

*Бай Цзе,
Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ У-ШУ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Bai J.,
Lohvina T.Yu.*

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

CONTENT OF WUSHU LESSONS WITH PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT. The article defines the content of wushu lessons with children of preschool age.

KEYWORDS: children of preschool age; wushu means; training tasks.

АННОТАЦИЯ. В статье определено содержание занятий у-шу с детьми дошкольного возраста.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дети дошкольного возраста; средства у-шу; задачи занятий.

У-шу (древнее название «уи») – в переводе с китайского языка «воинское искусство» является уникальным явлением мировой культуры. Оно возникло на слиянии воинских искусств, традиционных философских теорий и методов воспитания, характерных для Китая. У-шу, также, как традиционная философия, живопись, каллиграфия, стихосложение, разбивка миниатюрных садов, занимает в истории Китая важное место. Этот вид искусств является неотъемлемой частью духовной культуры древней самобытной страны. Неслучайно одним из терминов, которым обозначалось у-шу в XVIII–XX вв., было «гунфу» (на кантонском диалекте «кунфу»), означающую «высшее мастерство», затрагивающее все аспекты жизни. Для достижения вершин мастерства необходимы терпеливые занятия, правильное окружение и опытный учитель.

В отличие от гимнастики в европейском понимании этого слова, у-шу направлено на «закаливание» всего организма, в процессе которого зарождается «внутренняя сила». Древние мастера считали, что человек, обладающий незаурядной «внутренней силой», в невозможных ситуациях побеждает не только противника, но и собственные слабости и недуги. Занятия у-шу призваны обеспечить путь к совершенствованию личности через освоение базовых движений, упражнений, комплексов дыхательной гимнастики. Являясь сложнокоординированным видом спорта, у-шу оказывает разностороннее воздействие на развитие физических качеств, организм занимающихся, процесс становления характера и проявления волевых качеств личности.

Многообразие видов у-шу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся, начиная с дошкольного возраста. У-шу стимулирует развитие физических качеств, таких, как ловкость, сила, выносливость, быстрота; совершенствует скоростно-силовые, скоростные, координационные способности и др. Отличительной чертой занятий является то, что

они не требуют специального инвентаря и оборудования, не предъявляют особых требований к месту их проведения, форме занимающихся.

Основным содержанием занятий у-шу является тренировка базовых упражнений (цзибэньгун), тренировка базовых движений (цзибэнь дунцзо) и тренировка комплексов (таолу). Под понятием цзибэньгун объединяют упражнения на укрепление и развитие физических качеств человека: гибкости, силы, координации. Тренировка базовых упражнений создает фундамент в освоении базовых движений и комплексов. Без освоения цзибэньгун невозможно продвинуться в у-шу. Цзибэньгун состоит из следующих видов упражнений: 1) упражнения на развитие гибкости и силы ног (туйгун); 2) поясицы (яогун); 3) рук и плечевого пояса (цянгун); 4) статические упражнения на укрепление мышц ног; и многое другое.

Под понятием цзибэнь дунцзо объединяют движения, составляющие основу у-шу. С использованием движений составляются комбинации и комплексы. Цзибэнь дунцзо (базовые движения) состоят из: позиций кисти (шоусин); техники ударов руками (шоуфа); базовых позиций (бусин); базовых перемещений (буфа); техники ударов ногами (туйфа); равновесия (пинхэн); прыжков (тяюэ); падений и переворотов (депугуньфань). Каждое базовое движение можно тренировать отдельно, а затем объединять с другими. Таким образом, создаются комбинации движений (цзунхэ лянъси).

Особенности занятий с использованием начальной базы у-шу с детьми дошкольного возраста (по Е.В. Горяновой).

В процессе занятий с использованием начальной базы у-шу решаются следующие задачи: 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств; 4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Занятия с детьми дошкольного возраста направлены на физическую подготовку, развитие гибкости, выносливости, координации движений. В процессе занятий обучение детей происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее.

Занятия с использованием начальной базы у-шу проходят 2–3 раза в неделю (в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его физического развития) и продолжаются 30 минут.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости. В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации (при котором все дети выполняют одновременно одинаковые движения) и индивидуальный (когда дети выполняют одно движение в порядке очередности). В процессе занятия необходимо добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений.

Для устойчивого интереса к содержанию занятия используются упражнения имитационного (подражательного) характера, например «летим легко, как бабочки», «идем, как мишки косолапые, жучки» и т. д. После выполнения однотипных упражнений (например, на гибкость) для активизации и переключения внимания детей с одного упражнения на другое даются игры-минутки.

Занятие должно проводиться только квалифицированными специалистами в области теории и практики физического воспитания. Структура занятия с использованием начальной базы у-шу строится по классическому типу (вводная, основная, заключительная части). В вводной части активизируют внимание детей, подготавливают организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, повышают общий и эмоциональный тонус организма детей. В это части занятия дети могут выполнять построения, перестроения, строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, специальных упражнений для улучшения подвижности в суставах и позвоночнике из разных исходных положений. Продолжительность вводной части составляет 5–7 минут.

В основной части занятия решают задачи по формированию двигательных умений, развитию физических и морально-волевых качеств. В содержание основной части занятия включают комплексы общеразвивающих упражнений, которые направлены на развитие крупных мышечных групп. Как правило, комплекс состоит из 10–15 упражнений, которые повторяются в среднем 5–6 раз. При выборе и дозировке упражнений учитывают уровень подготовленности занимающихся, состояние здоровья, индивидуальные особенности развития. Упражнения главным образом направлены на развитие гибкости и координацию движений. В содержание занятий постепенно включают базовые элементы у-шу, среди которых:

- основные положения кисти и кулака – кулак (цюань); прямой удар кулаком (чунцюань); вертикальный рубящий удар кулаком в сторону (пицюань); удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз (цзациюань); прямой удар ребром ладони (туйчжан); давящее движение ладонями вниз (аньчжан); удар ребром ладони в горизонтальной плоскости (каньчжан); фиксация ладони в запястье над головой (лянчжан); «рука-крюк» (гоушоу);

- основные виды позиций (стойки) – мабу (П-образная позиция, «шаг лошади»); гунбу (позиция выпада, «шаг лука»); пубу (низкая позиция с вытянутой прямой ногой, «стелящийся шаг»); ба-ньмабу (полу-П-образная позиция, «полушаг лошади»);

- основные виды движений ногами – удар носком ноги вперед (даньтуй); прямой удар пяткой (дэнтуй); удар выпрямленной ногой (чжэнтитуй); удар выпрямленной ногой к противоположному плечу (сетитуй);

- упражнения на равновесие: равновесие с поднятым вперед коленом (цянть тисипинхэн); равновесие с вытянутой назад ногой «ласточка» (яньшипинхэн);

- базовые комбинации, состоящие из определенных стоек с перемещениями в разные направления; подвижные игры с элементами у-шу, общая физическая подготовка. Игры, проводимые с детьми на занятиях, содержат двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели (догнать), игры с элементами соревнований, игры-эстафеты. Длительность основной части составляет 20–25 минут.

Задачей заключительной части занятия является снижение эмоциональной и физической нагрузки, нормализация функционального состояния после физической нагрузки. Решение задачи достигается включением в содержание занятия дыхательных упражнений, упражнений в расслаблении, игр малой подвижности. Продолжительность заключительной части – до 5 минут.

В процессе освоения элементами у-шу на занятиях с детьми дошкольного возраста необходимо соблюдать принцип постепенности, избегать возможного перенапряжения, начинать с простых упражнений и переходить к более сложным заданиям. Комплексы упражнений у-шу носят общеукрепляющий и оздоровительный характер. Однако есть некоторые противопоказания и ограничения к занятиям у-шу, среди которых: врожденные аномалии нервной системы (гидроцефалия, повышение внутричерепного давления, нарушения вестибулярного аппарата); тяжелые патологии костно-мышечной системы; тяжелые формы аллергии; острый период инфекционных заболеваний; нарушения обменных процессов; состояние после тяжелых травм, операций, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы.

1. Лошаков, В. Б. У-шу: начальный этап тренировки: пособие / В. Б. Лошаков, С. А. Копейкина, А. И. Лашкевич; под ред. Т. Д. Поляковой. – 2-е изд. доп. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – 103 с.

2. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

УДК 377.016:796

Бусыгина О.В.

Минский государственный профессиональный лицей № 14 деревообрабатывающего производства и транспортного обслуживания

Готто И.И.

Минское суворовское военное училище
Республика Беларусь, Минск

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Busygina O.V.

Minsk State Professional Lyceum № 14 of Woodwork Production and Transport Services

Hotto I.I.

Minsk Suvorov Military School
Republic of Belarus, Minsk

PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF PRACTICE-BASED LEARNING IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL EDUCATION

ABSTRACT. The study examines the students' opinion on the relationship of physical culture with future professional activity, considers the importance of physical education in professional competencies formation.

KEYWORDS: health; physical training; vocational training; mental stress; comprehensive job analysis; personnel profile analysis; practice-oriented training.