

**Татьяна Сергеевна Демчук<sup>1</sup>, Чжу Юлян<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>канд. пед. наук, доц., зав. каф. физической культуры  
Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина  
<sup>2</sup>магистрант факультета физического воспитания и спорта  
Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина

**Tatiana Dziamchuk<sup>1</sup>, Zhu Youliang<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Head of the Department of Physical Education  
of Brest State A. S. Pushkin University

<sup>2</sup>Master's Student of the Faculty of Physical Education and Sports  
of Brest State A. S. Pushkin University  
e-mail: <sup>1</sup>tsdemchuk@mail.ru; <sup>2</sup>sport@brsu.by

### АДАПТИРОВАННАЯ ПРАКТИКА САНЬДА КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ УШУИСТОВ 10–12 ЛЕТ

*Исследуется потенциал интеграции адаптированной практики Санда в учебно-тренировочный процесс юных ушуистов. Представлено экспериментальное обоснование методики обучения технике Санда, направленной на совершенствование технической подготовленности детей, занимающихся ушу. Разработанная методика основана на принципах доступности, систематичности и оздоровительной направленности и состоит из четырех последовательных этапов, каждый из которых содержит конкретные целевые ориентиры, средства и методы тренировки, а также объем физической нагрузки. Апробация методики показала, что поэтапное обучение – от освоения базовых стоек и ударной техники до комплексного выполнения таолу – обеспечило статистически достоверный рост уровня технической подготовленности у детей 10–12 лет. Это выразилось в переходе обучающихся от минимального и стабильного уровней к хорошему и отличному, что подтвердило высокую эффективность предложенного учебно-тренировочного процесса.*

**Ключевые слова:** адаптированная практика Санда, ушу, техническая подготовка, интеграция, методика обучения технике Санда.

#### *Adaptation of Sanda Practice as a Means of Improving the Technical Training of Young Wushu Artists Aged 10–12*

*The potential of integrating the adapted practice of Sanda into the educational and training process of young Wushu practitioners is being investigated. An experimental substantiation of the methodology of teaching the technique of Sanda, aimed at improving the technical readiness of children engaged in wushu, is presented. The developed method is based on the principles of accessibility, consistency, and a health-promoting focus. It consists of four sequential stages, each with specific objectives, training tools and methods, and defined volumes of physical load. Testing of the method showed that step-by-step training – from mastering basic stances and striking techniques to performing complex taolu routines – resulted in a statistically significant increase in the technical preparedness of children aged 10–12. This resulted in the transition of students from minimal and stable levels to good and personal levels, which confirmed the high efficiency of the proposed educational and training process.*

**Key words:** adapted Sanda practice, wushu, technical training, integration, Sanda technique teaching methods.

#### **Введение**

Санда – это динамичное и практико-ориентированное направление современного ушу, представляющее собой полно-контактное единоборство, интегрирующее технический арсенал традиционных китайских боевых искусств.

История развития Санда (также известного как Саншоу, или «свободный

бой») в китайской литературе отражает эволюцию данного боевого искусства – от древних традиций ушу до его современного спортивного формата [1].

Различные источники, включая исторические хроники, специализированные трактаты по боевым искусствам и современные учебно-методические пособия, отмечают становление Санда как интеграль-

ной части ушу, а также его взаимосвязь с военной подготовкой, философскими концепциями и культурным контекстом [2].

Техника Санда обладает высоким потенциалом как прикладное средство спортивной подготовки детей, занимающихся ушу, обеспечивает развитие специфических двигательных и боевых навыков, формирование физической и психической устойчивости, а также повышение мотивации к учебно-тренировочному процессу за счет соревновательной и практико-ориентированной направленности. В отличие от демонстрационных форм (таолу) техника Санда предполагает прикладное применение таких технических приемов, как удары руками и ногами, подсечки, захваты, защиту и уклонения. Это позволяет считать Санда эффективным инструментом перевода теоретических знаний и формальных движений в практически боевые действия, что очень важно в спортивной подготовке [3; 4].

Актуальность исследования состоит в необходимости совершенствования системы спортивной подготовки юных ушуистов для решения ключевых педагогических задач: развития физических качеств, совершенствования технической подготовки, формирования психологической устойчивости и приобщения к культурным традициям ушу.

Цель исследования – раскрыть потенциал Санда в технической подготовке юных ушуистов и определить особенности методики обучения техники Санда, интегрированной в учебно-тренировочный процесс спортсменов.

### **Основная часть**

подавляющее большинство научных исследований, касающихся подготовки детей в ушу и Санда, проводится в Китае, где ушу является национальным достоянием, и в ряде других стран, где интерес к этому виду спорта растет. В то же время предметные исследования, сфокусированные именно на детском контингенте, остаются недостаточно представленными в русскоязычном академическом пространстве, что свидетельствует о недостаточной изученности данной проблематики за пределами китаецентричного контекста.

Исследования профессора Пекинского университета физической культуры Ли Сяодун (Li Xiaodong) [5] посвящены

анализу влияния занятий ушу на физическое и психомоторное развитие детей. Ученый исследует развивающий потенциал различных компонентов ушу, как формальных комплексов (таолу), так и прикладного раздела (Санда), уделяя особое внимание формированию дисциплины и самоконтроля у обучающихся 7–12 лет. В работе демонстрируется положительное влияние систематических тренировок на развитие координации и концентрации внимания у школьников. Ключевой вывод исследования заключается в том, что адаптированные варианты Санда с элементами ограниченного контакта при условии строгого методического контроля способствуют развитию скорости реакции и повышению уверенности в себе у детей.

Профессор Шанхайского университета спорта Чжан Вэй (Zhang Wei), специализирующийся на методике преподавания боевых искусств, сосредоточил свои усилия на исследованиях на адаптации тренировочных программ по Санда для детей 8–10 лет с целью минимизации травматизма и повышения мотивации к занятиям [6]. Им разработаны методические рекомендации по поэтапному освоению техник, включающие игровые формы обучения и обязательное использование защитной экипировки. Ключевой вклад ученого заключается в разработке интегративной модели тренировочного процесса, в которой Санда систематически сочетается с общефизической подготовкой для обеспечения гармоничного развития юных спортсменов.

В российской научной литературе изучение ушу, включая Санда, ведется преимущественно в рамках теории физической культуры и спорта.

В работах Г. Н. Музрукова, в частности в программе «Основы ушу» [7], излагаются общие принципы спортивной подготовки, применимые и к детским группам. Автор обосновывает важность комплексного подхода, объединяющего физическую, техническую и психологическую подготовку. Особое внимание он уделяет необходимости адаптации Санда для детей, что предполагает активное использование игровых методик для минимизации травматизма.

В диссертации С. Г. Антонова предложен системный подход к подготовке юных ушуистов, интегрирующий медико-

биологические, психологические и педагогические аспекты. Особую ценность представляет разработка системы организационно-педагогических положений начального периода подготовки спортсменов, критериев ранней специализации и моделей оценки пригодности к различным направлениям ушу. Теоретические положения работы служат основой для создания дифференцированных программ подготовки с учетом индивидуальных особенностей учащихся [8].

В работе И. С. Сухоруковой представлена методика управления физической и технической подготовкой юных спортсменов (10–12 лет) в ушу-таолу, основанная на системном подходе и включающая основные тренировочные методы, нацеленные на совершенствование технического мастерства – метод многократных повторений и вариативный метод. Особое внимание уделяется интеграции специальной физической подготовки и развитию психологической устойчивости для успешного выступления в ситуации соревновательного стресса [9].

Международная федерация ушу (IWUF) играет значительную роль в координации научных исследований в области спортивного ушу, включая Санда. В рамках ее деятельности ведутся работы по стандартизации тренировочных программ для детей. Примерами таких инициатив являются рекомендации по обучению детскому Санда, опубликованные IWUF в 2017 г., в которых приоритет отдан безопасности, строго дозированному, поэтапному введению контактных элементов.

Таким образом, многие международные исследования подчеркивают потенциал адаптированного Санда в детской спортивной практике. При условии строго методического контроля, минимизации контакта, использования защитной экипировки, игровых форм и поэтапного обучения Санда эффективно развивает физические, психомоторные и психологические качества у детей школьного возраста. Однако в научно-педагогической литературе недостаточно рассматриваются проблемы влияния методики обучения техники Санда в аспекте совершенствования технической подготовки детей, занимающихся ушу.

На основании теоретико-методического анализа специальной литературы была разработана и научно обоснована методика обучения технике Санда, направленная на оптимизацию технической подготовки детей 10–12 лет, специализирующихся в ушу. Методика базируется на фундаментальных теоретических положениях, включающих принципы комплексного подхода, системности и учета технико-тактической специфики ушу и Санда.

В разработке данной методики мы исходили из следующих закономерных положений.

Ключевым элементом в педагогической системе обучения технике Санда детей 10–12 лет выступает метод визуализации. Концептуальной основой этого подхода является формирование точных моторных образов через активизацию механизмов зрительного восприятия и имитационного моделирования. Практическая реализация подхода предусматривает демонстрацию технических элементов тренером, применение видеоматериалов, использование зеркал, а также организацию условий для систематического наблюдения и воспроизведения движений. Комплексное использование визуальных методов способствует корректному освоению базовой техники и предотвращает возникновение технических ошибок.

Основой разрабатываемой методики является обеспечение системности и последовательности учебно-тренировочного процесса, что создает базис для педагогического управления развитием физических качеств и формирования прочной основы технических навыков Санда. Данный подход реализуется через поэтапное освоение технических элементов от фундаментальных стоек и базовых перемещений к изолированному выполнению ударных и защитных действий с последующей интеграцией в комбинационные структуры.

Особое значение в обеспечении доступности тренировочных нагрузок имеет учет индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся. Возрастной интервал 10–12 лет характеризуется значительной нейропластичностью при ограниченной продолжительности концентрации внимания (15–20 мин.), продолжающимся формированием опорно-двигательного аппарата, что обуславливает

необходимость исключения экстремальных нагрузок. Кроме того, мотивация к занятиям спортом в данном возрасте напрямую зависит от уровня эмоциональной вовлеченности и ситуативного интереса, что является важным фактором при проектировании учебно-тренировочного процесса.

В основе методологии обучения Саньда детей 10–12 лет лежит оздоровительный принцип, в соответствии с которым учебно-тренировочный процесс направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие личности, а не на достижение узконаправленных спортивных показателей.

Таким образом, изложенные теоретико-методические положения, такие как приоритет оздоровительной составляющей, принцип систематичности и последовательности, метод визуализации и учет психофизиологических особенностей возраста, составили единую методологическую основу разработанной шестимесячной программы обучения технике Саньда. Интеграция этих компонентов в целостную педагогическую систему позволяет обеспечить безопасное и эффективное формирование базовых технических навыков у детей 10–12 лет, создавая прочный фундамент для их дальнейшего спортивного совершенствования в ушу.

Внедрение методики обучения технике Саньда осуществлялось поэтапно. Каждый этап продолжительностью шесть недель включал двухразовые тренировки в неделю по 35–40 мин. и характеризовался четкими целевыми ориентирами, специальным методологическим инструментарием и дозированными параметрами тренировочных воздействий.

Первый этап обучения направлен на формирование базовых двигательных форм в Саньда. Основная цель этого этапа заключается в статической отработке трех видов шагов и развитии контроля положения центра тяжести. Содержание учебно-тренировочных занятий включает следующие упражнения:

1) стойка всадника (выполняется у стены с последующим самостоятельным воспроизведением: пять подходов по 30 сек.);

2) стойка лука (отработка в положении с внешней опорой с переносом центра

тяжести вперед-назад: три подхода по 10 повторений);

3) пустой шаг (игровое выполнение с переносом веса тела на одну ногу: четыре подхода по 20 сек.).

Результатом этого этапа должна стать выработка способности удерживать статические положения (стойку всадника и стойку лука) в течение 30 сек., что создает фундамент для последующего технического совершенствования.

Следующий этап ориентирован на развитие динамических двигательных связей в Саньда. Основной целью является отработка смены шагов и освоение базовых комбинаций с согласованным участием верхних и нижних конечностей. Содержание тренировочного процесса включает:

1) удар из стойки всадника (техническое исполнение элемента Мабу Чун Цюань: три подхода по десять повторений);

2) переключение из стойки всадника в стойку лука (отработка трансформации стоек с варьированием скорости выполнения: четыре подхода по восемь повторений);

3) удар коленями (поэтапное выполнение; подъем колена с опорой с последующим акцентированным ударом по цели: три подхода по шесть повторений в каждую сторону) [10].

Результатом этапа становится формирование динамических двигательных связей, автоматизация смены шагов и освоение базовых комбинаций с координированным взаимодействием верхних и нижних конечностей, что создает техническую основу для перехода к освоению более сложных технических элементов.

Основной целью третьего этапа, посвященного интеграции комплекса «пятишаговый кулак», является формирование целостного двигательного навыка через системное освоение и совершенствование технических элементов. Методическая реализация этапа включает последовательное применение следующих подходов: раздельное изучение элементов у зеркала (с освоением по два движения в неделю), переход к медленному непрерывному выполнению комплекса и заключительное закрепление материала посредством игровых методов.

Содержание тренировочного процесса включало последовательное выполнение упражнений по программе: 1) исходное положение; 2) удар в стойке лука;

3) удар с подсечкой; 4) удар в стойке всадника; 5) защитный удар с шагом отдыха; 6) подъем колена через ладонь; 7) шаг лежа через ладонь; 8) свободный шаг с подъемом ладони; 9) исходное положение.

В результате формируются целостный двигательный навык выполнения комплекса, развитые координационные способности, чувство ритма и мышечная память, обеспечивающие техническую основу для дальнейшего совершенствования в ушу.

Заключительный этап методики ориентирован на оптимизацию исполнения комплекса таолу и совершенствование технического мастерства посредством интеграции изученных элементов в ситуационные двигательные последовательности. Особенностью этого этапа выступает сочетание вариативной практики, имитационных упражнений, спонтанного реагирования и видеопроанализа, направленное на формирование адаптивного двигательного навыка в условиях меняющихся внешних стимулов.

Содержание тренировочного процесса на данном этапе включает:

1) выполнение комплекса «5 шагов» с акцентом на плавность переходов «стойка лука → Мабу»;

2) отработка ритмического рисунка через синхронизацию дыхания с движениями в связке «подсечка → удар всадника»;

3) совершенствование динамической согласованности при выполнении комбинации «защитный удар → подъем колена → шаг лежа».

Результатом должно стать уверенное демонстративное выполнение таолу, характеризующееся технической целостностью, выразительностью и свободой комбинирования элементов.

**Организация и методы исследования.** С целью обоснования эффективности методики обучения техники Саньда в совершенствовании технической подготовки

ушуистов было проведено исследование в период с ноября 2024 по май 2025 г. Общее количество детей в возрасте 10–12 лет, занимающихся ушу, составило 12.

Для оценки динамики технической подготовленности юных ушуистов была применена система педагогического тестирования, включающая комплекс контрольных испытаний. Диагностический инструментарий состоял из следующих тестовых упражнений: 1. Базовые стойки: Мабу (стойка всадника), Гунбу (стойка лука), Сюй бу (стойка кошки). 2. Удары руками (Чун Цюань). 3. Удары ногами (Тань Туи). 4. Упрощенный таолу (Чанцюань).

Критериальная база оценки технической подготовленности включала следующие показатели:

1) правильность техники – соответствие движения установленным стандартам ушу;

2) контроль – умение контролировать свое тело и сохранять равновесие;

3) координация – слаженность движений различных частей тела;

4) гибкость и амплитуда – достаточный диапазон движения в суставах;

5) сила и скорость (в соответствующих упражнениях) – способность выполнять движения с усилием и быстротой;

6) устойчивость – способность сохранять заданное положение.

### Результаты исследования

Оценка результатов тестирования проводилась методом экспертного оценивания с использованием стандартизированной пятибалльной шкалы, основанной на уровневом подходе. Применение данной методики позволило дифференцировать уровень технической подготовленности испытуемых в соответствии с установленными критериальными показателями. Динамика изменений технической подготовленности детей отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика изменений технической подготовленности детей, %

| Уровень     | Ноябрь | Май  | Δ     |
|-------------|--------|------|-------|
| Отличный    | 16,7   | 58,3 | +41,6 |
| Хороший     | 33,3   | 25   | -8,3  |
| Стабильный  | 33,3   | 16,7 | -16,6 |
| Минимальный | 16,7   | 0    | -16,7 |

Результаты внедрения методики обучения технике Санда демонстрируют положительную динамику технической подготовленности юных ушуистов. Количественный анализ показывает увеличение доли учащихся с отличным уровнем владения техникой с 16,7 до 58,3 %, что соответствует абсолютному приросту в 41,6 %.

Особого внимания заслуживает полная ликвидация минимального уровня подготовленности, свидетельствующая об эффективности индивидуальной коррекционной работы. Сокращение численности групп со стабильным и хорошим уровнями объясняется переходом занимающихся в более высокие уровни технической подготовленности, что подтверждает прогрессирующий характер развития технического мастерства.

Подтверждение результативности разработанной методики обучения технике Санда осуществлялось на основе анализа

статистически значимых изменений исследуемых показателей.

Применение парного t-критерия Стьюдента ( $\alpha = 0,05$ ) выявило достоверность прогресса в технической подготовленности юных спортсменов. Корреляционный анализ демонстрирует тесную взаимосвязь между исходными и итоговыми результатами ( $r = 0,74$ ;  $p < 0,01$ ), подтверждающую эффективность разработанной методики.

Для дальнейшего обоснования эффективности интеграции методики обучения технике Санда в учебно-тренировочный процесс по ушу был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена ( $\rho$ ) с целью выявления взаимосвязи между уровнем сформированности базовых навыков Санда и техническим мастерством в ушу. Результаты представлены для значимых связей ( $p < 0,05$ ) в таблице 2.

Таблица 2 – Ранговые корреляции между техническими приемами Санда

| Пара тестов             | $\rho$ | Сила связи    | Интерпретация   |
|-------------------------|--------|---------------|---|
| Гунбу ↔<br>Мабу         | 0,94   | Очень сильная | Статические стойки взаимозависимы: ошибки в одной предсказывают проблемы в другой |
| Чун Цюань ↔<br>Чанцюань | 0,91   | Очень сильная | Техника ударов руками объясняет 83 % вариативности результатов таолу              |
| Тань Туй ↔<br>Чанцюань  | 0,86   | Сильная       | Качество ударов ногами критично для комплексного исполнения                       |
| Чун Цюань ↔<br>Тань Туй | 0,82   | Сильная       | Общий фактор координации «верх – низ»   |
| Суй бу ↔<br>Тань Туй    | 0,73   | Умеренная     | Контроль переноса веса повышает стабильность ударов ногами                        |

Корреляционный анализ выявил ключевые технические элементы Санда, оказывающие максимальное влияние на успешность выполнения таолу ( $\rho > 0,85$ ).

Установлено, что техника ударов руками (Чун Цюань,  $\rho = 0,91$ ) и ногами (Тань Туй,  $\rho = 0,86$ ) детерминирует 83 % вариативности результатов в комплексном упражнении.

Статические стойки (Мабу, Гун Бу) демонстрируют тесную взаимосвязь между собой ( $\rho = 0,94$ ), но слабую корреляцию с динамическими элементами ( $\rho < 0,45$ ), что обосновывает необходимость дифференцированной методики их совершенствования.

Статистический анализ выявил достоверные положительные изменения ( $p < 0,01$ ), подтверждающие системный ха-

рактер формирования базового технического мастерства.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена ( $r = 0,74$ ) между исходными и итоговыми показателями демонстрирует значительную положительную динамику после внедрения методики обучения технике Санда.

Установленная сильная корреляция между освоением базовых техник Санда и успешностью выполнения таолу объективно подтверждает эффективность примененной методики.

### Заключение

Таким образом, интеграция адаптированной практики Санда в учебно-тренировочный процесс юных ушуистов была

реализована посредством поэтапной методики, основанной на принципах доступности, систематичности и оздоровительной направленности и включающей последовательное освоение базовых стоек, ударной техники и координационных связок с применением специализированного оборудования и визуальных методов обучения.

Экспериментально доказанная результативность разработанной методики обучения технике Санда позволяет рекомендовать ее для широкого внедрения в учебно-тренировочную практику подготовки детей 10–12 лет, специализирующихся в ушу.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. History of Chinese Wushu. Wushu Research Institute of the State Sports Commission of China. – Beijing : People’s Sports Publishing House, 1997. – 448 p.
2. С. Ху. Перспективы научной и учебно-методической разработки системы «ушу-Санда» в аспекте контент-анализа профильных публикаций / С. Ху, А. А. Передельский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 2. – С. 58–60.
3. Zhang Gozi. Sanda Teaching and Training / Zhang Gozi. – Beijing : Sport University Press, 2007. – 248 p.
4. Wang Xiaomei. Wushu Sanda Enlightenment Training for Children / Wang Xiaomei. – Shanghai : Educational Publishing House, 2018. – 176 p.
5. Li Xiaodong. Sanda: Technique, Tactics, Training / Li Xiaodong. – Beijing : Sport University Press, 2004. – 288 p.
6. Zhang Wei. Innovative Methods in Youth Sanda Training: A Study of Children Aged 8-10 Years / Zhang Wei // Journal of Chinese Martial Studies. – 2018. – Nr 15 (2). – P. 45–62.
7. Музруков, Г. Н. Основы ушу. Единая общероссийская образовательная программа по ушу / Г. Н. Музруков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Городец, 2006. – 574 с.
8. Антонов, С. Г. Общедидактические и методические основы подготовки начинающих спортсменов к выбору специализации в спортивном единоборстве : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Антонов Станислав Геннадьевич. – СПб., 1997. – 390 л.
9. Сухорукова, И. С. Аспекты тренировки и методы совершенствования современных выступлений ушу – таолу / И. С. Сухорукова // Академические исследования в области педагогических наук. – 2021. – Т. 2, вып. 1. – С. 831–836.
10. Ван Линь. Технология формирования техники ударов ногой в ушу у начинающих спортсменов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ван Линь. – М., 2007. – 96 л.

#### REFERENCES

1. History of Chinese Wushu. Wushu Research Institute of the State Sports Commission of China. – Beijing : People’s Sports Publishing House, 1997. – 448 p.
2. S. Khu. Perspektivy nauchnoi i uchebno-metodicheskoi razrabotki sistemy «ushu-San'da» v aspekte kontent-analiza profil'nykh publikatsii / S. Khu, A. A. Peredel'skii // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2023. – № 2. – S. 58–60.
3. Zhang Gozi. Sanda Teaching and Training / Zhang Gozi. – Beijing : Sport University Press, 2007. – 248 p.
4. Wang Xiaomei. Wushu Sanda Enlightenment Training for Children / Wang Xiaomei. – Shanghai : Educational Publishing House, 2018. – 176 p.
5. Li Xiaodong. Sanda: Technique, Tactics, Training / Li Xiaodong. – Beijing : Sport University Press, 2004. – 288 p.
6. Zhang Wei. Innovative Methods in Youth Sanda Training: A Study of Children Aged 8-10 Years / Zhang Wei // Journal of Chinese Martial Studies. – 2018. – Nr 15 (2). – P. 45–62.
7. Muzrukov, G. N. Osnovy ushu. Edinaya obshcherossiiskaya obrazovatel'naya programma po ushu / G. N. Muzrukov. – 2-e izd., pererab. i dop. – M. : Gorodets, 2006. – 574 s.

8. Antonov, S. G. *Obshchedidakticheskie i metodicheskie osnovy podgotovki nachinayushchikh sportmenov k vyboru spetsializatsii v sportivnom edinoborstve* : dis. ... d-ra ped. nauk : 13.00.01 / Antonov Stanislav Gennad'evich. – SPb., 1997. – 390 l.

9. Sukhorukova, I. S. *Aspekty trenirovki i metody sovershenstvovaniya sovremennykh vystuplenii ushu – taolu* / I. S. Sukhorukova // *Akademicheskie issledovaniya v oblasti pedagogicheskikh nauk*. – 2021. – T. 2, vyp. 1. – S. 831–836.

10. Van Lin'. *Tekhnologiya formirovaniya tekhniki udarov nogoi v ushu u nachinayushchikh sportmenov* : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Van Lin'. – M., 2007. – 96 l.

*Рукапіс наступіў у рэдакцыю 21.11.2025*