АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ УШУ - ТАОЛУ

Ирина Сергеевна Сухорукова
Ташкентский государственный юридический университет

АННОТАЦИЯ

В данной статье показывается выведенный метод управления физической и технической подготовкой спортсменов ушу (10-12 лет) на основе комплексного контроля их этапных состояния. Полученные результаты основного педагогического эксперимента доказали значительную эффективность предложенного метода, достоверным приростом параметров подготовленности испытуемых опытной группы. Научная и практическая значимость статьи заключается в том, что результаты исследований могут быть в дальнейшем использованы при разработке индивидуальных характеристик управления тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов ушу.

Ключевые слова: ушу, единоборства, таолу, комплексы, соревновательная направленность, базовый элемент, блок, удар.

TRAINING ASPECTS AND METHODS OF IMPROVING MODERN PERFORMANCES WUSHU - TAOLU

Irina Sergeevna Sukhorukova
Tashkent State University of Law

ABSTRACT

This work presents a method of control of physical and technical training Wushu athletes (10-12 years) with an integrated control of their landmark status.

The results are the main pedagogical experiment proved significant efficacy of the proposed technique, significant growth in most of the parameters of the experimental group subjects preparedness. The scientific and practical significance of the work lies in the fact that the results can then be used in the development of the individual characteristics of management training and competitive activities Wushu athletes.

Keywords: wushu, martial arts, taolu, complexes, competitive orientation, basic element, block.