УДК 796.855
ББК 75.1

DOI 10.47475/2500-0365-2021-16202

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ В УШУ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

А. В. Мурашова

Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия

Культура движений является важной составляющей мастерства спортсменов в показательных видах спорта, к которым относится ушу. В статье рассматривается вопрос формирования культуры движений у спортсменов, занимающихся ушу, с целью повышения их конкурентоспособности на соревнованиях различного уровня. Дается определение понятию «культура движений», выявляются характеризующие его критерии в разных стилях ушу. На примере стиля тайцзицюань даются рекомендации по формированию культуры движений в тренировочном процессе.

Ключевые слова: *ушу, тайцзицюань, спорт, конкурентоспособность спортсменов, культура движений*.

Актуальность. Ушу является национальным боевым искусством Китая. Одним из истоков формирования ушу были воинские искусства, направленные на достижение победы в бою. Сюда входят цзюэли, шоубо, а также борьба шуайцзяо. Помимо этого ушу включает в себя глубокую внутреннюю работу («нейгун»), основа которой является циркуляция внутренней энергии ци. Уникальность ушу как раз и состоит в неповторимом единстве духовного и военно-практического [18].

Несмотря на многовековую историю, ушу как спортивное направление начинает развиваться лишь в середине 20 столетия, когда «признается официальным видом спорта и включается в программу Всекитайских соревнований. В 1958 году создается Всекитайская ассоциация ушу, задача которой состояла в разработке правил и соревновательного стандарта для спортсменов. По всей стране создаются спортивные школы, в институтах физической культуры открываются отделения ушу, в спартакиаду народов КНР ушу включается обязательным видом программы» [10]. В 1970-х годах начинается систематизация традиционных стилей ушу.

В 1990 году была создана международная федерация ушу (IWUF) [9], признанная Международным Олимпийским комитетом, которая по сей день занимается развитием данного вида спорта. С 1991 года регулярно проводятся чемпионаты мира.

В России популяризация ушу началась в 1980-е годы. В 1991 году была основана Федерация ушу России под руководством Г. Н. Музрукова — официальная организация по развитию ушу, признанная Олимпийским комитетом России, являетсячленом международной федерации ушу (IWUF) [16].

За последние 30 лет данный видспорта заметно укрепил свои позиции. Число занимающихся ушу растет. Увеличивается количество спортсменов и национальных сборных команд на соревнованиях. Повысился уровеньмастерства спортсменов, а, следовательно, и уровень конкуренции. На чемпионатах и первенствах России, Европы, мира лидеров разделяют буквально тысячные доли балла.

Для оценивания спортсменов на соревнованиях существуют «Правила вида спорта ушу», которые были утверждены в России приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2019 г. № 122 [13]. Они коррелируют с международными правилами данного вида спорта [22].

Во время выступления спортсменов предполагается оценка техники и оценка общего впечатления. В правилах прописаны все технические нарушения, за которые предусмотрены снижения баллов. Технические нарушения включают в себя

ошибки в положениях рук и кистей, корпуса, в исполнении позиций, ударов, передвижений, элементов повышенной сложности и проч.

Также предусмотрены требования по общему впечатлению, включающие оценку комплекса целиком, силу, ритм, координацию, дух, соответствие стилю и др.

Спортсменов высокого уровня отличает баланс между уровнем технического мастерства и общим впечатлением от их выступления. Приведем мнение главного тренера отделения ушу СШОР по восточным единоборствам города Новосибирска Сыщиков Сергея Петровича, тренера высшей категории, судьи всероссийской категории. Сергей Петрович является президентом Федерации ушу Новосибирской области — официальной организации, признанной Федерацией ушу России, осуществляющей развитие данного вида спорта на территории Новосибирской области.

По словам С. П. Сыщикова, конкурентоспособность спортсмена определяется совокупностью показателей. Во-первых, это техника, четкое выполнение траекторий движений как с оружием, так и без него, амплитуда движений, раскрытия. Во-вторых, это ритм, темп. В-третьих, важным является то, как спортсмен передает стилистические особенности конкретной разновидности ушу, что находит выражение в таких категориях, как дух и артистичность. Дух — это состояние полной погруженности, целеустремленности. Артистичность предполагает яркое и красивое выступление, привлекающее внимание. Весьма важной является психологическая составляющая. Необходимо не только выполнять движения, но и чувствовать эти движения. От последнего во многом зависит культура движений. Ее высокий уровень свидетельствует о мастерстве спортсмена.

Цель и задачи исследования. Целью исследования является обоснование значимости культуры движений в качестве одного из факторов, обеспечивающих повышение уровня конкурентоспособности спортсменов, занимающихся ушу. Выявление критериев и специфики формирования культуры движений данного вида спорта, анализ особенностей формирования культуры движений в ушу на примере стиля тайцзицюань стали задачами работы.

Материалами исследования послужили работы по проблемам развития культуры движений и по вопросам конкурентоспособности спортсменов, результаты опросов тренеров, личные наблюдения автора как практикующего тренера, а также правила вида спорта «ушу» и соревновательные стандарты.

Следует отметить, что анализ теоретических источников показал отсутствие работ по конкурентоспособности спортсменов в ушу. Для определения терминологического значения понятия «конкурентоспособность» мы обратились к работе И. А. Фатеева, посвященной диагностике конкурентоспособности спортсменов-марафонцев. Исследовательсчитает, что данная дефиниция включает потенциал спортсмена и реализационную составляющую. Конкурентоспособность можно рассматривать как обладание комплексом свойств, позволяющих формировать, развивать и сохранять преимущество перед соперниками [16]. Данное определение мы используем в качестве рабочего в нашей статье.

Что касается другого ключевого понятия исследования — «культура движений» — для его осмысления мы обратились к работам Е. В. Бондаренко [3], В. Б. Коренберга [4], Л. Н. Макаровой [5] Е. С. Медведевой [6], М. Н. Мистрюковой [7; 8], Н. П. Олесова [12], А. А. Тимофеева [14], Е. В. Фадеевой [15], А. С. Фетисова [18], Л. А. Якимовой [21].

Так, по мнению Е. В. Бондаренко, слагающие культуры движений можно разделить на две группы: требования целесообразности двигательных действий (техника)и эстетические требования. К технике движений автор относит «положения тела в пространстве: правильная осанка, технически верная постановка рук и ног, определенные положения тела и его частей в пространстве, определенная форма элементов» [3. С. 34]. Художественная составляющая, по мысли автора, включает в себя разнообразие и гармоничность композиции, зрелищность, артистичность, выразительность, эмоциональность и др.

В. Б. Коренберг выделяет такие качества, характеризующие высокий уровень культуры движений, как амплитуда и разнообразие движений, техника, «легкость и точность движений, степень развития физических качеств, ритм, красота и пластика движения, способность в движениях выражать смысл, изобретательность в демонстрации двигательных способностей» [4].

К числу качеств, характеризующих культуру движений, по мнению Н. Ю. Шумаковой, относится выразительность, ритмичность, целостность, естественность и техничность [20].

Е. С. Медведева в своем диссертационном исследовании в результате подробного анализа данного понятия резюмирует, «что культура

движений — это, во-первых, эстетическая сторона исполнения систем движений» [6, с. 7],а также показатель исполнительского мастерства.

Таким образом, в результате теоретического анализа мы выяснили, что внешний вид и манера держаться, согласованность движений между различными частями тела, чистота и правильность исполнения, амплитуда, пластичность, выразительность и гармоничность сочетания движений между собой являются основными составляющими культуры движений [6].

Остановимся далее на особенностях формирования культуры движения в ушу.

В процессе тренировок по ушу очень важно совмещать общую физическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку. Общая физическая подготовка предполагает развитие основных физических качеств средствами различных упражнений, повышая функциональные возможности, работоспособность спортсменов, «являясь базой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранном виде спорта» [11].

«Специальная физическая подготовка определяется степенью развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта» [11]. К упражнениям специальной физической подготовки в ушу можно отнести наработку проколов с коротким оружием на время, вращений, напрыгиваний и др.

Техническая подготовка в ушу предполагает обучение технике движений, наработку траекторий и линий движений. Это сложный и долгий процесс. Здесь важна постепенность и поэтапность, следование принципу «от простого к сложному». В технической подготовке используются такие упражнения, как: отработка позиций и ударов на месте, отработка позиций в шагах (дорожках), наработка махов ногами и проч. После освоения базовых элементов и движений можно переходить к освоению простых комплексов, постепенно увеличивая сложность и разнообразие упражнений. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой ушу, осваивает основы движений и нарабатывает их, доводя до максимально возможной степени совершенства [9].

Значимую роль в тренировке ушу играет психологическая подготовка. Она предполагает воспитание таких волевых качеств, как выдержка, целеустремленность, упорство, самодисциплина. Психологическая подготовка осуществляется как во время тренировок, так и во время соревнований [1; 2]. В ушу очень важным является дух и внутренний настрой. Ведь каждое движение имеет боевое обоснование или применение. Сложность как раз и заключается в том, чтобы объяснить их смысл и суть, передать внутреннее содержание.

Формирование культуры движений происходит в процессе грамотного сочетания как физической и технической подготовки, так и психологической [7; 14]. Помимо постановки техники и правильности выполнения движений, необходимо чувствовать и наполнять эти движения смыслом.

Спортсменов с высокой культурой движений в ушу отличают, помимо идеальной техники исполнения, приложенная в нужных местах сила, гармония между движениями рук и взглядом, между движениями туловищем и ногами, туловищем и оружием, четкий ритм исполнения, яркий стиль. При отсутствии культуры движений наблюдается рваный ритм, несвязанность движений, отсутствие амплитуды и проч.

Ушу включает много стилей. Следует отметить, что в каждом из них есть свои характерные движения, выполняемые в определеннойманере. Те же базовые позиции и шаги, такие как «мабу», «гунбу» и проч., присутствуют во многих стилях, при этом выполнение этих шагов в каждом стиле имеет свои особенности. К примеру, в чанцюань важно полностью натягивать руки и ноги, а в тайцзицюань приемлемы естественные сгибы локтевых и коленных суставов. В одних стилях прогиб в пояснице является непременным условием для выполнения движений, а в других требуется прямая поясница, что достигается за счет втягивания таза.

Важным моментом выступает соответствие стилю. К примеру, спортсмен, выступающий по программе тайцзицюань, феерично выполняющий движения и передающий специфику и особенности этого стиля, скорее всего не будет также хорош в выступлениях по видам «чанцюань» или «наньцюань». Разные стили базируются на различных принципах. В основе одних лежит взрывная сила, в основе других — гибкость и мягкость. И в каждом отдельном стиле будет формироваться своя культура движений. Поэтому тренеру необходимо правильно подобрать направление для развития конкретного спортсмена, чтобы оно максимально соответствовало его природным данным, физиологическим особенностям, внутреннему состоянию.

Рассмотрим подробнее культуру движений на примере стиля тайцзицюань. Он относится к стилям ушу, в которых наравне с красивым и технич-

ным исполнением требуется серьезная внутренняя работа.

Все движения в тайцзицюань выполняются в спокойном темпе. Мягкость движений, свойственная тайцзицюань, достигается за счет втянутой поясницы. Ноги и руки должны быть слегка согнуты. Голова ровно располагается без наклонов назад или вперед. При выполнении движений таз согласованно работает с плечевым поясом, работа локтей связана с работой коленей, работа кистей с работой стоп. Выполнять движения комплекса следует непрерывно, сочетая ускорения и замедления, выбросы силы и расслабления. Движения должны плавно перетекать из одного в другое. Это касается как комплексов без оружия, так и комплексов с оружием.

Типичными ошибками в выполнении данного стиля являются прогиб в пояснице, паузы между движениями, завал колена при выполнении шагов, торчащие в стороны локти.

Отсутствие перечисленных ошибок является признаком высокой культуры движений спортсменов. Сведение к минимуму ошибок во время исполнения программы приводит к минимальным снижениям баллов за выступление, а, значит, итоговая оценка становится выше, что увеличивает шансы спортсмена на победу, то есть его конкурентоспособность вырастает.

Результаты исследования и их обсуждение. Только при выполнении движений с минимальным количеством технических нарушений, с соблюдением правильного ритма и темпа, амплитудой, связанностью движений между собой, соответствующих стилистике определенного направления ушу, полной погруженности и осмыслении каждого элемента спортсмен имеет шансы стать призером всероссийских и международных соревнований. Уровень конкурентоспособности, таким образом, напрямую зависит от культуры движений.

В качестве предмета обсуждения предлагаем методические рекомендации по формированию культуры движения в тайцзицюань. Чтобы выработать правильное исполнение комплексов необходимо начинать освоение данного стиля с базовых движений, по принципу «от простого к сложному». В первую очередь осваиваются передвижения. Передний, задний и боковой шаги должны выполняться с прямой поясницей, колено должно быть в одной плоскости со стопой. При уверенном выполнении базовых шагов осваиваются базовые движения с руками, включая техники «отражение (пэн) вправо и влево», «отражение дикой обезьяны», «облачные руки», «расчесать гриву дикой лошади», «почистить колено и толкнуть», «золотой петух стоит на одной ноге», «отделение ноги вправо и влево». Важно выполнять все движения правильно с самого начала, сразу следовать нужным траекториям. Поначалу это сложно, но со временем происходит осмысление движений. После освоения базы можно приступать к изучению комплексов, соблюдая все правила выполнения движений.

Для более полного понимания и осознания стилистических особенностей важно выполнять подводящие упражнения — различные вращения руками на месте, перекаты с одной ноги на другую и проч. Кроме того, каждое движение тайцзицюань имеет практическое обоснование. Для более ясного понимания спортсменами смысла данных движений требуется объяснить их прикладное применение, которое лучше всего может быть усвоено в процессе парной работы. Следовательно, для развития культуры движений целесообразно включать туйшоу (техника «толкающие руки»).

После освоения комплексов без оружия следует переходить к изучению базовых движений с оружием, а затем и комплексов с мечом, саблей, веером, палкой или копьем, также применяя принцип «от простого к сложному», не торопясь, постепенно включая новые элементы и закрепляя уже освоенные, пристально и планомерно уделяя внимание формированию культуры движений при работе с оружием. Только в этом случае шансы на победу у спортсменов будут расти.

Так, на чемпионате и первенстве России 2020 года в виде программы тайцзицюань среди девушек в итоговой таблице оценок разница между спортсменками, занявшими места с первого по пятое, составила менее 0,1 балла. Ошибки у спортсменок, занявших 2—4-е места, заключались в наличии прогиба в пояснице, пауз между движениями. Спортсменки, занявшие места с 5 по 15, получили существенные снижения оценок не только за технику исполнения, но и за дух и нарушения темпоритма, которые опять-таки являются составляющими культуры движений.

Таким образом, в результате проведенного исследования мы выявили, что культура движений в ушу — это совокупность технически правильных движений, выполняемых в необходимом для определенного стиля ритме и темпе, с соблюдением нужных траекторий и направлений, с согласованной работой всех частей тела при выполнении движений, с умением передать стилистические особенности конкретного вида ушу, с осознанием

целесообразности и практической обоснованности движений, погруженности и эмоциональной окрашенности.

Поскольку ушу является многостилевым видом спорта, очень важно при выполнении движений соответствие стилю. Перечислим особенности культуры движений на примере стиля тайцзицюань. Культура движений в тайцзицюань предполагает строгое соблюдение требований к техническому исполнению, таких как прямая поясница, округлость локтевых, коленных суставов, положение головы без наклонов вперед или назад. Также культура движений в тайцзицюань включает спокойный ритм движений, отсутствие пауз между движениями, медленный темп исполнения (по нормам выступление по направлению тайцзицюань длится до 4 минут, тогда как скоростные комплексы других стилей лимитированы 1 минутой 20 секундами). Движения стиля тайцзицюань имеют дугообразные траектории, здесь полностью отсутствуют прямолинейные движения. Кроме того, важно, чтобы создавалось ощущение расширения и сжатия при выполнении движений. Исполнение должно быть мягким и расслабленным, с приложением усилий в необходимых моментах по ходу выполнения комплекса. Наконец, поскольку тайцзицюань является частью боевого искусства, важной составляющей культуры движений данного стиля является демонстрация боевого духа и настроя.

При недостаточном уровне культуры движений на соревнованиях по стилю тайцзицюань снижают баллы за нарушения положений тела, рук и ног, за неточные траектории и направления движений, за паузы между движениями, за несогласованную работу частей тела, за неточную передачу стилистических особенностей, за отсутствие духа и эмоциональной окрашенности выступления.

Выводы. Итак, как отмечают исследователи, культура движений является сложным многосоставным понятием [5; 8]. В разных видах спорта она имеет свои особенности. Культура движения наиболее важна в показательных видах спорта, к которым относится ушу. Культура движений вырабатывается в процессе общей физической, специальной физической, технической и психологической подготовки. Факторами, влияющими на культуру движений в ушу, являются: техника исполнения движений, соответствующие определенному стилю темп и ритм, траектории и амплитуда движений, согласованная работа всех частей тела при выполнении движений, умение передать стилистические особенности конкретного вида ушу, осознание целесообразности и практической обоснованности движений, погруженность, дух и эмоциональная окрашенность.

Для воспитания спортсменов с высокой культурой движений необходимо грамотно определить их склонности и особенности. Важным при формировании культуры движений является передача стилистических особенностей конкретного вида ушу, чтобы спортсмен осознал, понял их и мог показать свое мастерство на максимально высоком уровне. Отсутствие развитой культуры движений снижает уровень конкурентоспособности спортсменов, в том числе, имеющих хорошую техническую подготовку. Поэтому для достижения высоких спортивных результатов необходима планомерная работа над каждой составляющей культуры движений для обеспечения роста уровня спортсмена. В этом случае повышаются шансы на самые высокие результаты, что обеспечивает спортсмену конкурентные преимущества.

Список литературы

1. Адушева, Т. Г. Влияние физической культуры на формирование личности / Т. Г. Адушева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 12—15.

2. Буриков, А. В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / А. В. Буриков// Международный научно-исследовательский журнал. — 2018. — № 10. — С. 82—85.

3. Бондаренко, Е. В. Формирование культуры движений студенток средствами аэробики / Е. В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. — 2008. — № 7. — С. 33—36,

4. Коренберг, В. Б. О некоторых базовых понятиях в нашей сфере / В. Б. Коренберг //Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 2. — С. 11—12.

5. Макарова, Л. Н. Сущность и структура двигательной культуры будущего специалиста / Л. Н. Макарова, М. Н. Мистрюкова// Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. — 2006. — № 3. — С. 290—294.

6. Медведева, Е. С. Формирование культуры движений у студенток высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. С. Медведева. — СПб., 2000. — 20 с.

7. Мистрюкова, М. Н. Методика формирования двигательной культуры студентов средствами ритмопластики / М. Н. Мистрюкова // Вестник Тамбовского университета. — 2009. — № 3. — С. 23—27.

8. Мистрюкова, М. Н. Педагогические условия формирования двигательной культуры студентов вуза средствами ритмопластики: для специальностей нефизкультурного профиля : автореф. дис. … канд. пед. наук / М. Н. Мистрюкова. — Тамбов, 2009. — 26 с.

9. Международная федерация ушу // iwuf.org. — URL: http://www.iwuf.org/.

10. Новикова, Г. А. Развитие ушу в России и мире / Г. А. Новикова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г. / под ред. А. В. Кабачковой. — Томск, 2016.— С. 33—36.

11. Общая физическая подготовка личности / В. Г. Афанасьев, Е. Ф. — Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2008. — 148 с.

12. Олесов, Н. П. Перспективный подход к формированию двигательной культуры студентов технического вуза / Н. П. Олесов// Вестник якутского государственного университета. — 2009. — № 1. — С.142—144.

13. Правила вида спорта «ушу» : утв. приказом Минспорта России от 18.02.2019 № 122 // consultant.ru. — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_318806.

14. Тимофеев, А. А. Формирование культуры движения будущих учителей: подходы и условия / А. А. Тимофеев // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — № 1.— URL: http://science-education.ru/ru/article/view?id=18406.

15. Фадеева, Е. В. Двигательная культура будущего педагога по физической культуре / Е. В. Фадеева // Профессиональное образование. — 2009. — № 10. — С. 39—40.

16. Фатьянов, И. А. Диагностика уровня конкурентоспособности спортсменов, специализирующихся в марафонском беге // Теория и практика общественного развития. — 2015. — № 21.

17. Федерация ушу России. — URL: wushu-russ.ru. — URL: http://www.wushu-russ.ru/.

18. Фетисов, А. С. Физическая культура как средство двигательной культуры личности студента / А. С. Фетисов, С. С. Михайлов, Д. А. Бешенец // Вестник Воронежского государственного технического университета. — 2014. — № 5—2. С. 257—262.

19. Чертовских, Е В. Шаолиньское ушу / Е. В. Чертовских, Е. И. Глебов. — Ростов н/Д., 2002. — 350 с.

20. Шумакова, Н. Ю. Артпедагогика как система гуманизации в формировании физической культуры личности современного школьника / Н. Ю. Шумакова. —М. : Илекса. — 2005. — 215 с.

21. Якимова, Л. А. Культура двигательной деятельности как фактор, определяющий содержание процесса профессиональной подготовки студентов / Л. А. Якимова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2001. — № 6. — С. 30—33.

22. Rules for International WushuTaolu Competition // iwuf.org. — URL: http://www.iwuf.org/wp-content/uploads/2018/12/Rules_of_Taolu-English.pdf.

Поступила в редакцию 11 июня 2020 г.

Для цитирования: Мурашова, А. В. Формирование культуры движений в ушу как фактор повышения конкурентоспособности спортсменов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.— 2020. — Т. 6, № 2. — С. 14—21.

Сведения об авторе

Мурашова Арина Викторовна — старший преподаватель кафедры социально-культурной и библиотечной деятельности, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия. **E-mail**: *arvimu@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2021, vol. 6, no. 2, pp. 14—21.

Formation of a culture of movements in Wushu as a factor of increasing the competitiveness of athletes

Murashova A.V.

Novosibirsk state pedagogical University, Novosibirsk, Russia. arvimu@mail.ru

Abstract. The culture of movement is an important component of the athletes excellence in demonstration sports, which include Wushu. The article discusses the formation of a culture of movement among athletes involved in Wushu, in order to increase their competitiveness in competitions at various levels. The definition of the concept of "culture of movement" is given, the criteria characterizing it in various Wushu styles are revealed. Using the example of Taijiquan style, recommendations are given on the formation of a culture of movement in the training process.

Relevance. Over the past 30 years, Wushu as a sport has significantly strengthened its position in Russia and in the world. The number of national teams in competitions is increasing, the level of skill of athletes, and, consequently, the level of competition, is increasing. In this regard, the relevance of research on determining the competitive advantages of athletes in Wushu and the factors providing them increases.

Problem, purpose, tasks. The problem lies in the insufficient development of the concept of "competitiveness of athletes", the absence of clear criteria for the competitiveness of wushu athletes. In this regard, the aim of the article is to substantiate the significance of the culture of movements as one of the factors ensuring an increase in the level of competitiveness of athletes involved in Wushu. The identification of the criteria and the specifics of the formation of the culture of movements of a given sport, the analysis of the features of the formation of the culture of movements in Wushu using the example of the Tai Chi style became the tasks of work.

The research materials were works on the problems of developing a culture of movement and on the competitiveness of athletes, the results of surveys of coaches, personal observations of the author as a practicing trainer, as well as the rules of the Wushu sport and competitive standards. Analysis and systematization of information from these materials were the main research **methods**.

The result of the study was the justification of the need for systematic work to develop a culture of movements of wushu athletes, to increase their competitiveness in competitions.

Conclusion: The culture of movements is an important component of the skill of athletes in the indicative sports, which include Wushu. High-level athletes are distinguished, in addition to the perfect performance technique, by the force applied in the right places, the harmony between the movements of the arms and eyes, between the movements of the trunk and legs, the trunk and arms, a clear rhythm of performance, artistry.

To increase the competitiveness of athletes, it is important from the very beginning to work on every component of the culture of movement. Only in this case, the competitiveness of athletes increases, the chances for the highest results increase.

Keywords: *wushu, taijiquan, sport, competitiveness of athletes, movement culture.*

References

1. Adusheva T.G. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na formirovaniye lichnosti [The influence of physical culture on personality formation]. *Fizicheskayakultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018, no. 4, pp. 12—15. (In Russ.).

2. Burikov A.V. Aktualnyye voprosy psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov [Actual issues of psychological training of athletes]. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatelskiy zhurnal* [International Research Journal], 2018, no. 10, pp. 82—85. (In Russ.).

3. Bondarenko E.V. Formirovaniye kultury dvizheni y studentok sredstvami aerobiki [The formation of a culture of student movements by aerobics]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical education], 2008, no. 7, pp. 33—36. (In Russ.).

4. Korenberg V.B. O nekotorykh bazovykh ponyatiyakh v nashey sfere [About some basic concepts in our field]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical education], 2007, no. 2, pp. 11—12. (In Russ.).

5. Makarova L.N., Mistryukova M.N. Sushchnost istruktura dvigatelnoy kultury budushchego spetsialista [The essence and structure of the motor culture of the future specialist]. *Vestnik Tambovskogo universiteta* [Bulletin of the Tambov University], 2006, no. 3, pp. 290—294. (In Russ.).

6. Medvedeva E.S. *Formirovaniye kultury dvizheniy u studentok vysshikh uchebnykh zavedeniy* [The formation of a culture of movement among students of higher educational institutions]. Abstract of thesis. St. Petersburg, 2020. 20 p. (In Russ.).

7. Mistryukova M.N. Metodika formirovaniya dvigatelnoy kultury studentov sredstvami ritmoplastiki [Methods of formation of students' motor culture using rhythmoplasty]. *Vestnik Tambovskogo universiteta* [Bulletin of the Tambov University], 2009, no. 3, pp. 23—27. (In Russ.).

8. Mistryukova M.N. *Pedagogicheskiye usloviya formirovaniya dvigatelnoy kultury studentov vuza sredstvami ritmoplastiki: dlya spetsialnostey nefizkulturnogo profilya* [Pedagogical conditions for the formation of the motor culture of university students by rhythmoplasty: for non-cultural specialties]. Abstract of thesis.Tambov, 2009. 26 p. (In Russ.).

9. Mezhdunarodnaya federatsiya ushu [International Wushu Federation]. *Iwuf.org* [iwuf.org]. Available at: http://www.iwuf.org (In Russ.).

10. Novikova G.A. Razvitiye ushu v Rossii i mire [Wushu development in Russia and the world]. *Aktualnyye problem fizicheskoy kultury, sporta, turizma i rekreatsii* [Actual problems of physical culture, sports, tourism and recreation]. Tomsk, 2016. Pp. 33—36. (In Russ.).

11. Obshchaya fizicheskaya podgotovka lichnosti [General physical preparation of a person]. Vladimir, 2008. 148 p. (In Russ.).

12. Olesov N.P. Perspektivnyy podkhod k formirovaniyu dvigatelnoy kultury studentov tekhnicheskogo vuza [A promising approach to the formation of motor culture of students of a technical university]. *Vestnik yakutskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Yakut State University], 2009, no. 1, pp. 142—144. (In Russ.).

13. Pravila vida sporta «ushu» [Wushu Sport Rules]. *Consultant.ru* [consultant.ru]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_318806/ (In Russ.).

14. Timofeev A.A. Formirovaniye kultury dvizheniya budushchikh uchiteley: podkhody i usloviya [The formation of a culture of the movement of future teachers: approaches and conditions]. *Sovremennyye problem nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 2015, no. 1. Available at: http://science-education.ru/ru/article/view?id=18406 (In Russ.).

15. Fadeev E.V. Dvigatelnaya kultura budushchego pedagoga po fizicheskoy kulture [The motor culture of the future teacher in physical education]. *Professionalnoye obrazovaniye* [Professional education], 2009, no. 10, pp. 39—40. (In Russ.).

16. Fat'yanov I.A. Diagnostika urovnya konkurentosposobnosti sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v marafonskom bege [Diagnostics of the level of competitiveness of athletes specializing in marathon]. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya* [Theory and practice of social development]. 2015, no. 21. (In Russ.).

17. Federatsiya ushu Rossii [Wushu Federation of Russia]. *Wushu-russ.ru* [wushu-russ.ru]. Available at: http://www.wushu-russ.ru/ (In Russ.).

18. Fetisov A.S., Mikhaylov S.S., Beshenets D.A. Fizicheskaya kultura kak sredstvo dvigatelnoy kultury lichnosti studenta [Physical culture as a means of motor culture of the student's personality]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta* [Bulletin of the Voronezh State Technical University], 2014, no. 5, pp. 257—262. (In Russ.).

19. Chertovskikh Ye.V. *Shaolinskoye ushu* [Shaolin Wushu]. Rostov na Donu, 2002.350 p. (In Russ.).

20. Shumakova N.Yu. *Artpedagogika kak sistema gumanizatsii v formirovanii fizicheskoy kultury lichnosti sovremennogo shkolnika* [Art pedagogy as a system of humanization in the formation of the physical culture of the personality of a modern student]. Moscow, 2005. 215 p. (In Russ.).

21. Yakimova L.A. Kultura dvigatelnoy deyatelnosti kak faktor, opredelyayushchiy soderzhaniye protsessa professionalnoy podgotovki studentov [Culture of motor activity as a factor determining the content of the process of professional training of students]. *Fizicheskoye vospitaniye student tvorcheskikh spetsialnostey* [Physical education of students of creative specialties], 2001, no. 6, pp. 30—33. (In Russ.).

22. Rules for International Wushu Taolu Competition [Rules for International WushuTaolu Competition]. *Iwuf.org* [iwuf.org]. Available at: http://www.iwuf.org/wp-content/uploads/2018/12/Rules_of_Taolu-English.pdf.