

**ЛОГВИНА Татьяна Юрьевна, канд. пед. наук, доцент
ЦЗАН Юйци**

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ УШУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КИТАЙСКИХ И БЕЛОРУССКИХ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Статья посвящена актуальным проблемам повышения уровня физической подготовленности детей 5–6 лет в процессе занятий ушу, популяризации занятий в Республике Беларусь и распространению передового опыта традиционного китайского культурного наследия. Представлена динамика результатов физической подготовленности детей 5–6 лет Китайской Народной Республики и Республики Беларусь.

Ключевые слова: ушу; физическое здоровье; дети; двигательная активность; оптимальная нагрузка.

INFLUENCE OF WUSHU CLASSES ON PHYSICAL FITNESS OF CHINESE AND BELARUSIAN 5–6-YEAR-OLD CHILDREN

The article is devoted to current problems of increasing the level of physical fitness of 5–6-year-old children in the process of practicing wushu, to popularizing classes in the Republic of Belarus, and disseminating the best practices of traditional Chinese cultural heritage. The dynamics of the results of physical fitness of 5–6-year-old children from the People's Republic of China and the Republic of Belarus is presented.

Keywords: wushu; physical health; children; physical activity; optimal load.

Большое количество научной литературы посвящено изучению влияния занятий ушу на психическое, психологическое и психоэмоциональное здоровье. Тысячи лет практики применения ушу и научных исследований доказали, что благодаря своему влиянию занятия оказывают положительное влияние на организм. Современное китайское ушу сочетает в себе элементы исполнения и боевого применения, характерной особенностью содержания занятий является общая концепция движений, основанная на единстве внутреннего и внешнего мира. Проведенные ранее исследования Цай Лунюнь свидетельствуют о возможности повышения общей выносливости организма в процессе занятий [1]. По мнению Чжан Боли, упражнения на равновесие помогают улучшить координацию и развивать вестибулярный аппарат [2]. Минь Цзан, Сяодань Лю, Ни Пин, Дун Гуйин, У Сяолин отмечают, что занятия ушу помогают укрепить мышечный корсет, улучшить функции дыхания у занимающихся разных возрастных

категорий и уровня физической подготовленности [3]. В экспериментальном исследовании Сяодань Лю изучено влияние Бацзицюаня на физическое здоровье, о чем свидетельствуют полученные результаты улучшения функции дыхания и устойчивости организма в процессе легочной реабилитации и коронавирусной инфекции [4–6]. Чжан Юлянь привел доказательства о развитии силы мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, туловища, что способствовало улучшению гибкости в различных суставах и позвоночнике [7].

Содержание занятий направлено на интеграцию внутренней энергии в процессе выполнения физических упражнений, формирование знаний, выразительное и техничное выполнение двигательного действия. Такая характеристика требует от занимающихся сознательного контроля над собой, внимания и координации движений, что положительно влияет на мотивацию к систематическим занятиям, соответственно улучшает физические

качества и функциональные возможности организма [8]. Кроме перечисленных достоинств, ушу оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, повышает уверенность в себе, способствует развитию потенциала занимающихся. Регулярная практика ушу актуализирует философскую идею культивирования собственного физического и духовного единства формы и духа с точки зрения философии жизни, культурную коннотацию и ценностное значение традиционной культуры ушу. Баланс и гармония, природа и спокойствие преследуются в культурной доктрине традиционного боевого искусства, которое развивает характер людей, воспитывает темперамент в сочетании разнообразных видов движений [1].

Физическое здоровье и развитие детей являются важными аспектами их благополучия. Существует несколько спортивных и оздоровительных практик ушу, которые способствуют развитию детей, формированию и поддержанию их физического здоровья. Ушу представляет собой традиционное китайское искусство борьбы и самозащиты, предлагает различные движения и техники, которые могут быть полезны для совершенствования функций различных систем растущего организма детей, в частности, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, системы внешнего дыхания и других. Физическое воспитание в учреждениях дошкольного образования имеет свои специфические цели и задачи, связанные с необходимостью охраны жизни, укреплением здоровья, физическим и двигательным развитием ребенка, формированием физической культуры личности. Физическая культура входит в содержание дошкольного образования и составляет основу здоровья, развития, воспитания ребенка. Содержание физического воспитания направлено на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Одним из нетрадиционных

способов формирования физического здоровья, профилактики и коррекции нарушений осанки, укрепления мышечного корсета, формирования мышечной памяти при выполнении статических и динамических упражнений являются элементы гимнастики ушу. Оригинальность упражнений и двигательных заданий, носящих образный и игровой характер, позволяют поддерживать устойчивый интерес и потребность в двигательной активности детей. Включение элементов ушу в содержание подвижных игр и игровых заданий, позволяет формировать культуру движений, включающую ряд значимых характеристик, таких как ритмичность, координация, выразительность, разнообразие способов выполнения движений, знание элементарной техники двигательных действий. Освоение элементарных упражнений ушу и самостоятельное использование их в накопленном двигательном опыте, соблюдение правил безопасного выполнения движений направлены на развитие различных мышечных групп и личностных качеств у детей. Занятия ушу разнообразят двигательную активность; формируют индивидуальный стиль двигательного поведения; формируют правильную осанку, а также способность переносить статические нагрузки, проявлять силу, выносливость, координационные способности.

Дети 5–6 лет проявляют интерес к движениям с элементами ушу, которые могут быть включены в распорядке дня в разные формы занятий физическими упражнениями. В течение дня дети имеют возможность двигаться по потребности в процессе бодрствования и выполнять статические и динамические упражнения. Развивающее воздействие двигательной активности обеспечивается путем постоянного изменения условий развивающей среды, использования разнообразных средств с постепенным усложнением разновидностей и способов выполнения

двигательных заданий, предлагаемых для решения частных оздоровительных задач, таких как: формирование физиологических изгибов позвоночника, улучшение подвижности в суставах и позвоночнике, согласование дыхания с движениями, улучшение легочной вентиляции, обучение разным типам дыхания и т. п. Подобные действия обогащают двигательный опыт детей, позволяют формировать творческий подход к реализации естественной потребности в движении.

Хорошо развитая мышечная система необходима для успешного обучения наряду с умственной работоспособностью, нравственно-волевой готовностью к восприятию и освоению учебного материала. Меняющийся ритм движений, возрастание умственных нагрузок, установление новых взаимоотношений со сверстниками являются факторами значительного напряжения нервной системы и других функциональных систем детского организма, что сказывается на здоровье ребенка в целом. Упражнения ушу в сочетании с дыхательными упражнениями могут направленно регулировать функций центральной нервной системы, стимулировать процессы торможения и снижать возбуждение, способствуют расширению функций системы внешнего дыхания. Хорошее физическое состояние помогает противостоять различным статическим перегрузкам, возникающим в образовательном процессе, а также своевременно и прочно осваивать новые знания и двигательные умения. Особую остроту задача, направленная на формирование физического здоровья детей, приобретает в процессе подготовки к обучению в школе, когда происходит значительное снижение двигательной активности за счет условий организации образовательной деятельности.

В исследовании изучено влияние занятий ушу на физическую подготовленность китайских и белорусских детей 5–6 лет. На протяжении 3 месяцев проводили занятия

с детьми по специально разработанной программе, направленной на улучшение функций опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, системы внешнего дыхания. Педагогический эксперимент проводился в школе ушу (г. Витебск, Республика Беларусь), клубе небесного ушу (г. Минск, Республика Беларусь) и клубе ушу Цзюлун (г. Чжэнчжоу, Китайская Народная Республика) (КНР). В экспериментальную группу вошли 50 детей 5–6 лет из трех клубов: «Учебно-педагогический комплекс детский сад – средняя школа “Инновация”» (г. Минск, Республика Беларусь). Контрольную группу составили 50 детей из двух детских садов и двух школ: воспитанники детского сада № 18 г. Витебска, Республика Беларусь), школы Шиянь г. Чжоукоу, (КНР)), школы Лунмэй (г. Чжэнчжоу, (КНР)). Участникам были предложены занятия ушу продолжительностью по одному часу два раза в неделю, проводимые опытным тренером на протяжении 3 месяцев. Занятия включали различные движения гимнастики ушу, комбинации базовых техник, а также физические упражнения для развития силы, гибкости, координации и выносливости. Перед началом и после окончания трехмесячного периода были проведены контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и функционального состояния. Оценивали гибкость, силовые и координационные способности, выносливость. За каждую физическую функцию была создана шкала оценки, позволяющая квантифицировать результаты тестов. Анализировали динамику результатов китайских и белорусских детей до и после 3 месяцев занятий ушу без учета пола по ряду показателей: рост, вес, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), бег на 30 метров (с), прыжки со скакалкой (количество за 1 минуту), бег с огибанием предметов 15 м (с), прыжки наискосок в квадрате (с), прыжок в длину с места (см), наклон вперед из положения сидя (см).

Достоверной разницы между экспериментальной группой и контрольной группой не наблюдали ($P > 0,05$), что стало основой для оценки достоверности последующих результатов исследования.

Показатели оценки влияния занятий ушу на результаты физической подготов-

ленности и функционального состояния китайских и белорусских детей 5–6 лет свидетельствовали о том, что в экспериментальной группе жизненная емкость легких (ЖЕЛ), бег на 30 метров (с), прыжки со скакалкой 1 минуту (количество), бег с огибанием мяча на 15 м (с),

Таблица 1. – Оценка физической подготовленности детей 5–6 лет до начала педагогического эксперимента (КНР)

Изучаемые показатели	До педагогического эксперимента		Достоверность различий	
	Контрольная группа (КНР) (N=50)	Экспериментальная группа (КНР) (N=50)	T	P
Рост	121.04±6.55	125.26±5.40	-3.512	.001
Вес	21.95±3.01	22.64±2.25	-1.297	.198
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	843.060±390.50	1021.920±436.71	-2.159	.033
Бег на 30 метров (с)	11.53±1.40	11.82±1.29	-1.075	.285
Прыжки со скакалкой 1 минута (количество)	39.340±16.18	46.300±20.98	-1.857	.066
Бег с огибанием предметов 15 м (с)	6.49±.84	6.64±1.10	-.764	.447
Прыжки наискосок в квадрате (с)	33.83±10.36	34.02±6.98	-.108	.914
Прыжок в длину с места (см)	113.47±15.40	113.51±16.14	-.013	.990
Наклон вперед из положения сидя (см)	7.34±6.32	7.28±5.49	.051	.960

Примечание: $P < 0,05$ – значимая разница; $P < 0,01$ – очень значительная разница; $P > 0,05$ – отсутствие достоверной разницы.

Таблица 2. – Оценка физической подготовленности детей 5–6 лет до начала педагогического эксперимента (Республика Беларусь)

Изучаемые показатели	До педагогического эксперимента		Достоверность различий	
	Контрольная группа (Республика Беларусь) (N=50)	Экспериментальная группа (Республика Беларусь) (N=50)	T	P
Рост	126.68±5.39	128.10±5.75	-1.273	.206
Вес	26.06±5.50	25.33±5.84	.636	.526
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	1241.860±257.67	1283.780±351.35	-.680	.498
Бег на 30 метров (с)	11.76±1.28	11.71±1.05	.216	.830
Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество)	42.350±18.22	39.520±16.21	.820	.414
Бег с огибанием предметов 15 м (с)	6.71±.89	7.10±1.10	-1.894	.061
Прыжки наискосок в квадрате (с)	36.01±7.54	33.19±8.97	1.703	.092
Прыжок в длину с места (см)	117.68±13.10	111.54±13.63	2.296	.024
Наклон вперед из положения сидя (см)	7.64±6.47	7.0±6.39	.497	.620

Примечание: $P < 0,05$ – значимая разница; $P < 0,01$ – очень значительная разница; $P > 0,05$ – отсутствие достоверной разницы.

Таблица 3. – Оценка физической подготовленности детей 5–6 лет после педагогического эксперимента (КНР)

Изучаемые показатели	После педагогического эксперимента		Достоверность различий	
	Контрольная группа (КНР) (N=50)	Экспериментальная группа (КНР) (N=50)	T	P
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	882.36±146.79	1330.20±177.96	-13.727	P<0.01
Бег на 30 метров (с)	10.91±1.51	10.34±1.78	1.723	0.08
Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество)	40.78±9.69	93.72±12.24	-23.970	P<0.01
Бег с огибанием предметов 15 м (с)	6.80±1.35	5.94±0.79	3.873	P<0.01
Прыжки наискосок в квадрате (с)	32.35±10.17	33.25±7.72	-4.498	0.99
Прыжок в длину с места (см)	109.047±10.91	118.94±12.14	-4.287	P<0.01
Наклон вперед из положения сидя (см)	6.94±5.49	12.22±4.2	-5.401	P<0.01

Примечание: P<0,05 – значимая разница; P<0,01 – очень значительная разница; P>0,05 – отсутствие достоверной разницы.

Таблица 4. – Оценка физической подготовленности детей 5–6 лет после педагогического эксперимента (Республика Беларусь)

Изучаемые показатели	После педагогического эксперимента		Достоверность различий	
	Контрольная группа (Республика Беларусь) (N=50)	Экспериментальная группа (Республика Беларусь) (N=50)	T	P
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)	905.14±139.72	1306.92±201.36	-11.592	P<0.01
Бег на 30 метров (с)	11.32±1.4	10.47±1.25	3.201	P<0.01
Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество)	45.62±12.29	97.18±13.71	-19.789	P<0.01
Бег с огибанием предметов 15 м (с)	7.3±1.4	6.1±0.81	5.230	P<0.01
Прыжки наискосок в квадрате (с)	32.53±7.11	30.46±9.38	1.24	0.217
Прыжок в длину с места (см)	105.30±10.59	126.76±7.74	-11.564	P<0.01
Наклон вперед из положения сидя (см)	7.18±5.19	12.26±2.7	-6.129	P<0.01

Примечание: P<0,05 – значимая разница; P<0,01 – очень значительная разница; P>0,05 – отсутствие достоверной разницы.

прыжок с места (см), наклон вперед из положения сидя (см) значительно улучшились по сравнению с контрольной группой (P<0,01). Результаты теста «Прыжки наискосок в квадрате» (с) значительно не улучшились (P>0,05). Анализ результатов показал, что занимающиеся ушу продемонстрировали достоверное улучшение физических функций по сравнению с исходными показателями, особенно

в проявлении гибкости, силы мышц, выносливости и координации движений после трехмесячного периода занятий ушу. Китайские и белорусские дети одинаково улучшили свои результаты.

Для успешного обучения детей должна быть организована оптимальная двигательная активность, достигнуто нормальное функционирование органов и систем организма. Дети 5–6 лет хорошо

понимают значение двигательной активности, необходимость сохранения правильной осанки, проявляют интерес к разнообразному содержанию самостоятельной двигательной активности, к подвижным играм со сверстниками, способны в определенной степени оценить успехи в освоении разных двигательных умений, проявлять физические качества. Особенности развития в этот период являются быстрый темп роста и развития, в частности опорно-двигательного аппарата, мышечной и нервной систем организма. Костная ткань у детей мягкая и эластичная, легко деформируется. В процессе роста организм детей изменчив и податлив к различным внешним как положительным, так и негативным воздействиям. Результаты исследования подтверждают, что практика ушу оказывает положительное влияние на физические показатели как китайских, так и белорусских детей 5–6 лет. Систематические

занятия ушу могут быть полезными для физического здоровья и развития детей, однако необходимо проведение дальнейших исследований для подтверждения результатов и изучения более широкой группы детей разного возраста.

Сосредоточенность на приобретении новых знаний и опыта физических упражнений для формирования активного образа жизни способствует решению проблемы недостаточной двигательной активности, межличностного общения, противостоянию жизненным трудностям и психологическим стрессам. Занятия ушу снижают психологическое напряжение, ускоряют метаболизм и функциональное восстановление, поддерживают физическую активность, что улучшает адаптацию организма к различным изменениям, в том числе к физическим нагрузкам, повышает его устойчивость, предупреждает возможность снижения функционирования различных систем организма.

1. Цай, Лунъюнь. *Основы тренировки ушу* / Цай Лунъюнь. – Шанхай : Образование Шанхая, 2006. – 186 с.

2. Чжан, Боли *Руководство по лечению китайской медицины* / Чжан Боли, Ван Ци, Гу Сяохун. – Пекин : Издательство китайской медицины, 2020. – 26 с.

3. Влияние игры птицы из комплексов пяти зверей с птицами в сочетании с простыми дыхательными упражнениями на качество жизни и иммунную функцию у пациентов с хроническими obstructивными заболеваниями легких / Цзан Минь [и др.] // *Вестник Гуанчжоуского университета китайской медицины*. – 2017. – № 6. – С. 819–823.

4. *Руководящие рекомендации (Предложения) по интегрированной китайской и западной реабилитационной гимнастике, упражнения для функционального восстановления пациентов с коронавирусной пневмонией* / Лю Сяодань [и др.] // *Журнал шанхайской китайской медицины*. – 2020. – № 3. – С. 9–13.

5. Пин, Ни. *Прогресс китайских традиционных упражнений, применяемых для легочной реабилитации у пациентов с хроническим obstructивным заболеванием легких* / Ни Пин, Дун Гуйин, У Сяолин // *Гуансийский медицинский журнал*. – 2018. – № 19. – С. 2332–2334.

6. *Руководство китайской медицины по лечению новой коронарной пневмонии (коронавируса) и превентивному лечению* [Электронный ресурс] / Бюро традиционной китайской медицины провинции Гуандун. – Режим доступа: <http://www.satcm.gov.cn/xinxifabu/gedidongtai/2020-02-28/13467.html>. – Дата доступа: 28.02.2023.

7. Чжан, Юлянь. *Экспериментальное исследование влияния усиления физической подготовки в дошкольном возрасте на физические способности детей* / Чжан Юлянь, У Минфан // *Журнал Чжэцзянской спортивной науки*. – 1999. – № 4. – С. 27–30.

8. Цзан, Юйци. *Гимнастика ушу для профилактики нарушений осанки у детей в период самоизоляции* / Юйци Цзан, Т. Ю. Логвина // *Респ. студ. науч.-практ. конф., Минск, 29 апр. 2021 г. / редкол.: Н. М. Машарская [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры*. – Минск, 2021. – С. 207–210.

Статья поступила в редакцию 02.10.2023