать обучение может быть эффективным преодолением такого явления, как боль в суставах колена [11].

3. Нерегулярное обновление последовательности движений в ушу провоцирует отсутствие мотивации у спортсменов на последующие занятия.

Подготовка урока является ключом к мобилизации энтузиазма школьников и участию в обучении. Прежде всего сам тренер должен быть заинтересован в организации и содержании подготовки спортсменов. Например, бег предполагает разминочный эффект, но он должен быть выстроен динамично и интересно. Сложные упражнения на координацию и гибкость можно проводить поэтапно в виде эстафет, соревнований и танцевальных упражнений, чтобы мобилизовать энтузиазм спортсменов и способствовать их мотивации.

Резюмируя вышесказанное, базовая техника ушу очень важна во всем процессе системы обучения ушу. Наличие хорошей базовой техники для ушу не только является краеугольным камнем завершения набора высоких качественных подпрограмм, но и необходимым средством для предотвращения спортивных травм. Благодаря установлению базовой техники модели подготовки клубов по ушу в регионах России (на примере г. Красноярск) можно улучшить нынешнее положение по обучению ушу и обеспечить конкретную теоретическую и практическую основу для повышения физических качеств младших школьников. Базовая техника ушу должна основываться не только на физических и возрастных особенностях спортсменов, но и учитывать психологический аспект самочувствия ребенка и культурные различия при построении программы. В процессе обучения спортсменам не

только необходимо изучать технические движения, но, что более важно, они должны понимать наступательное и оборонительное значение технических движений. Это позволит получать удовольствие от обучения ушу и тем самым мотивировать спортсменов на данный вид спорта.

Список литературы

1. Музруков Г. Н. Основы ушу. М.: Пик, 2010. 265 с.
2. Лю Дэпэй. Социология спорта. Новосибирск: НГУ, 2007. 196 с.
3. Миронов И. Л. К вопросу о приемлемости восточных психофизических методов в отечественной практике физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 3. С. 61–62.
4. Кустов О. В. Обоснование инновационной технологии обучения традиционному ушу детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2009. 176 с.
5. Рукоусев Д. А., Смирная А. А. Методические особенности развития гибкости у спортсменов ушу 10-12 лет на тренировочных занятиях // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 55-6. С. 184–191.
6. Рукоусев Д. А., Смирная А. А. Выявление сенситивных периодов в развитии специальной гибкости спортсменов ушу // Дискурс. 2017. № 4 (6). С. 21–27.
7. Арнст Н. В., Пономарев В. В. Двигательная подготовленность детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. 2016. № 7. С. 101.
8. Бицян У. Базовые техники ушу. Чунцин: Изд-во ун-та Чунцина, 2008. 5.
9. Стандарт общеобразовательной подготовки по вопросам спорта и здоровья // Министерство образования Китайской Народной Республики, 2011.
10. Ван Цзыпу. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2000. 23 с.
11. Чжан Бо. Исследование подготовительных мероприятий по спортивной подготовке. Пекин: Пекинский спортивный университет, 2012.

Ван Готуань, аспирант кафедры теории и методики борьбы, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева (ул. А. Лебедевой, 89, Красноярск, Россия, 660060). E-mail: a1772@mail.ru

Материал поступил в редакцию 01.06.2018

DOI: 10.23951/2307-6127-2018-4-197-205

ANALYSIS OF BASIC TECHNIQUES OF THE EDUCATIONAL MODEL «WUSHU» BETWEEN CHINESE AND RUSSIAN CLUBS (ON THE EXAMPLE OF KRASNOYARSK)

Wang Gotuan

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafev, Krasnoyarsk, Russian federation

The article is devoted to the study of the main receptions of Chinese and Russian clubs of Wushu (on the example of Krasnoyarsk). The article presents an empirical study of the basic techniques of the educational Chinese and Russian models. In this study, 120 Wushu 8-12-years-old athletes took part, which comprised the experimental and control groups. Based on the analysis of the data obtained, the author came to the conclusion that the use of the basic technique of the educational Russian model for Wushu athletes of 8-12 years leads to an ineffective result in performances at competitions. The Chinese model of basic wushu techniques consists of three parts: the first part - movement and warm-up, stretching; the second part - the technique of kicking, combination of action and balance, acrobatic jumps, jumps; the third part is relaxation, stretching. In connection with the obtained research data, there is a need to improve the Russian model, based on the experience of the presented Chinese model, as well as the psychological and cultural characteristics of Russian athletes. Therefore, a comparative analysis of the basic Wushu techniques will serve as an example

for training in Russian training clubs, as well as the spread of Wushu internationalization and improving the physical fitness of athletes.

Key words: *basic techniques of Wushu, Wushu athletes 8-12 years, training model.*

References

1. Muzrukov G. N. *Osnovy ushu* [The basics of Wushu]. Moscow, Pik Publ., 2010. 265 p. (in Russian).
2. Lyu Depey. *Sotsiologiya sporta* [The sociology of sports]. Novosibirsk, NSU Publ., 2007. 196 p. (in Russian).
3. Mironov I. L. K voprosu o priemlemosti vostochnykh psikhofizicheskikh metodov v otechestvennoy praktike fizicheskogo vospitaniya [On the question of the acceptability of eastern psychophysical methods in the domestic practice of physical education]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka – Physical education: education, training*, 2017, no. 3, pp. 61–62 (in Russian).
4. Kustov O. V. *Obosnovaniye innovatsionnoy tekhnologii obucheniya traditsionnomu ushu detey mladshogo shkol'nogo vozrasta v prozesse fizicheskogo vospitaniya. Dis. kand. ped. nauk* [Substantiation of innovative technology for teaching traditional wushu children of primary school age in the process of physical upbringing. Dis. cand. ped. sci.]. Malakhovka, 2013. 249 p. (in Russian).
5. Rukosuev D. A., Smirnaya A. A. Metodicheskiye osobennosti razvitiya gibkosti u sportmenov ushu 10–12 let na trenirovochnykh zanyatiyakh [Methodical peculiarities of the flexibility development in 10–12-year-old wushu wrestlers in the course of training exercises]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya – The problems of modern pedagogical education*, 2017, no. 55-6, pp. 184–191 (in Russian).
6. Rukosuev D. A., Smirnaya A. A. Vyyavleniye sensitivnykh periodov v razvitii spetsial'noy gibkosti sportmenov ushu [Identification of sensitive periods in development special flexibility of wushu athletes]. *Nauchnyy zhurnal "Diskurs" – Scientific Journal Discourse*, 2017, no 4 (6), pp. 21–27 (in Russian).
7. Arnst N. V., Ponomarev V. V. Dvigatel'naya podgotovlennost' detey doshkol'nogo vozrasta [Motor fitness of preschoolers]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 2016, no 7, p. 101 (in Russian).
8. Bitsyan U. *Bazovye tekhniki ushu* [The basic techniques of Wushu]. Chunzin, Chunzin University Publ., 208 p. 5. (in Russian).
9. *Standart obshcheobrazovatel'noy podgotovki po voprosam sporta i zdorov'ya* [Standard of general education in sports and health]. Ministerstvo obrazovaniya Kitayskoy Narodnoy Respubliki – Ministry of Education of the People's Republic of China, 2011.
10. Van Tsypu. *Soderzhaniye i formy organizatsii fizicheskogo vospitaniya v vuzakh Kitayskoy Narodnoy Respubliki. Avtoref. dis. kand. ped. nauk* [The content and forms of the organization of physical education in the universities of the People's Republic of China. Abstract of thesis cand. of ped. sci.], Moscow, 2000. 23 p. (in Russian).
11. Chan Bo. *Issledovaniye podgotovitel'nykh meropriyatiy po sportivnoy podgotovke* [Study of preparatory measures for athletic training]. Beijing, Beijing Sports University Publ., 2012. (in Russian).

Wang Guotuan, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafev
(ul. A. Lebedevoy, 89, Krasnoyarsk, Russian Federation, 660060). E-mail: a1772@mail.ru