

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

программе физкультурно-спортивного центра, которая включала стандартные упражнения на развитие гибкости, силы, скорости, выносливости и координационных способностей. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами комплексной методике развития двигательных качеств включающей специально подобранные упражнения, отражающие специфику вида спорта. Методика рассчитана на 25 занятий, 2 раза в неделю по 70 минут.

Согласно разработанной нами методике, процесс развития двигательных качеств осуществляется постепенно. Дозировка упражнений, направленных на развитие двигательных качеств, 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.

В качестве средств развития быстроты использовались подвижные игры, в которых необходимо известным заранее обусловленным движением реагировать на определенный сигнал («Эстафеты», «Перетягивание через черту» и т. д.).

Средствами развития силы были различные упражнения на мышцы брюшного пресса, мышцы спины, мышцы ног и рук с предметами. А также использовались подвижные игры с преодолением внешнего сопротивления или противодействием ему за счет мышечных усилий. Для развития статической силы применялись игры с удержанием в различных стойках веса собственного тела или веса тела партнера, требующие значительного изометрического мышечного напряжения («Игры на выбывание» с удержанием своего тела в различных стойках).

Для развития выносливости применялись игры, в которых необходимо длительно выполнять работу без снижения интенсивности. Это игры, требующие многократного повторения упражнений, с непрерывной двигательной деятельностью, связанные со значительной затратой сил («Бег раков», «Пятнашки», «Игры на выбывание», «Борьба за ленточку», «Сорви шапку», «Невод» и др.).

Для развития координационных способностей использовались игры, побуждающие к быстрому переходу от одних действий к другим, например, «Охотники и утки», «Пятнашки», «Салки ногами» и др. Для совершенствования способности поддерживать равновесие («Бой петухов», «Борьба на бревне»).

Для комплексного развития двигательных качеств нами применялись игровой и соревновательный методы, что способствовало поднятию эмоционального фона занятий, они проходили интересно и весело. Так как у детей 4–6 летнего возраста занятия проводились 2 раза в неделю, им давалось домашнее задание.

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

- выполнение общеразвивающих упражнений с предметами;
- специальный комплекс упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, координационных способностей, отражающий специфику вида спорта;
- выполнение специальных упражнений с помощью партнера;
- широкое использование подвижных игр.

Так, результаты первого тестирования позволили увидеть, что по исходному состоянию уровня развития двигательных качеств группы идентичны ($P>0,05$), не имеют значимых различий, что позволяет осуществлять дальнейшее их сравнение:

- средний показатель наклона туловища вперед в КГ составил $5,0\pm 1,08$ см, в ЭГ – $4,80\pm 0,06$ см;
- средний показатель наклона туловища назад в КГ равен $48,80\pm 0,85$ см, в ЭГ – $49,50\pm 0,97$ см;
- средний показатель подвижности в тазобедренных суставах в КГ – $41,20\pm 0,94$ см, в ЭГ – $42,60\pm 0,95$ см;
- средний показатель силы мышц брюшного пресса в КГ составил $8,00\pm 0,53$ раза, в ЭГ – $8,10\pm 0,55$ раза;
- средний показатель силы мышц спины в КГ составил $34,00\pm 2,37$ с, в ЭГ – $33,30\pm 1,75$ с;
- средний показатель силы мышц правой ноги в КГ был $1,73\pm 0,33$ раза, в ЭГ – $2,13\pm 0,41$ раза;
- средний показатель силы мышц левой ноги в КГ был $1,93\pm 0,43$ раза, в ЭГ – $2,46\pm 0,52$ раза;
- средний показатель теста «Челночный бег 4×9 м» в КГ составил $15,20\pm 0,30$ с, в ЭГ – $14,60\pm 0,33$ с;
- средний показатель теста «Бег 10 м» в КГ – $3,03\pm 0,10$ с, в ЭГ – $3,11\pm 0,11$ с;
- средний показатель теста «Бег 30 м» в КГ – $9,57\pm 0,17$ с, в ЭГ – $9,40\pm 0,18$ с;
- средний показатель теста «Вис на прямых руках» в КГ составил $16,30\pm 0,70$ с, в ЭГ – $16,50\pm 0,82$ с;
- средний показатель теста «Вис на согнутых руках» в КГ составил $4,86\pm 0,73$ с, в ЭГ – $5,00\pm 0,63$ с;
- средний показатель теста «Бег 90 метров» в КГ – $32,0\pm 0,64$ с, в ЭГ – $31,4\pm 0,78$ с;
- средний показатель теста «Дулибу» в КГ – $6,80\pm 0,95$ с, в ЭГ – $7,2\pm 0,64$ с;
- средний показатель теста «Фламинго» в КГ – $8,80\pm 0,64$ с, в ЭГ – $9,06\pm 0,68$ с;
- средний показатель теста «Бег с препятствиями» в КГ составил $7,34\pm 0,17$ с, в ЭГ – $7,33\pm 0,16$ 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 $7,70\pm 0,89$ см, в ЭГ – $9,80\pm 1,05$ см;
- средний показатель наклона туловища назад в КГ составил $46,00\pm 0,92$ см, в ЭГ – $41,20\pm 1,04$ см;
- средний показатель подвижности в тазобедренных суставах в КГ – $35,80\pm 1,10$ см, в ЭГ – $30,60\pm 1,57$ см;
- средний показатель силы мышц брюшного пресса в КГ составил $11,60\pm 0,87$ раза, в ЭГ – $13,90\pm 0,75$ раза;
- средний показатель силы мышц спины в КГ составил $49,60\pm 2,33$ с, в ЭГ – $59,10\pm 3,33$ с;
- средний показатель силы мышц правой ноги в КГ равен $3,40\pm 0,32$ раза, в ЭГ – $6,0\pm 0,52$ раза;
- средний показатель силы мышц левой ноги в КГ – $3,40\pm 0,37$ раза, в ЭГ – $5,90\pm 0,59$ раза;
- средний показатель теста «Челночный бег 4×9 м» в КГ составил $13,00\pm 0,33$ с, в ЭГ – $11,20\pm 0,39$ с;
- средний показатель теста «Бег 10 м» в КГ – $2,83\pm 0,08$ с, в ЭГ – $2,63\pm 0,09$ с;
- средний показатель теста «Бег 30 м» в КГ – $8,24\pm 0,18$ с, в ЭГ – $7,23\pm 0,15$ с;
- средний показатель теста «Вис на прямых руках» в КГ составил $25,60\pm 1,32$ с, в ЭГ – $34,7\pm 0,24$ с;
- средний показатель теста «Вис на согнутых руках» в КГ составил $8,06\pm 0,52$ с, в ЭГ – $12,90\pm 0,88$ с;
- средний показатель теста «Бег 90 метров» в КГ – $30,0\pm 0,56$ с, в ЭГ – $26,90\pm 0,62$ с;
- средний показатель теста «Дулибу» в КГ – $10,00\pm 1,18$ с, в ЭГ – $15,80\pm 1,08$ с;
- средний показатель теста «Фламинго» в КГ – $16,40\pm 0,60$ с, в ЭГ – $20,60\pm 0,89$ с;
- средний показатель теста «Бег с препятствиями» в КГ составил $6,91\pm 0,16$ с, в ЭГ – $6,17\pm 0,13$ с.

Таким образом, следует отметить, что в ЭГ после проведенного исследования наблюдаемые показатели качественно выше, чем до эксперимента. В КГ также наблюдается тенденция к улучшению, однако, прирост показателей по сравнению с исходным уровнем явно ниже, чем в ЭГ (рисунки 1, 2).

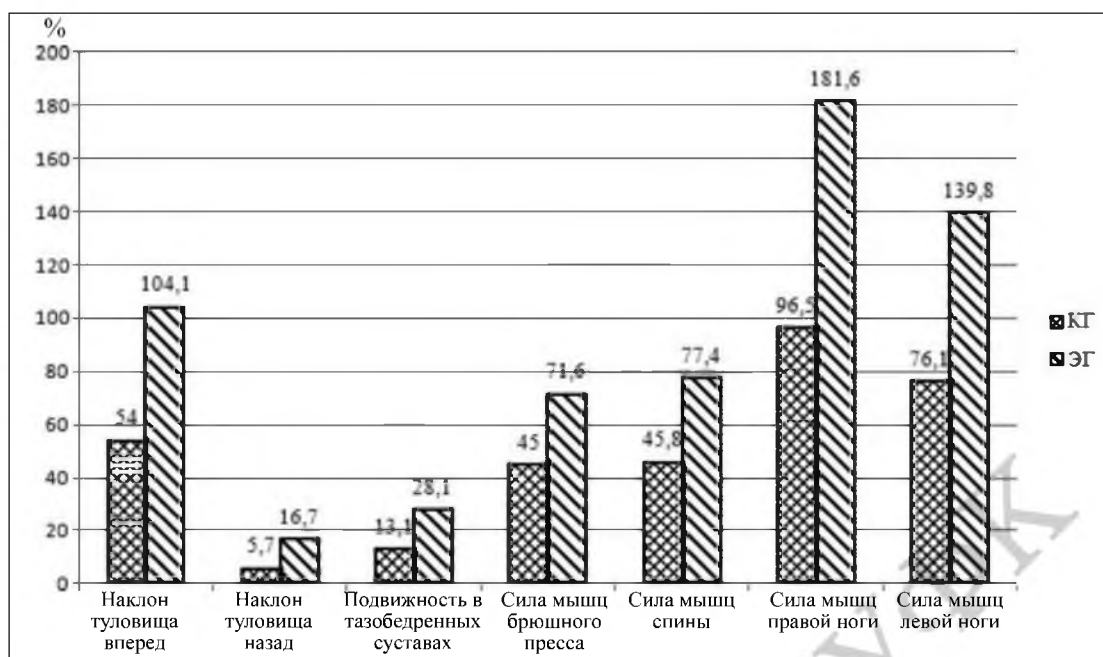


Рисунок 1 – Прирост показателей в тестах оценки уровня развития гибкости и силы в контрольной и экспериментальной группах в ходе педагогического эксперимента, %

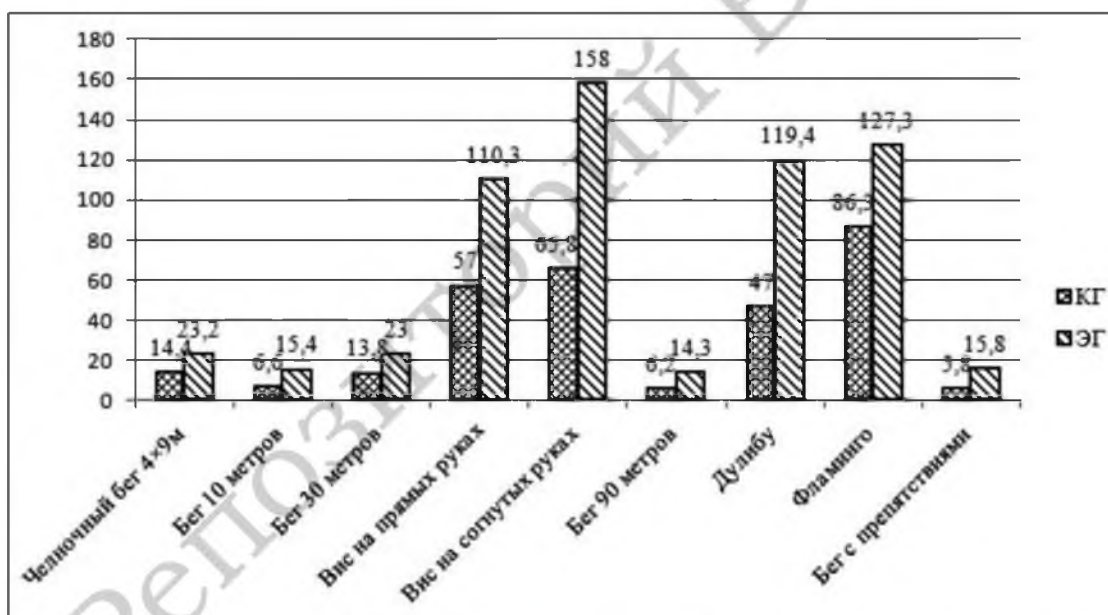


Рисунок 2 – Прирост показателей в тестах оценки уровня развития выносливости, быстроты и координации способностей в контрольной и экспериментальной группах в ходе педагогического эксперимента, %

Анализ динамики показателей физической подготовленности за экспериментальный период в КГ и ЭГ свидетельствует о достоверно значимых различиях ($P < 0,5$) во всех тестах (рисунки 1, 2).

Таким образом, результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что разработанная нами комплексная методика развития двигательных качеств эффективна и может использоваться в учебно-тренировочном процессе детей 4–6 лет, занимающихся у-шу (таолу) на начальном этапе подготовки.

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.