

2. Необхідною передумовою підвищення ефективності занять є єдність процесів впливу фізичного навантаження на організм і процесів відновлення з урахуванням біоритмологічних факторів. Під впливом фізичного навантаження в організмі паралельно відбуваються процеси відновлення й адаптації.
3. Ефективність відновлювальних заходів залежить від їхньої комплексності, часу застосування, виду спорту, віку, статі та ін. Під час призначення відновлювальних процедур велике значення має їх послідовність і дозування. Наступну процедуру проводять тільки через деякий час. У цьому випадку перша процедура є немовби підготовкою до другої (наприклад, лазневі процедури і масаж, циркулярний душ і спортивний масаж, масаж й електростимуляція тощо). Після першого тренувального заняття краще застосовувати процедуру локальної дії (місцевий масаж, електростимуляцію тощо), а після другого – процедури загальної дії (ванни, гідромасаж, загальний масаж, сауни та ін.).

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фармакологічні засоби відновлення фізичної працездатності: Методичні рекомендації до лабораторних занять / Чернуха І. С., Ляшевич А. М. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – 96 с.
2. Маленюк Т.В. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти: навч. посібник / Т.В. Маленюк, Н.Г. Собко. – Кропивницький: Видавець Лисенко В.Ф., 2018. – 210 с.
3. Підкопай Д.О., Гарячий Є. В. П 32 Лікувальний масаж : підручник. Харків : Колегіум, 2021. 400 с.
4. Костюченко В.В., Бахрах И.И. Применение фармакологических средств восстановления // Средства восстановления в спорте. – Минск: Смярдынь, 2017. – 18 с.
5. Гуніна Л.М. Принципи застосування фармакологічних ерогенних засобів в олімпійському спорті та вимоги до антидопінгового законодавства [Електронний ресурс] / Л.П. Гуніна, В.І. Шейко, К. Милашиус // Український журнал медицини, біології та спорту. Серія «Фізичне виховання і спорт», 2018. – № 6(9). – С. 91- 96. – Режим доступу: <http://www.jmbs.com.ua/wp-content/uploads/2018/01/18.9.pdf>

Ван Цзунлей, Бермудес Діана

## ІСТОРІЯ, РОЛЬ ТА МІСЦЕ УШУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КИТАЮ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Анотація.** У статті представлено огляд історико-літературних джерел стосовно історії розвитку ушу в Китаї. Досліджено позитивний вплив ушу на опорно-руховий апарат, психічні функції, моральні і вольові якості. З'ясовано, що у системі фізичного виховання Китаю ушу має науково-побутове значення, яке є способом не тільки бойової підготовки спортсменів, а й психофізичного виховання.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, історія, ушу.

**Wang Zunlei, Bermudes Diana.** History, role and place of the ear in the physical education system of China.

**Abstract.** The article presents an overview of historical and literary sources regarding the history of the development of wushu in China. The positive influence of wushu on the locomotors system, mental functions, moral and volitional qualities was studied. It was found that in the system of physical education of China, wushu has a scientific and everyday meaning, which is a method not only of combat training of athletes, but also of psychophysical education.

**Keywords:** physical culture, physical education, history, wushu.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день ушу є красивим, видовищним, різноманітним і водночас маловивченим видом спорту. Який характеризується різноспрямованими динамічними параметрами і великою кількістю рухів. У процесі становлення

ушу як виду спорту почали торкатися питання ефективності розвитку фізичних якостей спортсменів та підвищення їхньої професійної підготовки для формування спортивного резерву країни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як показує аналіз спеціальних літературних джерел, теорія і практика ушу зароджується у давнину Китаю. Цей вид бойового мистецтва спочатку використовувався для становлення особистості: вивчення бойової техніки, фізичний розвиток, формування сили волі, управління внутрішньою енергією та свідомістю. Ушу уявляло дуальне злиття бойової техніки та внутрішньої енергетичної роботи, що відрізняло його з інших бойових мистецтв [2; 5].

**Мета дослідження** полягає у теоретичному аналізі історії розвитку ушу в системі фізичного виховання Китаю.

**Результати дослідження.** Сьогодні на Заході ушу прийнято розуміти як бойовий вид спорту чи як оздоровчу гімнастику. Однак для населення Китаю ушу несе духовну складову. Термін «ушу» перекладається з китайської мови як військове мистецтво. Тобто дослівно ушу перекладається як бойове мистецтво чи бойова техніка. Як показав аналіз спеціальної літератури, час зародження ушу йде в давнину, а місцем його виникнення є Китай [1].

Провідним істориком-китаєзнавцем О.О. Масловим встановлено, що першим виданням ушу можна вважати трактат «Маюепу» («Речення з сокирою на коні»), що з'явився в V-VI століттях. У цьому трактаті вперше висвітлено тему, присвячену мистецтву бою зі зброєю.

За даними відомих істориків, ушу в сучасному його розумінні почало формуватися на початку VII століття на перетині методик ведення бою, народних повір'їв, даоських поглядів та психопрактики (управління внутрішньою енергією, свідомістю). Саме злиття бойової техніки та внутрішньої енергетичної роботи («цигун», «нейгун») відрізняє ушу від інших бойових мистецтв Китаю [2; 3; 6].

Першим видом ушу був «тайцицюань», що виник наприкінці XVII століття. Серед китайських та вітчизняних вчених часто виникали дискусії щодо виникнення навчань з історії та розвитку ушу, але всі вони погодилися з тим, що розділи у ушу («тайцицюань», «синіцюань», «багуачжан», «шаоліньцюань») були сформовані у період XVII -XVIII століть. Інші напрямки ушу («чоцзяо», «баццицюань» та інші) сформувалися наприкінці XIX – на початку XX століть [3].

Складність у встановленні першоджерел, присвячених історії, теорії та практики ушу, полягає в тому, що перші видавництва (одним із таких було «Цзін'утіюхуей» у місті Пекін), які займалися випуском подібних книг у Китаї з 1909 року, часто не вказували на їх вихідні дані [3]. Тому зазвичай перші видання публікувалися просто у вигляді брошур без вказівки автора, дати та місця видання, без пояснень до ілюстративного матеріалу тощо.

Однією з перших книг з історії ушу, дата видання якої достовірно встановлена, є збірка Бу Сяошен «Цюань шу» (Кулачне мистецтво), написана 1912 року, а видана 1916 року. У цій книзі описується історія виникнення ушу у Китаї, але спирається лише на фольклор. З 20-х років XX століття почали з'являтися книги, в яких дослідження історії ушу почало носити науковий характер. Першим таким виданням була книга Лі Інцзе «Гошу ши: Історія національного мистецтва» (Пекін, 1932). У цій книзі вперше з'являється термінологія ушу та градація напрямків ушу («тайцицюань», «синіцюань», «таньтуй», «чацюань») [2].

Першими китайськими істориками, які висвітлили проблему ушу у сучасній літературі і, зокрема, проблему розвитку рухливості опорно-рухового апарату спортсменів ушу, є: Ян Ченфу (Пекін, 1931) [4]; Фань Вейвея (Пекін, 1936) [1]; Чень Яньлін (Шанхай, 1949) [6]. У цих книгах розкриваються теоретичні та практичні (технічні) аспекти ушу. Однак стиль викладу в цих книгах ще не набув наукового характеру. Ушу, а точніше, один із

його напрямків – «тайцзицюань» – зародився ще у XIV столітті. Як зазначає китайський дослідник ушу Чень Сінь, засновником цього напрямку було сімейство Чень Бу [5], яке, описуючи історію виникнення та техніку ушу, спиралося переважно на сімейні легенди, народні перекази.

Схожим виданням була книга китайського автора – Чжан Найці «Кесюединей-гунцюань» (Науковий підхід до «Кулака внутрішніх шкіл») (Пекін, 1936; перевидана 1986 року). Ця праця характеризується тим, що автор спростовував попередню теорію «метафізики» у ушу, пропонуючи відмовитися від старих понять (наприклад, пропонувалося відмовитися від понять «вісім триграм», «п'ять першостихій», «пневмаці» та інших). Варто зазначити, що, незважаючи на критику старої теорії, нових науково обґрунтованих концепцій автором не було висунуто. Проте такі видання провокували зростання нових досліджень.

У цей час (1935) виходить ще одна книга китайського автора Цзо Ченя «Загальні пояснення запровадження у школу Ченьтайцзицюань» (Нанькін, 1935) [5]. У цій книзі описується як техніка і теорія ушу, але й спроба описи всього процесу розвитку ушу.

Проте слід зазначити, що автор зупиняється лише на деяких видах ушу («шаоліньцюань», «тайцзицюань», «багуачжан», «син'іцюань», «тунбіцюань»), спираючись на міфологічні концепції походження ушу, народний фольклор. Наприклад, засновниками «тайцзицюань» автор називає кількох даоських магів, а засновником «ша олінцюань» – чань-буддійського патріарха Бодхидхарма. Досить повно у книзі висвітлюється історія «тайцзицюань», але вона не багатьом відрізнялася від подібних видань, випущених у період 20-30-х років ХХ століття.

Найбільш значний внесок в опис історії ушу внесок Ян Ченфу – автор фундаментальної праці «Тайцзицюаньшіюн фа (Практичне застосування Тайцзицюань)» (Пекін, 1984) [4]. Ця збірка відрізнялася тим, що в ній не просто описувалися види ушу (як у попередніх роботах), а аналізувалися безпосередньо передумови розвитку ушу – традиційні китайські народні ритуали та святкування. У своєму описі автор спирався не лише на міфологію, як його попередники, а зіставив династійні хроніки, монастирські описи та існуючі на той час історичні праці з ушу. Так, Тан Хао спростував теорію Тунаня, що засновником «шаоліньцюань» був чань-буддійський патріарх Бодхидхарма. Він довів, що Бодхидхарма ніяк не був пов'язаний із Шаоліньським монастирем. Можна сказати, що до утворення Китайської Народної Республіки ця праця залишалася найповнішими зборами документальних матеріалів ушу.

Ушу у системі фізичного виховання має вагоме науково-ужиткове значення. Як зазначає відомий китайський соціолог, професор Шеньянського університету Лю Дпей, ушу є способом не лише бойової підготовки, а й психофізичного виховання спортсменів. «Ушу – це видатне явище у системі фізичної культури, а й у всесвітньому спорті» [3].

У зв'язку зі складністю у встановленні першоджерел, присвячених історії, теорії та практики ушу, важко розкрити початкові методи і технології підготовки спортсменів ушу. Проте майже всі вони спираються на наукові розробки відомих китайських вчених, не відрізняючись оригінальним підходом та не представляючи наукової новизни. Представлені видання є синтезом інформації з фундаментальних наукових посібників та можуть бути цікавими при підготовці вправ на розвиток рухливості опорно-рухового апарату.

**Висновки.** Огляд історико-літературних джерел показує, що заняття спортивним ушу позитивно впливають як розвиток опорно-рухового апарату, а й у психічні функції, моральні і вольові якості спортсменів. У системі фізичного виховання ушу має науково-ужиткове значення, яке є способом не тільки бойової підготовки спортсменів, а й психофізичного виховання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вэйвэй, Ф. Шиэрдуаньцзинь. Каньцзяньчжилу (12 отрезов парчи. Дорога здоровья). Тяньцзинь, 2000. 400 с.
2. Инцзе, Л. Гошу ши (История государственного искусства). Пекин, 2016. 220 с.
3. Цзюньмин, Я. Ушу и Цигун: учебное пособие. Украина: Киев, 2014. 297 с.
4. Чэнфу, Я. Тайцицюаньшиюн фа (Практическое применение тайцицюань). Пекин: Чжунгошудянь, 1984. 190 с.
5. Чэнь, С. Чэньшитайцицюаньтушо (Иллюстрированные объяснения школы семьи Чэньтайцицюань). Шанхай, 2007. 350 с.
6. Чэнь, Ц. Чэньшитайцицюаньжумэньцзунцзяо (Общие объяснения введения в школу Чэньтайцицюань). Нанкин, 1935. 170 с.

### Ворона Віта

## АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ СТРІЛЬБИ БІАТЛОНІСТІВ НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ З БІАТЛОНУ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Анотація.** У роботі було проаналізовано основні показники стрільби біатлоністів високого рівня різних вікових груп на чемпіонаті світу з біатлону 2021 року. Визначено, що чим вище точність стрільби, тим вище ймовірність здобути високе місце на чемпіонаті світу з біатлону. Розроблено еталонні шкали показників стрільби біатлоністів за результатами чемпіонату світу 2021 року.

**Ключові слова:** біатлон, показники стрільби, чемпіонат світу з біатлону 2021 року

**Vorona Vita.** Analysis of the indicators of shooting of biathletes at the 2021 world biathlon championships.

**Abstract.** The paper analyzed the main shooting indicators of high-level biathletes of different age groups at the World Biathlon Championship 2021. It was determined that the higher the shooting accuracy, the higher the probability of winning a high place at the Biathlon World Championship. Reference scales of biathletes' shooting indicators based on the results of World Championship 2021 have been developed.

**Keywords:** biathlon, shooting indicators, Biathlon World Championship 2021.

**Постановка проблеми.** Сучасний рівень біатлону не дозволяє очікувати надзвичайно хороших результатів у спорті вищих досягнень досконало володіючи лише одним компонентом біатлону чи швидким пересуванням на лижах, чи влучною стрільбою. Таким чином, спортивний успіх біатлоніста найчастіше визначається його вмінням поєднувати обидва змагальні компоненти. В той же час стрільба в біатлоні є складним багатограним компонентом змагальної діяльності біатлоніста.

На сьогодні залишається актуальною проблема дослідження основних показників стрільби біатлоністів високого рівня різних вікових груп у змагальних умовах з метою визначення основних відмінностей даних показників у вікових та статевих групах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Своєчасний аналіз таких стрілецьких компонентів змагальної діяльності біатлоністів як результативність (якість стрільби) і швидкострільність (час перебування спортсмена на вогневому рубежі), дозволяє вносити корективи у процес стрілецької підготовки, розробляти модельні характеристики і індивідуальні програми змагальної діяльності. На цьому наголошується в роботах В. Пяткова, О. Павлюка [8]; А. М. Ратова [9]; В.В. Мулика [4]; О. Кравченко, В. Карленко [2].

Слід відмітити, що на погляд В.В. Мулика, резервом для покращення результату у біатлоні є підвищення швидкості прийняття положення для стрільби, якості стрільби та відходу з вогневого рубежу [4, с. 44]. Схожі ствердження, стосовно необхідності вдосконалення стрілецьких дій біатлоністів, висловлюють і інші автори [1;3]