

работа на занятиях физической культуры в классе позволила улучшить отношение учащихся к сверстникам с особенностями.

1. Летьга, Д. С. Воспитание толерантности / Д. С. Летьга, Т. А. Панова // Справочник классного руководителя. – ЗАО «МЦФЭР», 2008. – № 3.

2. Обзор о положении детей-инвалидов и молодых инвалидов в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// case-belarus.eu/wp-content/uploads/2017/11/oopdii1.pdf](http://case-belarus.eu/wp-content/uploads/2017/11/oopdii1.pdf). – Дата доступа: 04.03.2019.

3. Инклюзивное образование в Республике Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://onoshki.schools.by/pages/inkluzivnoe-obrazovanie-v-respublike-belarus>. – Дата доступа: 04.03.2019.

УДК 796.855-053.4+373.016:796

*Сян Таотао,  
Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

### ПРЕДПОСЫЛКИ ЗАНЯТИЙ У-ШУ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Xiang T.,  
Lohvina T.Yu.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### PREREQUISITES FOR WUSHU PRACTICES WITH PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT. The article identifies the possibilities of studying wushu with children of preschool age.

KEYWORDS: preschool children; wushu classes; physical and moral qualities.

АННОТАЦИЯ. В статье определены возможности занятий у-шу с детьми дошкольного возраста.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дети дошкольного возраста; занятия у-шу; физические и нравственные качества.

Широкой популярностью среди населения в разных странах пользуются занятия с элементами видов спорта, знакомство с которыми начинается с дошкольного возраста. Учебной программой дошкольного образования Республики Беларусь предусмотрена организация нерегламентированной деятельности детей от 4 до 7 лет с элементами видов спорта. Содержание занятий физическими упражнениями с детьми направлено на развитие двигательных умений, пространственной координации, мышечных усилий, реакции на изменение игровой ситуации, обучение двигательным

действиям по образцу, схеме, описанию, условиям сюжета, свойствам спортивного инвентаря и оборудования, замыслу воспитанников. В работе с детьми применяется большое количество разнообразных средств, однако можно найти и обосновать возможность занятий у-шу с детьми дошкольного возраста, поскольку занятия у-шу в Китайской Народной Республике носят традиционный характер, направлены на формирование культуры нации, стимулируют процессы роста и развития физических качеств у детей, развивают память, внимание, мышление.

У-шу оказывает влияние на развитие физических и личностных качеств у детей дошкольного возраста. Основным фактором является то, что многие движения и игры со скоростью и маневренностью используются в обучении детей основам у-шу. Например, прыжки, увертывания, приседания, удержание статического и динамического равновесия и другие активные движения во время игр развивают общую выносливость, формируют выдержку, точность, внимательность и т. п., что позволяет разнообразить содержание двигательной активности, проявлять способности и сформировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

В процессе обучения основам у-шу детей разделяют на две возрастные группы: ранний и дошкольный возраст. В дошкольном возрасте происходят активные качественные и количественные изменения в психологическом и физическом состоянии, которые позволяют активно заниматься разнообразными физическими упражнениями, в частности, у-шу. Постепенно увеличивается длина тела в среднем на 5–7 см в год, мышцы и кости становятся более сильными и крепкими. В три года дети могут различать только верхнее и нижнее положение конечностей при выполнении элементов у-шу, в 4 года умеют различать переднюю и заднюю позиции, в 5–6 лет активно развиваются память, способности мышления и воображения. Обучение детей у-шу в значительной степени обогащает содержание физического воспитания, развивая не только физическое, но психологическое состояние.

Обучение элементам у-шу способствует воспитанию настойчивости, смелости, целеустремленности, внимательности и других положительных качеств личности. Занятия проходят в игровой форме, что повышает интерес детей, позволяет понять основы китайской культуры. Таким образом, игровые формы боевых искусств становятся эффективным средством для познания традиционной китайской культуры детьми, начиная с дошкольного возраста.

**Основы народных традиций.** Искусство у-шу представляет собой своеобразную зашифрованную многоуровневую кладезь знаний. Упражнения и связки у-шу как написание иероглифа состоят из определенных ключей, знаков и черт, содержат в себе определенную последовательность и связь, поэтому отработка элементов различных упражнений в определенном порядке необязательна, как и необязательна их изоляция друг от друга. Наиболее часто используемыми в практике физического воспитания детей дошкольного возраста являются упражнения с выраженной ритмической доминантой, выполняемые с музыкальным сопровождением, так называемые музыкально-ритмические упражнения, танцевальные и музыкальные игры, когда в меняющихся игровых ситуациях ребенку приходится взаимодействовать со сверстниками, проявлять различные физические и личностные качества.

Одним из средств творческого воспитания новых знаний является участие детей в мини-спектаклях и показательных выступлениях. В отличие от соревнований, в ко-

торых есть победители и проигравшие, в показательных выступлениях соединяют искусство приемов у-шу (удары, шаги, прыжки, элементы акробатики с театральными этюдами), учат по-разному взаимодействовать друг с другом в зависимости от игровой ситуации (спасать, догонять, убежать, побеждать, рисковать, проявлять выдержку для командной победы и т. п.). В то же время для детей важен соревновательный аспект, так как он позволяет каждому ребенку выполнять двигательные действия как можно лучше и оценивать свой уровень подготовки по сравнению с другими сверстниками. В зависимости от возраста и уровня подготовки детей можно предложить разные варианты проведения соревнований по у-шу: 1) выполнение базовых связок и таолу; 2) выполнение произвольных (самостоятельно составленных) комплексов; 3) выполнение комплексов упражнений под музыку; 4) соревнования по общей физической подготовленности; 5) демонстрация музыкальных номеров на основе движений у-шу, аэробики, танцев и т. д.; 6) театрализованные поединки; 7) интеллектуальные соревнования (шашки, шахматы, вэйци, викторины); 8) творческие работы (поделки, рисунки и т. п.); 9) конкурс-презентация коллекций (монеты, значки и т. д.)

**Основы занятий у-шу с детьми дошкольного возраста.** Занятия с элементами у-шу по психофизиологическим возрастным характеристикам детей дошкольного возраста представлены как традиционный китайский спорт, который направлен на формирование интереса к освоению и изучению у-шу, развитие физических качеств и физических способностей, содействие физическому и психическому здоровью.

**Оценка системы у-шу-дуань.** Проект у-шу позволяет органически сочетать и интегрировать спорт и культуру в разные образовательные системы. Внедрение системы оценки уровней у-шу стимулирует интерес детей к занятиям, способствует их всестороннему развитию. В соответствии с характеристиками развития детского у-шу и стандартами системы классификации атлетов-референтов, в детском у-шу различают три уровня: основной, средний и высокий.

#### Требования к у-шу-дуань

**1. Основной уровень.** На этом уровне дети изучают основы знаний по ритуалам у-шу и выполняют базовые движения. Занятия продолжаются в течение года. Детям, выполнившим основные движения у-шу и прошедшим ритуал, вручаются медали, символизирующие основной уровень.

**2. Средний уровень.** На этом уровне проводятся занятия у-шу таолу, которые представляют собой спортивно-технический комплекс. Основными требованиями к освоению уровня являются: правильная осанка, качественное самостоятельное выполнение таолу (комплекс движений у-шу), которое оценивается в баллах. Получившие выше 7 баллов и занимающиеся более одного года могут быть переведены на средний уровень и награждены соответствующей медалью.

**3. Высокий уровень.** На этом уровне осваивают у-шу таолу и у-шу с предметами (нож, палочки, веер и т. д.). Основными требованиями к освоению уровня являются: правильная осанка, качественное самостоятельно выполненный комплекс таолу и у-шу с оборудованием. Получившие выше 7 баллов и занимающиеся более одного года могут быть переведены на высокий уровень и награждены соответствующий медалью.

основной



средний



высокий



Рисунок – Медали у-шу в соответствии с уровнями освоения мастерства

Сегодня у-шу представляет собой комплекс многофункциональных и многоцелевых систем, объединенных на основе общих философских, психологических и этических принципов. Любой желающий, независимо от возраста и пола, может заниматься у-шу, поскольку найдет направление, приемлемое и адекватное индивидуальным особенностям, состоянию здоровья, уровню подготовленности. Занятия у-шу в современном мире получили широкое распространение и пользуются популярностью у занимающихся по причине своего оздоровительного и спортивного направления. В связи с большим значением спорта в жизни общества, его популяризацией и развитием, внедрение системы у-шу-дуань в Республике Беларусь и Китайской Народной Республике имеет большое значение для культурного обмена между двумя странами, способствует всестороннему развитию детей, начиная с дошкольного возраста, формирует интерес к обучению, разнообразит двигательную активность, расширяет функциональные возможности занимающихся.

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.
2. Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит: пособие для педагогов и мед. работников дошк. учреждений / Т. Ю. Логвина. – Мозырь: ООО ИД Белый ветер, 2003. – 172 с.
3. Квалификационные разряды и нормативы по УШУ и порядок их присвоения [Электронный ресурс] <http://longhu.narod.ru/Razr.htm>: Дата доступа 01.03.2019.
4. 季浏, 体育 (与健康) 课程标准解读, 武汉: 湖北教育出版社 2005. – 76 с.
5. 代刚, 学习策略在体育专业运动技能学习过程中的应用性研究, 贵州师范大学, 2006. – 13 с.