

3. Проведенные занятия по разработанной коррекционно-развивающей программе у детей экспериментальной группы привели к статистическому достоверному улучшению на 7–52 % координационных способностей, о чем свидетельствуют результаты выполненных контрольных тестов. Это позволяет рекомендовать применение разработанной нами коррекционно-развивающей программы на занятиях по АФК у детей с двусторонней нейросенсорной тугоухостью 3–4-й степени.

1. Полякова, Т.Д. Адаптивная физическая культура: учеб.-метод. пособие / Т.Д. Полякова. – Минск: БГУФК, 2010. – 170 с.

2. Калюжин, В.Г. Физическая реабилитация детей 5–6 лет с нейросенсорной тугоухостью 3–4 степени / В.Г. Калюжин, О.В. Яцко // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Улан-Удэ, 9–10 дек. 2014 г. / Вост.-Сиб. гос. ун-т технологий и управления; редкол.: Ю.Ю. Шурыгина (отв. ред.) [и др.]. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2014. – С. 110.

3. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

4. Яцко, О.В. Альтернативное воспитание координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью / О.В. Яцко, В.Г. Калюжин // Альтернативная реабилитация: сб. статей III Междунар. науч.-практ. конф. по альтернативным методам реабилитации детей и взрослых с ограниченными возможностями, инвалидностью, ВИЧ/СПИД, онкологическими и иными тяжелыми заболеваниями, Брест, 24 июня 2014 г. / редкол.: В.А. Карпюк (гл. ред.) [и др.]. – Брест: ООО «СУГАРТ», 2014. – С. 88–91.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 4–6 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАНЕ ПОДГОТОВКИ В У-ШУ

Курганская П.О.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

У-шу как воинское искусство зародилось в Китае, имеет 5000-летнюю историю и в настоящее время развивается по трем направлениям: оздоровительному, боевому и спортивному.

В связи с тем, что в современном мире спорт приобретает все большее значение в жизни общества, в последнее время наиболее интенсивное развитие во многих странах мира, в том числе и в Республике Беларусь, получает спортивное направление у-шу. Исходя из специфики двигательной деятельности в у-шу гибкость имеет определенное значение в данном виде спорта.

В детском возрасте опорно-двигательный аппарат характеризуется большим содержанием хрящевых тканей, что определяет более высокую степень гибкости. В дальнейшем, по мере постепенного окостенения хрящевой ткани, а также морфологических изменений в мышцах и связках, эластичность снижается.

Проведено экспериментальное исследование на базе физкультурно-спортивного центра детей и молодежи Советского района г. Минска.

В эксперименте приняли участие 20 детей дошкольного возраста (4–6 лет), являющихся учениками 1-го года обучения, и осваивающих основы вида спорта у-шу.

Испытуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой.

Контрольная группа занималась по методике развития гибкости, включающей стандартные упражнения на развитие подвижности в суставах, стандартные упражнения на растягивание. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике развития гибкости, включающей специально подобранные упражнения на подвижность в суставах и специальные упражнения на растягивание, связанные со спецификой вида спорта.

Разработана методика развития гибкости у детей 4–6 лет, занимающихся у-шу (таолу), на начальном этапе подготовки. Данный этап подготовки направлен на освоение базовой техники данного вида спорта и развитие различных физических качеств. Ознакомление и разучивание базовой техники происходило одинаково у обеих групп, как и методики развития силовых, координационных способностей не отличались, а методика развития гибкости имела различия. Контрольная группа зани-

малась по программе физкультурно-спортивного центра, которая включала стандартные упражнения на увеличение подвижности в суставах и позвоночнике, стандартные упражнения на растягивание. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике развития гибкости, включающей специально-подобранные упражнения на растягивание, увеличение подвижности в суставах и позвоночнике, отражающие специфику вида спорта. Методика рассчитана на 20 занятий, 2 раза в неделю по 70 минут.

Согласно разработанной методике, процесс развития гибкости осуществляется постепенно. Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости, небольшая, но упражнения используются систематически, на каждом занятии. Также эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику. Прежде чем приступить к упражнениям на увеличение подвижности суставов и позвоночника, проводятся упражнения для подготовки мышц и связочно-сухожильного аппарата. Упражнения на растягивание дают эффект, когда их повторяют до появления ощущения легкой болезненности. Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание – как динамического (пружинистые, маховые, и т. п.), так и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Комплексы упражнений, направленные на развитие подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, состоят из упражнений активных (максимальная амплитуда достигается самим выполняющим) и пассивных (максимальная амплитуда достигается с помощью дополнительных внешних усилий). При выполнении заданий на гибкость перед ребенком ставится конкретная цель, например, дотянуться рукой до определенной точки или предмета. Подобный прием позволяет достичь большей амплитуды движений. Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями по 10–12 повторений в каждой. Амплитуда движений увеличивается от серии к серии. Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе также применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. Для развития гибкости используются игровой и соревновательный методы, тогда занятия проходят интересно и весело (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т. д.). Так как у детей 4–6 летнего возраста занятия проводятся 2 раза в неделю, используется система домашнего задания, которая включает в себя упражнения, направленные на увеличение подвижности в позвоночнике, в тазобедренных и голеностопных суставах.

Отличительными чертами разработанной методики развития гибкости детей 4–6 лет, занимающихся у-шу (таолу), на начальном этапе подготовки, являются:

- выполнение общеразвивающих упражнений с предметами;
- специальный комплекс упражнений воспитания гибкости, отражающий специфику вида спорта;
- выполнение специальных упражнений с помощью партнера;
- применение повторного, игрового и соревновательного метода;
- использование системы домашнего задания.

С целью изучения эффективности воздействия разработанной методики развития гибкости нами были проведены тестирования спортсменов КГ и ЭГ (уровень гибкости тестировался до и после педагогического эксперимента с помощью следующих тестов: наклон туловища вперед, наклон туловища назад, подвижность в плечевых суставах, подвижность в тазобедренных суставах, а также были изучены показатели силы мышц брюшного пресса, мышц спины, координационные способности). Используемые методы исследования являются информативными и их применение, по нашему мнению, позволяет достаточно полно судить об эффективности процесса развития гибкости по динамике полученных результатов исследования.

Так, результаты первого тестирования позволили увидеть, что по исходному состоянию уровня развития гибкости, силы мышц брюшного пресса, мышц спины и координационных способностей группы идентичны, не имеют значимых различий, что позволяет осуществлять дальнейшее их сравнение:

- средний показатель наклона туловища вперед в КГ был $4,3 \pm 1,17$ см, в ЭГ – $5,8 \pm 1,04$ см;
- средний показатель наклона туловища назад в КГ составил $52,0 \pm 2,58$ см, в ЭГ – $58,2 \pm 1,83$ см;
- средний показатель подвижности в плечевых суставах в КГ составил $63,0 \pm 2,41$ см, в ЭГ – $61,1 \pm 2,40$ см;

– средний показатель подвижность в тазобедренных суставах в КГ: правый шпагат – 43,7±0,97 см, поперечный шпагат – 43,1±1,17 см, левый шпагат – 45,5±0,88 см; в ЭГ: правый шпагат – 39,4±1,32 см, поперечный шпагат – 35,9±1,26 см, левый шпагат – 40,8±1,15 см;

– средний показатель силы мышц брюшного пресса в КГ составил 8,0±0,61 раза, в ЭГ – 8,2±0,77 раза;

– средний показатель силы мышц спины в КГ составил 32,0±3,25 с, в ЭГ – 41,0±4,91 с;

– средний показатель координационных способностей в КГ составил 6,5±1,32 с, в ЭГ – 10,2±1,44 с.

После проведения эксперимента оценка полученных данных показала, что и в КГ и в ЭГ средние показатели по всем тестам улучшились и составили следующие значения:

– средний показатель наклона туловища вперед в КГ составил 7,8±1,29 см, в ЭГ – 14,3±1,42 см;

– средний показатель наклона туловища назад в КГ составил 49,4±2,60 см, в ЭГ – 50,4±2,66 см;

– средний показатель подвижности в плечевых суставах в КГ составил 58,7±2,20 см, в ЭГ – 53,9±2,41 см;

– средний показатель подвижности в тазобедренных суставах в КГ: правый шпагат – 40,9±0,93 см, поперечный шпагат – 38,6±1,16 см, левый шпагат – 42,1±1,02 см; в ЭГ: правый шпагат – 29,3±1,65 см, поперечный шпагат – 25,3±1,82 см, левый шпагат – 30,3±1,58 см;

– средний показатель силы мышц брюшного пресса в КГ составил 12,2±1,22 раза, в ЭГ – 13,8±0,98 раза;

– средний показатель силы мышц спины в КГ составил 35,1±6,31 с, в ЭГ – 71,3±6,03 с;

– средний показатель координационных способностей в КГ составил 7,5±1,79 с, в ЭГ – 16,5±1,28 с.

Сравнивая данные КГ и ЭГ, полученные после эксперимента, мы выявили следующие значения прироста по изучаемым показателям:

– по тесту «Наклон туловища вперед» в КГ – 81,3 %, в ЭГ – 146,5 %;

– по тесту «Наклон туловища назад» в КГ – 5 %, в ЭГ – 13,4 %;

– по тесту «Подвижность в плечевых суставах» в КГ – 6,7 %, в ЭГ – 11,6 %;

– по тесту «Подвижность в тазобедренных суставах» в КГ: правый шпагат – 6,4 %, поперечный шпагат – 10,4 %, левый шпагат – 7,4 %; в ЭГ: правый шпагат – 25,6 %, поперечный шпагат – 29,5 %, левый шпагат – 25,7 %;

– по тесту «Сила мышц брюшного пресса» в КГ – 52,5 %, в ЭГ – 68,2 %;

– по тесту «Сила мышц спины» в КГ – 9,71 %, в ЭГ – 73,9 %;

– по тесту «Координационных способностей» в КГ – 15,3 %, в ЭГ – 61,7 %.

Таким образом, следует отметить, что в ЭГ после эксперимента наблюдаемые показатели качественно выше, чем до эксперимента. В КГ также наблюдается тенденция к улучшению, однако, прирост показателей по сравнению с исходным состоянием явно ниже, чем в ЭГ.



Рисунок 1 – Прирост показателей тестов «Наклон туловища вперед», «Наклон туловища назад», «Подвижность в плечевых суставах» в контрольной и экспериментальной группах в ходе педагогического эксперимента

Таким образом, проведенный нами педагогический эксперимент показал, что по всем изучаемым показателям гибкости, силы мышц брюшного пресса, силы мышц спины и координационных способностей наблюдается прирост результатов в обеих группах, но в ЭГ отмечаются более значимые изменения по сравнению с исходными величинами. Это позволяет сделать вывод о том, что разработанная нами методика развития гибкости оказывает более значительное влияние. Следовательно, мы можем утверждать, что предложенная методика эффективна и может использоваться в учебно-тренировочном процессе детей 4–6 лет, занимающихся у-шу.

1. Лошаков, В.Б. У-шу. Начальный этап тренировки: пособие: в 2 ч. / В.Б. Лошаков, А.Н. Лашкевич, С.А. Копейкина; под ред. Т.Д. Поляковой; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2008. – Ч. 1. – 104 с.

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 4–6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ У-ШУ (ТАОЛУ)

Курганская П.О.,

Красовская С.В., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

У-шу является сложнокоординационным видом спорта, в основе которого лежит система древней китайской гимнастики, включающей в себя элементы бокса, различные виды традиционной акробатики, а также упражнения с различными видами оружия. Популярность данного вида спорта растет, вследствие чего повышается уровень конкуренции на соревнованиях различного ранга, что требует поиска новых путей достижения спортивных результатов. Спорт занимает все более значительное место в современной системе физического воспитания. Высокие показатели, достигнутые спортсменами в раннем возрасте, общая тенденция к омоложению спорта, рост спортивных результатов на мировой арене обуславливают пересмотр установившихся взглядов на подготовку спортсменов. Учитывая современные тенденции в спорте, где особую роль приобретают эффективность и качество управления тренировочным процессом, можно говорить о необходимости обоснования подготовки будущих спортсменов начиная уже с детского сада.

В настоящее время у-шу пользуется большой популярностью у детей. Этот древневосточный вид единоборства развивает не только физическую составляющую, но и духовную, в связи с чем является редкой возможностью укрепить не только тело ребенка, но и его дух.

Нами было проведено экспериментальное исследование на базе физкультурно-спортивного центра детей и молодежи Советского района г. Минска с 1 ноября 2014 по 31 января 2015 года.

В эксперименте приняли участие 20 детей дошкольного возраста (4–6 лет), являющихся учениками 1-го года обучения, и осваивающих основы вида спорта у-шу.

Испытуемые методом случайных выборок были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой.

Контрольная группа (КГ) занималась по методике развития двигательных качеств, включающей стандартные упражнения на развитие гибкости, силы, скорости, выносливости и координационных способностей.

Экспериментальная (ЭГ) группа занималась по разработанной нами методике развития физических качеств, включающей специально подобранные упражнения на развитие гибкости, силы, скорости, выносливости и координационных способностей, связанные со спецификой вида спорта.

Нами была разработана методика комплексного развития двигательных качеств у детей 4–6 лет, занимающихся у-шу (таолу), на начальном этапе подготовки. Данный этап подготовки направлен на освоение базовой техники данного вида спорта и воспитание основных двигательных качеств. Ознакомление и разучивание базовой техники происходило одинаково у обеих групп, а методика комплексного развития двигательных качеств имела различия. Контрольная группа занималась по