

*Тан Цюсянь,
Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ С ЭЛЕМЕНТАМИ У-ШУ

*Tang Q.,
Lohvina T.Yu.*

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT IN 5–6-YEAR-OLD CHILDREN IN CLASSES WITH WUSHU ELEMENTS

ABSTRACT. The article substantiates the possibility of developing coordination abilities in 5–6 year-old children in wushu classes.

KEYWORDS: wushu gymnastics; physical qualities; coordination abilities; classes content.

АННОТАЦИЯ. В статье обоснованы возможности развития координационных способностей на занятиях ушу у детей 5–6 лет.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: гимнастика у-шу; физические качества; координационные способности, содержание занятий.

Проявление координационных способностей необходимо во многих аспектах жизни, в том числе, на занятиях физическими упражнениями, в спортивной деятельности. Спортивные проекты требуют разных уровней проявления координационных способностей в двигательной деятельности. Координационные способности представляют способность согласовывать, соподчинять, организовывать двигательные действия в единое целое, являются способностью перестраивать координацию движений при необходимости изменять параметры освоенного действия или переключаться на другое, в соответствии с меняющимися условиями. Двигательная задача считается выполненной, если движение соответствует ей по своим пространственным, временным и силовым характеристикам.

В оценке двигательно-координационных способностей выделяют группы способностей: 1) точно сопоставление и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений («чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство», т. е. чувство прилагаемого усилия); 2) поддержание статического и динамического равновесия (способность удерживать устойчивое положение тела (равновесие, способность сохранять устойчивость позы в статических положениях и ее балансировка во время перемещений); 3) выполнение двигательных действий без лишней мышечной напряженности (тоническая и координационная напряженность; тоническая – характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы; координационная – выражается в скованности, закрепощенности

движений, связанных с лишней активностью мышечных сокращений, лишним включением в действие различных мышечных групп – мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию правильной техники).

Проявление координационных способностей зависит от способности к точному анализу движений, активности анализаторов, сложности двигательного задания, уровня развития физических способностей (скоростные, динамическая сила, гибкость и т. д.), личностных качеств, возраста, общей подготовленности занимающихся. Различают виды координационных способностей: точность, равновесие, расслабление и напряжение, время двигательной реакции, перестройка движений, ориентировка во времени и пространстве, выполнение движений по величине усилий, воспроизведение и их оценка.

Основные характеристики у-шу. Боевые искусства традиционно развиваются в Китае, начиная с древней охоты и войны. В древние времена у-шу называли искусством борьбы, которое относилось к военным техникам, таким как верховая езда, стрельба из лука, атака и нанесение удара. Суть боевых искусств – умение сражаться. В современных традициях у-шу приобрело функции фитнеса, т. е. развлечений, выступлений и образования, воплощенных в боевых искусствах, которые реализуются с помощью различных наступательных и оборонительных технических действий.

Внешнее проявление координационных способностей в системе у-шу требует внимания к форме, регулирования структуры и содержания движений, проявления морально-волевых качеств, поведения. При выполнении упражнений у-шу «форма» в основном относится к позе, методу, силе и ритму движения, к образу человека в боевых искусствах, может быть идеальным статическое состояние или способы передвижения. Сочетание движений и общей структуры двигательных действий являются внешними и специфическими формами упражнений. «Поведение» относится к осознанию боевых искусств, которое является внутренним, психологическим и духовным. Глаза характеризуют намерение каждого движения и потенциал. Например, при атаке занимающийся смотрит вперед. Если отсутствует направление взгляда, направление атаки будет потеряно.

Координационные способности обеспечивают динамические и статические действия, регулируют их темп выполнения, характеризуют уровень физической активности занимающегося. Например, спортсмен высокого уровня боевых искусств в процессе выполнения упражнений у-шу регулирует действия лучше, чем спортсмен среднего уровня по результатам проявления силы, скорости, гибкости в сочетании со сложностью двигательных действий и их координации.

Средства у-шу для развития координационных способностей. Реактивная способность относится к способности быстрого реагирования нервной системы человека и согласованного движения. Скорость и сила реакции непосредственно влияет на уровень координационной способности спортсмена. В процессе тренировки способности реагировать на внешнее воздействие, как правило, используют метод тренировки скорости реакции, включая стимуляцию сигнала, сенсорный метод движения и специальные упражнения. Метод стимуляции сигнала заключается в использовании внезапного сигнала для улучшения способности спортсмена адекватно реагировать на него. Например, игра «учитель называет число, ученики быстро собираются

в группу по названному числу». Метод моторных ощущений – это действие, которое занимающийся выполняет с максимальной скоростью. Обычно он проходит три этапа: спортсмен первой ступени реагирует на сигнал с максимальной скоростью, тренер или учитель сообщает время спортсмену, тренер сравнивает фактическое время, проведенное с расчетным временем ответа спортсмена, чтобы улучшить его чувство времени; спортсмен завершает практику определенной реакции в соответствии с заранее определенным временем и повышает способность судить о времени. Непрерывная практика улучшает способность реагировать и оказывает непосредственное влияние на улучшение координации движений.

Тренировка равновесия. Способность к равновесию относится к способности человеческого тела поддерживать равновесие и достигается путем противодействия силе, которая заставляет тело отклоняться от соответствующего положения. Он подразделяется на способность к статическому равновесию и динамическому равновесию. На способность к равновесию в основном влияют сила мышц, которая поддерживает стабильность вокруг суставов, и системная работоспособность мышц всего тела во время упражнений. Например: удержание положения «ласточка» в чанцюань (стоя на одной ноге, поднимая обе руки, наклоняясь вперед, поднимая голову, грудь, поддерживая ногу прямо, другая нога постепенно поднимается, а верхняя часть тела наклоняется параллельно земле). Эта способность в основном культивируется с помощью вспомогательных инструментов или длительной практики таких движений, выполняет функции вестибулярных органов и органов движения и тренируется с разных опор, осей и поверхностей, которые могут эффективно улучшить способность баланса и сделать движения более эффективными и стабильными.

Тренировка пространственной ориентации. Способность к пространственной ориентации относится к способности занимающегося оценить пространственное положение внешних объектов или явлений и положение своего собственного пространства. Точность контролируемого действия как ключевого фактора при выполнении действий, связанных с боевыми искусствами, играет решающую роль в способности пространственного позиционирования занимающегося. Основными методами тренировки являются: трехмерное вращение по часовой стрелке, против часовой стрелки, выполнение движений с помощью различных вспомогательных прыжков.

Развитие способности восприятия времени. Восприятие времени позволяет занимающемуся точно определить период завершения упражнения в течение отведенного на него времени, а также при его лимите или увеличении. В искусстве у-шу все комбинированные движения контролируются временем выполнения комплекса двигательных действий. Основными способами обучения являются: 1) многократная одиночная тренировка или комбинация «дорог» для сокращения времени завершения двигательного действия; 2) разумное чувство времени в практике выполнения предписанных упражнений; 3) после выполнения задания фактическая скорость выполнения сравнивается с субъективной скоростью ощущения для улучшения способности восприятия времени.

Тренировка специализированных сенсорных способностей. Выделенные сенсорные способности развиваются в процессе выполнения разнообразных специальных упражнений. Специализированные сенсорные способности тесно связаны со стилем выполнения, спортивной средой, содержанием программы занятий. Напри-

мер, спортсмены по боевым искусствам осваивают специальные упражнения с ножами, мечами, палками, тогда как дети на начальном этапе обучения – с палками, без предметов, с мячами, веером и т. п.

Таким образом, занятия у-шу стимулируют развитие и совершенствование координационных способностей, поскольку позволяют: целесообразно координировать двигательные действия, согласовывать их, выполнять во времени и в пространстве, объединять движения в единое целое, сохранять устойчивость при выполнении и удержании простых и комбинированных комбинаций упражнений, поддерживать статическое и динамическое равновесие, выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности, анализировать выполняемые действия.

Обучение детей сложнокоординационным действиям происходит в процессе формирования двигательных умений непосредственно связано с выполнением задач в соответствии с этапами обучения. Задачи обучения конкретизируются с учетом возрастных особенностей развития ребенка и заключаются применительно к этапу обучения. Например, на этапе первоначального обучения: ознакомить детей с новыми движениями; создать целостное представление о всем двигательном акте; начать его разучивать, выполняя в общих чертах. Применительно к этапу углубленного разучивания и к этапу закрепления приобретенного умения также подбираются задачи обучения. Важной особенностью является своевременность усвоения детьми необходимых знаний и двигательных умений. Они во многом зависят от организации условий, в которых происходят занятия. Обучение представляет собой процесс образования условно рефлекторных связей, ведущий к образованию динамического стереотипа. Оно требует умственного, физического и волевого напряжения, при выполнении двигательного задания, поэтому необходима спокойная обстановка. При последовательно применяемых этапах обучения образование у детей условных рефлексов протекает естественно, закономерно.

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