

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У УШУИСТОВ 5-6 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 417 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ефимовой Анны Сергеевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

И.А. Глазырина

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

Искусство ушу – это одно из самых экзотических явлений культуры Китая. Ушу – это и система единоборства, и профилактическая гимнастика. Оно отражает в себе, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии, являясь по сей день одной из самых эффективных систем физического и нравственного формирования личности. Это древнее искусство становится все более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры.

Ушу является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В его основе, лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Ушу принято условно делить на спортивное и массовое, представляющее собой в Китае национальный вид спорта физической культуры.

Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны.

Так как ушу является сложнокоординационным видом спорта, следовательно, развитие координационных способностей является важной задачей для достижения высоких результатов в этом виде спорта. Задача развития ловкости у детей, занимающихся ушу, становится на начальном этапе тренировочного процесса и продолжается в дальнейшем на протяжении всего времени занятий этим видом спорта.

Отсюда вытекает **Актуальность** нашего исследования, которое заключается в поиске эффективной методики развития способностей фиксировать позиции у детей 5-6 лет, занимающихся ушу, на начальном этапе

тренировочного процесса и продолжается в дальнейшем на протяжении всего времени занятий этим видом спорта.

Объектом исследования является, учебно-тренировочный процесс детей 5-6 лет, занимающихся ушу на базе подросткового спортивного клуба «Луч».

Предметом исследования является, координационные способности детей 5-6 лет, занимающихся ушу.

Целью данной работы явилась разработка системы приемов и методов развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, занимающихся ушу на начальном этапе тренировок и выявление ее эффективности в ходе эксперимента.

Для достижения поставленной цели мы пришли к необходимости решения следующих **задач**:

- изучить научно-методическую литературу по интересующему нас вопросу;
- определить уровень развития координационных способностей фиксирования позиций у детей 5-6 лет, занимающихся ушу;
- определить влияние предложенных систем упражнений на показатели координационных способностей детей 5-6 лет, занимающихся ушу, фиксировать позиции.

Перед началом эксперимента мы выдвинули **гипотезу**, что увеличение на тренировочных занятиях количества сложнокоординационных заданий и включение специальных физических упражнений, направленных на развитие способностей детей фиксировать определенные позиции – «Бусин», улучшит показатели уровня развития ловкости у детей 5-6 лет, занимающихся ушу.

В ходе эксперимента нами применялись следующие **методы исследования**:

- анализ и обобщение опыта передовой практики и литературных данных;
- педагогическое наблюдение;

- педагогический эксперимент;
- контрольное тестирование;
- метод математико-статистического анализа полученных данных.

Работа над выпускной квалификационной бакалаврской работой проходила в 3 этапа:

1. Изучение литературы и сбор материала по интересующему нас вопросу;
2. Организация и проведение эксперимента;
3. Обработка результатов и выводы.

Итак, эксперимент проводился в течение 5 месяцев, начиная с сентября 2018 года по январь 2019 года (включительно) на базе «ДЮЦ Фрунзенского района г. Саратова» в подростковом клубе «Луч».

В эксперименте принимали участие 2 группы начинающих ушуистов 5-6 лет, допущенных врачом к занятиям спортом. Одна группа представляла собой – контрольную, другая – экспериментальную. Численный состав каждой группы составлял 7 человек. Обеим группам было предложено выполнить тесты на определение координационных способностей.

1-Й ТЕСТ: заключался в фиксировании позиций ушу детьми после перепрыгивания через китайский гунь (длинное оружие ушу – «посох»). Этот тест позволяет определить способности ребят четко приходить в конечную позицию, т.е. фиксировать ее, что в ушу является просто необходимым требованием.

2-Й ТЕСТ: заключался в фиксировании позиций ушу детьми после выполнения двух кувырков вперед в группировке. Этот тест позволяет определить способность сохранять равновесие после рассредоточения вестибулярного аппарата, то есть также четко принять конечную позицию и постараться не упасть.

Исходные данные, полученных результатов первых тестирований, свидетельствовали о примерно одинаковом уровне технической подготовленности ребят, как в контрольной, так и в экспериментальной

группе. Все последующие занятия проводились в контрольной группе по общепринятой программе по ушу, причем общее время тренировки распределялось в этой группе примерно следующим образом: на общую физическую подготовку отводилось в среднем 40-50% всего времени занятия, из них на развитие координационных способностей – 20-25%; на техническую подготовку выделялось в среднем 50-60% времени тренировки.

Ребята экспериментальной группы, помимо обычной тренировочной программы, выполняли дополнительно специальные сложнокоординационные упражнения, а также определенные упражнения на развитие способностей четко фиксировать позиции. Дополнительные упражнения выполнялись за счет изменения процентного соотношения времени тренировки. Так, время на развитие ловкости было увеличено до 30-35% счета времени, выделяемого на общую физическую подготовку.

Для поиска наиболее эффективных средств и методов развития координационных способностей мы выбрали следующие упражнения и задания, которые предлагались на занятиях в экспериментальной группе. В число этих заданий входили:

Подвижные игры (которые чередовались на каждом занятии):

- «вышибалы»;
- «море волнуется»;
- «совушка»;
- «догонялки»;
- «рыбак и рыбки».

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед в группировке;
- кувырки вперед в группировке (2 подряд), после завершения второго кувырка сразу принимается заданная тренером-преподавателем позиция ушу;
- кувырки назад в группировке;

– кувырки назад в группировке (2 подряд), после завершения второго кувырка сразу принимается заданная тренером-преподавателем позиция ушу;

– кувырки через левое и правое плечо, упражнение выполняется из основной стойки в одну, а затем в другую сторону. После завершения каждого кувырка выполняется любая позиция ушу с ударом руки.

А также, **упражнения ушу:**

– фиксирование базовых позиций ушу на 30 секунд;

– удержание равновесия в позиции «высокий шаг», «ласточка», во время тренировки равновесий применяется так называемый «метод дополнительного усложнения», фиксирование равновесия на неустойчивой поверхности – мягкие маты или поверхности с ограниченной площадью – гимнастическая скамья, а также фиксировать равновесие с закрытыми глазами. Еще, применяется «соревновательный метод», кто дольше простоит на одной ноге в позе «ласточки»;

– выполнение базовых элементов ушу – ударов руками, ногами, махов, с четкой фиксацией конечной позиции и ее удержания на 5-10 секунд;

– прыжок вверх с поворотом на 90 и 180 градусов с выполнением любой позиции ушу. Выполняются, как в правую, так и в левую стороны.

В экспериментальной группе подвижные игры проводились на каждом занятии в начале тренировки; чередовались на каждом занятии (то есть, во вторник «вышибалы», в четверг – «совушка» и т.д.). Акробатические упражнения входили в заключительную часть тренировки. Сюда в отличие от контрольной группы, после выполнения кувырков добавлялись еще и фиксации конечных позиций ушу. А после выполнения кувырков через плечо, помимо фиксирования конечной позиции, добавлялись удары руками. Упражнения ушу входили в основную часть занятия и выполнялись на каждой тренировке.

В контрольной группе подвижные игры проводили раз неделю, включались также в начало тренировки. Игры выбирались в зависимости от

желания ребят. Акробатические упражнения в этой группе, как и в экспериментальной, входили в заключительную часть тренировки. Здесь фиксирование конечных позиций ребятам не предлагалось. Упражнения ушу проводились в основной части тренировки, фиксирование позиций здесь длились лишь до 5 секунд, а в экспериментальной до 30 секунд.

Разница во времени занятий была небольшая. В экспериментальной группе меньше времени уделялось повторению пройденного материала, за счет увеличения времени на фиксирования позиций и равновесия.

Все выше перечисленные упражнения и игры проводились игровым и строго регламентированным методами обучения, реже соревновательными.

При выполнении всех заданий и упражнений строго соблюдались такие принципы, как:

- Наглядность, для детей старшего дошкольного возраста этот принцип очень важен;
- Систематичность;
- Последовательность – от простого к сложному;
- Доступность;
- Индивидуальность, что очень важно в ушу;
- Постепенность.

Тесты и тренировочные занятия проводились и выполнялись в одинаковых условиях (в одном зале, в одно время при одинаковом количестве занимающихся и т.д.). Через 5 месяцев, то есть в конце января 2019 года проводилось повторное тестирование. Обеим группам были предложены те же самые тесты, что и вначале эксперимента. Условия проведения были идентичны условиям проведения первого тестирования.

При сопоставлении и анализе результатов контрольной и экспериментальной групп, полученных в результате повторного тестирования, позволило выявить следующее. При оценке технической подготовленности мы установили, что произошло улучшение качества выполнения технических приемов, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, но не

равнозначно. В экспериментальной группе результаты обоих тестов выше, чем в контрольной, то есть лучше.

Таким образом, прирост в количестве выполненных правильных позиций и их фиксации после перепрыгивания через китайский гунь (китайский гунь – посох, длинное оружие ушу) составил 1,01 точных фиксаций, что соответствует 55%, а в контрольной – 0,28, что соответственно равно 20%, что на 35% выше, чем в контрольной группе. При вычислениях средняя ошибка разности (t) составила 2,74. Для определения достоверности различий результатов исследования показатель t сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05}$) при числе степеней свободы $f = 12 (n_э + n_к - 2)$. В нашем случае $t_{0,05} = 2,18$, что ниже вычисленного $t = 2,74$. Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными.

Также были заметны сдвиги и в точном фиксировании базовых позиций ушу после выполнения двух кувырков вперед. В экспериментальной группе прирост составил 1,29 фиксаций, что соответствует 82%, а в контрольной группе – 0,43 фиксаций, то есть 30%, что на 52% выше, чем в контрольной группе. При сравнении показателя $t = 2,38$ с граничным $t_{0,05} = 2,18$ мы можем сделать вывод, что различия между полученными во втором задании средними арифметическими результатами считаются достоверными.

Значительное увеличение количества правильного выполнения позиций ушу и их точного фиксирования в обоих тестах свидетельствует об эффективности предложенных сложнокоординационных упражнений и подвижных игр. Преимущество в правильном выполнении позиций ушу, их точного фиксирования после выполнения двух кувырков вперед и прыжка через китайский гунь – «посох» ребята экспериментальной группы определялось, прежде всего, более высоким уровнем их координационных способностей.

После исследования испытуемые экспериментальной группы стали более техничнее и увереннее выполнять соревновательные базовые

комплексы ушу и технические элементы, что положительно сказалось на их спортивных результатах, при выступлении на соревнованиях.

В заключении хотелось бы сказать, что: ловкость занимающихся ушу проявляется в способности своевременно и точно выполнять сложные приемы ушу, когда происходит постоянная смена движений. Быстрота, точность и своевременность выполнения приемов зависит от того, насколько хорошо развиты его координационные способности. В воспитании координационных способностей могут использоваться любые упражнения, в которых присутствует элемент нового. Чем больший запас двигательных навыков у спортсменов, тем легче он овладевает новыми движениями и тем выше его ловкость. В содержание занятий необходимо включать упражнения, которые интенсивно и эффективно воздействовали бы на двигательный аппарат в целом. Как известно, двигательно-координационные возможности закладываются в детском и юношеском возрасте и совершенствуются всю жизнь. Однако нужно помнить, что именно в детском возрасте воспитание их основывается на базе широкого разнообразия средств в отличие от этапа спортивного совершенствования, где ловкость целесообразно воспитывать средством, которые вырабатывают навыки, пригодные к технической деятельности спортивного ушу.