

*Чэнь Лан,
Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
С ЭЛЕМЕНТАМИ У-ШУ**

*Chen L.,
Lohvina T.Yu.*

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

**DEVELOPMENT OF PRESCHOOL AGE CHILDREN'S FLEXIBILITY
ON PHYSICAL EXERCISES CLASSES WITH WUSHU ELEMENTS**

ABSTRACT. The article presents the possibility of preschool children's flexibility developing on classes with wushu elements.

KEYWORDS: children of preschool age; gymnastics wushu; physical qualities; flexibility

АННОТАЦИЯ. В статье обоснованы возможности развития гибкости у детей дошкольного возраста на занятиях с элементами у-шу.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дети дошкольного возраста; гимнастика у-шу; физические качества; гибкость.

Дошкольный возраст является периодом для успешного развития физических качеств, в частности гибкости, которая во многом зависит от врожденных биологических факторов. Однако при систематическом, целенаправленном воздействии в процессе воспитания и обучения можно существенно влиять на ее развитие [3]. Гибкость целесообразно развивать комплексом средств в процессе занятий физическими упражнениями. В последнее время в учреждениях дошкольного образования широкую популярность приобретают дополнительные занятия по образовательной области «Физическая культура», в содержание которых входят элементы из видов спорта, в частности, гимнастики у-шу. Гибкость имеет важное значение для воспитания двигательных качеств и физического развития.

Новизна исследования заключается в организации условий и выборе содержания организованной и самостоятельной двигательной активности детей 5–6 лет в рамках оказания дополнительных образовательных услуг по образовательной области «Физическая культура». Отличительными особенностями дополнительных занятий с элементами у-шу являются: методы стимулирования двигательной активности, применяемые в традиционной китайской гимнастике у-шу; новые формы занятий физическими упражнениями, в которых реализуется потребность в разнообразии двигательных действий, выполняемых с нетрадиционным инвентарем; создается педагогическая технология формирования оптимальной двигательной активности, в

которой учитываются индивидуальные способности, сформированный интерес к нетрадиционным занятиям физическими упражнениями, уровень развития физических качеств у детей дошкольного возраста. Содержание занятий ориентировано на стимулирование развития гибкости и разнообразия двигательной активности в учреждениях дошкольного образования с использованием физкультурно-оздоровительных технологий в условиях развивающей среды образовательного процесса.

Теоретическая значимость исследования состоит в дополнении теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста положениями и выводами, в которых обоснованы теоретико-методологические основы организации и содержания режима двигательной активности детей 5–6 лет за счет включения занятий с элементами у-шу, показаны современные возможности для популяризации занятий с элементами у-шу, разнообразия режима двигательной активности в учреждении дошкольного образования и в семье; обоснована система формирования оптимального режима двигательной активности детей 5–6 лет в рамках оказания дополнительных образовательных услуг по образовательной области «Физическая культура» с элементами у-шу и разработаны способы ее реализации; сформулированы положения и содержание научно-методического обеспечения развития физических качеств у детей в процессе занятий физическими упражнениями с элементами у-шу (на примере гибкости); выявлены особенности формирования интереса к двигательной активности и возможности его реализации; обоснована целесообразность стимулирования оптимального режима двигательной активности детей 5–6 лет.

Цель работы: оценить эффективность развития гибкости у детей дошкольного возраста средствами у-шу. Задачи: 1) обосновать выбор упражнений у-шу для развития гибкости у детей дошкольного возраста; 2) оценить динамику гибкости в процессе развития гибкости у детей 4–5 лет на занятиях физическими упражнениями с элементами у-шу.

Исследование проводилось для выявления возможностей развития гибкости на занятиях с элементами у-шу в физическом воспитании детей дошкольного возраста. У детей контрольной и экспериментальной групп проведены упражнения для оценки гибкости: «мост», наклон вперед. В учреждении дошкольного образования и на дополнительных занятиях наблюдали за детьми для оценки динамики развития исследуемых показателей. Дети контрольной группы занимались в соответствии с Учебной программой дошкольного образования, в экспериментальной группе – на дополнительных занятиях вводили элементы у-шу, определили разнообразие движений по видам и способам выполнения, учитывали особенности различных двигательных действий. Полученные результаты позволили выявить детей, способных освоить минимум движений на занятиях гимнастикой у-шу.

Занятия с элементами у-шу для развития гибкости у детей обеспечивают высокий уровень ее проявления, свободу, быстроту и экономичность движений при выполнении физических упражнений. Низкий уровень развития гибкости затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. В исследовании были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение. Зафиксированы лучшие показатели при выполнении наклона вперед и «моста» у детей, занимающихся физическими упражнениями с элементами у-шу.

Оценка уровней выполнения контрольного упражнения «мост» выявила следующие результаты. Показатели высокого уровня у девочек КГ 25 % в начале и 62,5 % в конце исследования, в ЭГ высокий уровень наблюдали у 11,1 % в конце исследования. Средний уровень выполнения упражнения в КГ отмечен 33,3 % в начале и конце исследования, в ЭГ показатели среднего уровня отмечены 37,5 % в начале и 25 % при повторном проведении. Показатели низкого уровня в КГ выявлены 66,7 % в начале и 55,6 % при повторном проведении, в ЭГ показатели низкого уровня уменьшились с 37,5 до 12,5 % в конце исследования. Результаты выполнения контрольных упражнений мальчиками 4–5 лет оказались следующими: высокие результаты зафиксированы на уровне 30 %, в ЭГ увеличились с 37,5 до 62,5 %; средний уровень в КГ с 10 % в начале увеличился на 30 % при повторном проведении, в ЭГ с 37,5 до 25 % соответственно; низкий уровень результатов в КГ снизился с 60 до 30 %, в ЭГ – с 25 % в начале до 12,5 % при повторном проведении.

При выполнении контрольного упражнения стойка на одной ноге в КГ отмечено увеличение показателей высокого уровня с 40 до 50 %, в ЭГ показатели увеличились с 50 % до 62,5 %. Средний уровень выполнения упражнения в КГ отмечен 20 % в начале и 40 % при повторном проведении, в ЭГ показатели среднего уровня 37,5 % отмечены за период эксперимента.

Результаты выполнения контрольного упражнения «мост»: в КГ отмечены до 10 % в конце исследования, в ЭГ данные показатели увеличились с 37,5 до 50 %. Средний уровень выполнения увеличен в КГ с 20 % до 50 %, в ЭГ данный показатель отмечен 12,5 % в начале и 37,5 % при повторном проведении. Низкий уровень выполнения оценили в КГ 80 % в начале и 40 % в конце исследования, в ЭГ показатель уменьшился с 50 до 12,5 % в конце исследования.

Эффективность педагогического воздействия упражнений с элементами у-шу можно проследить по результатам анализа прироста показателей гибкости у детей 4–5 лет (таблица).

Специфическими средствами развития гибкости являются физические упражнения с различной амплитудой движений и различные позы в гимнастике у-шу. Различают активные и пассивные, динамические и статические упражнения. На занятиях с детьми доля статических упражнения должна быть существенно меньше динамических. Детям дошкольного возраста доступны для освоения такие позиции, как гунбу (лук), суйбу (кот), пубу («припавший к земле»), себу (скрученная), цзопаньбу (отдых), дулибу (на одной ноге), чабу (скрестная); кроме этого возможно обучение технике элементов у-шу руками и ногами [2].

Упражнения, направленные на развитие гибкости, могут составлять программы отдельных дополнительных занятий. При планировании работы над развитием гибкости учитывали то, что активная гибкость развивается медленнее пассивной, что для развития подвижности в различных суставах необходима разная продолжительность занятий. В результате выполнения специальных упражнений относительно быстро увеличивается подвижность в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, медленно – в тазобедренных суставах и позвоночнике. На занятиях решают образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Например: 1) способствовать увеличению гибкости; 2) нормализовать процессы возбуждения и торможения 3) воспитывать настойчивость, целеустремленность.

Таблица – Динамика результатов выполнения контрольных упражнений девочками 4–5 лет

Группа	Период обследования	Девочки		Мальчики	
		Контрольные упражнения		Контрольные упражнения	
		Наклон вперед, см	Мост, см	Наклон вперед, см	Мост, см
ЭГ n=10	Начало исследования	4,37±0,24	40,5±1,91	4,37±0,69	43±2,68
	Конец исследования	14,12±1,00	28,25±1,99	9,37±1,94	23,87±3,02
	Достоверность различий	t=8,23 p<0,001	t=3,87 p<0,01	t=2,41 p<0,05	t=4,72 p<0,01
КГ n=9	Начало исследования	3,66±0,28	44±1,25	3,8±0,81	46,8±2,40
	Конец исследования	5,55±0,89	39,66±1,01	4,4±0,75	35,5±3,93
	Достоверность различий	t=1,88 p>0,05	t=2,52 p<0,05	t=0,54 p>0,05	t=2,45 p<0,05
Достоверность различий КГ – ЭГ		t=6,34 p<0,001	t=5,09 p<0,001	t=2,38 p<0,05	t=2,34 p<0,05

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для детей дошкольного возраста: учеб. пособ. / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник; Белорус. гос. у-нт. физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.

2. 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.

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 796.91

Шаранкова В.С.,

Приступа В.П.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОЮЗ КОНЬКОБЕЖЦЕВ. ВЕЛИКИЕ ЧЕМПИОНЫ

Sharankova V.S.,

Pristupa V.P.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

INTERNATIONAL SKATING UNION. FAMOUS CHAMPIONS

ABSTRACT. The article discusses the sporting achievements of the best figure skaters and speed skaters of the world, as well as the history of the International Skating Union creation.

KEYWORDS: International Skating Union; development history; records; new judgment system; champions.