

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

Кафедра спортивных игр

**«ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ОБУЧЕНИИ  
ДЕТЕЙ ЭЛЕМЕНТАМ УШУ-ТАОЛУ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 521 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Щенникова Ивана Владимировича

Научный руководитель  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

О.В. Дергунов

подпись, дата

Зав. кафедрой  
канд. философских наук, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2019

## Введение

**Актуальность.** Ушу — это общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае.

Ушу таолу (тао) – это сложный координационный вид спорта, являющийся аналогом боя с тенью. Он имеет общее разностороннее действие на организм человека. Включает в себя не только гимнастические и акробатические упражнения, но также и приемы рукопашного боя, и владение китайским традиционным оружием.

Для данных спортивных упражнений не нужно специальное оборудование. Место занятий – обычный спортивный зал. Заниматься может любой желающий: и взрослый, и ребенок.

**Научная новизна.** Развитие спортивного ушу способствует интеграции элементов древнейшего искусства в массовый спорт. В настоящее время проводится множество мероприятий и соревнований по этой технике. Ушу - таолу регулярно демонстрируется на спортивных состязаниях.

**Практическая значимость.** Любой вид спорта способствует улучшению самочувствия, укреплению иммунитета и поддержанию организма в форме. Ушу не является исключением. Преимущества этого вида спорта:

- укрепляет здоровье;
- развивает гибкость;
- тренирует выносливость;
- помогает наработать ловкость и силу;
- в движениях появляется грация;
- способствует улучшению дисциплины;
- формирует психологически устойчивую личность.

**Объектом исследования.** Является тренировочный процесс, направленный на достижение должного уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

### **Задачи исследования.**

1. Изучить возрастные особенности воспитания двигательных качеств по имеющимся литературным данным.
2. Исследовать особенности проявления двигательных качеств в лёгкой атлетике, волейболе, гимнастике.
3. Выявить и сопоставить уровень общей и специальной физической подготовленности в исследуемых видах спорта.
4. Определить взаимосвязь уровня общей и специальной физической подготовленности в исследуемых видах спорта.

**Предметом исследования.** Является изучение особенностей влияния занятий ушу - таолу на уровень развития физических качеств у детей.

**Цель исследования.** Определить динамику развития основных физических качеств и уровня специальной физической подготовки у детей занимающимися ушу – таолу.

**Гипотеза исследования.** Таолу – это достаточно сложная техника, требующая выносливости и хорошей физической подготовки. Комплексы ушу для детей должны составляться с соблюдением следующих основных принципов:

- Постепенность – должно происходить нарастание нагрузки и координационной сложности, каждое новое упражнение должно основываться на предыдущем.
- Цикличность – принцип лежит в основе всех изменений в организме, а также при закреплении всех новых навыков.
- Индивидуализация – тренировочные упражнения должны даваться в соответствии с возрастом, полом и физической подготовленностью спортсмена.

## Основное содержание работы

Занятия ушу воспитывают человека развитого гармонично, то есть физически, духовно и интеллектуально. Основа закладывается на первом этапе обучения. При этом, чем младше дети, тем они более восприимчивы. Физические упражнения на раннем этапе более эффективны, чем у детей старшего возраста. Недаром в Китае ушу начинают заниматься с 3-х лет.

В связи с интенсивным развитием ушу как целостной системы, направленной на гармоничное воспитание духовного, интеллектуального и физического начал в человеке, а также, с широким привлечением к занятиям ушу – детей младшего и среднего школьного возраста, назрела объективная необходимость в поисках новых эффективных средств и методов тренировки.

Среди разнообразных средств тренировочного процесса особое место должно принадлежать игровому аспекту обучения.

«Сама сущность игры основана на побудительных мотивах, вовлекающих человека в игровое действие и доставляющих ему удовольствие» (Хейзинги И., 1992).

Одним из таких мотивов является подражание – вид обучения, происходящего в результате буквального копирования поведения объекта, являющегося образцом для подражания. Пожалуй, один из самых интересных разделов ушу представлен подражательными стилями, где в основном имитируются движения животных. Эти стили всегда привлекают внимание своей зрелищностью, красотой, изяществом. Подражательные стили объединены в одно большое направление, которое сегодня называется «сянсинцюань» – стили образа и формы.

Почему имитируются именно движения животных? Образ животного связывается прежде всего с понятием «естественности», что характерно для

даосского мировоззрения. С другой стороны, животная магия и тотемизм были вообще широко распространены в Китае, и, по сути, все подражательные стили непосредственно связаны с ритуальными танцами, хотя, конечно, сегодня эта связь и не кажется столь явной.

Сам игровой характер культуры превращает животных в объект для подражания и имитации. Обратим внимание на сами названия многих древних систем, связанных с животными: «игра», «забава», «представление» (си). Это, скорее, театр и ритуальное зрелище, нежели оздоровительная методика и, тем более – боевое искусство. Примечательно, что такие, чисто ритуальные стили (в древности – танцы), как «кулак богомола», «кулак обезьяны», «кулак змеи» столь прочно вошли в ушу, что им стала приписываться именно боевая ценность. Следует ли из вышеизложенного, что «животные» стили вообще отношения к ушу не имеют? Естественно, нет, подражательные стили не столько копировали поведение животного, сколько подражали одному из его качеств – стремительному изменению направления полета ласточки, мощному прыжку тигра, умению медведя обрушиваться сверху вниз на противника. Это – не сами животные, а их характерные качества, точнее – характерные черты природно-естественного поведения человека, образно выраженные через названия животных. На чем же основывается подражание животным? Уподобление животным требует не только повторения внешней формы их поведения, скажем, переваливающейся походки медведя или забавных ужимок обезьяны, но и их внутреннего состояния. В китайской традиции это объяснялось как сочетание «формы» и «бесформенного», соответствовавших внешнему и внутреннему началам в человеке. Для этого бойцы имитировали даже дыхание животных, уподобляя таким образом движение ци в своем теле – циркуляции ци в теле животного. Так, известный мастер ушу прошлого века Ху Даочжан несколько лет прожил в лесах юга Китая среди диких животных, пока тигры и леопарды не стали относиться к нему, как к одному из них. Метаформа животного, прочно входя в сознание практикующего ушу,

первоначально изменяла кинематику его движений (это этап имитации, подражания), а на более высоких этапах – и манеру его мышления, миропереживания. Бойцу совсем не обязательно было полностью походить на какое-нибудь животное. Достаточно было симитировать несколько его характерных признаков, например: издать крик орла, сформировать особую позицию ладони – «лапу тигра», почесаться как обезьяна. В этом случае считалось, что человек полностью идентифицирует себя с животным, так как «набрал» определенное количество признаков требуемого объекта.

В нашей стране долгое время считалось, что учение – это тяжелый труд, основанный на зубрежке, механическом запоминании. Конечно, учение – труд, но труд радостный, ведь приобщает к новому, неизвестному, интересному. И этот увлекательный труд большинство педагогов делают еще более трудным, отказываясь от формулы «обучай – играя». В рамках игры ребенок с увлечением выполняет то, что вне ее кажется ему трудным и неинтересным. Одним из первых об этом сказал В.А. Сухомлинский (1918-1970): «Ребенок по своей природе пытливый исследователь, открыватель мира. Так пусть перед ним открывается чудесный мир в живых красках, ярких и трепетных звуках, в сказке и игре, в собственном творчестве... Через сказку, фантазию, игру, через неповторимое детское творчество – верная дорога к сердцу ребенка».

Теперь для нас является очевидным, что роль игры одинаково велика в формировании и развитии всех сторон человеческой личности: умственной, физической, нравственной, эстетической. По сравнению с другими формами обучения и воспитания преимущество игры заключается в том, что она достигает своей цели незаметно для обучаемого, то есть не требует никакого насилия над личностью ребенка. В основе любой игры лежит инстинкт подражания, данный человеку природой.

Но, увы, игра, как дидактическое средство, как «путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменять», используется в школе, особенно в подростковых и старших классах крайне редко. Чаще всего игра применяется для обучения дошкольников.

Педагоги всех времен понимали, что в игре ребенок накапливает знания, развивает способности, формирует познавательные интересы. Но чтобы узнать, как же использовать игру в обучении, нужно сначала узнать, что же такое игра и почему именно игра дает такие возможности в обучении (Шмаков С.А., 1994).

Во все времена ученые, педагоги, психологи, философы стремились постичь суть игры. Ниже приводятся формулировки понятия игры, сделанные мыслителями разных эпох.

«Игра – свидетель того, что человек не пребывает в состоянии утомления, она источник удовольствия» (Платон).

«Игра – первичная стихийная школа, кажущийся хаос которой предоставляет ребенку возможность ознакомления с традициями поведения людей, его окружающих» (К. Гросс).

«Игра – возможность отыскать себя в обществе, себя в человечестве, себя во вселенной» (Л. Корчак).

«Игра – свободное самодеятельное раскрытие всех сил человека, его сущности» (Ф.Шиллер).

«Игра – незаинтересованная деятельность, занятие, приятное само по себе» (И. Кант).

«Игра – деятельность, возникающая на определенном этапе онтогенеза, одна из ведущих форм развития психических функций и способов познания ребенком мира взрослых» (Эльконин Д.Б., 1999).

«Игра – основа и высшее проявление культуры» (И. Хейзинга).

В общем, можно сказать, что игра – проверенный веками, народным опытом, социально-культурными нормами общества, фактор социализации личности.

Научное же определение игры звучит так:

«Игра – специфический вид человеческой деятельности, который имитирует реальную деятельность человека (труд, общение и др.) в искусственно созданных условиях и посредством создания относительно достоверной модели.

В тренировочную форму занятий игровой метод включается как составная часть педагогического процесса, заключающегося в комплексном воздействии на занимающихся различными формами, методами и средствами, доступными и соответствующими их возрастным и индивидуально-личностным особенностям. В процессе применения игрового метода обучения на занятиях ушу в сочетании между собой решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В образовательном аспекте особую роль приобретают игры, походящие по структуре и характеру движений на те двигательные действия, которые непосредственно входят в арсенал технических средств ушу.

Методика применения игр на различных этапах обучения двигательным действиям имеет свои особенности.

На этапе начального ознакомления с двигательными действиями необходимо применять игры, имеющие схожий с изучаемым элементом техники ушу характер. Это помогает первичному усвоению учениками (в упрощенной, схематичной форме, но на технически правильной основе) элементов изучаемого движения. Тем самым создаются благоприятные предпосылки для дальнейшего углубленного изучения данного движения.

Например: простейшие двигательные умения и навыки, приобретенные в игровых условиях, облегчают овладение техникой при последующем, более углубленном ее изучении (Яковлев В.Г. и Ратников В.П., 1977). Однако следует заметить, что диапазон применения игр на этапе начального разучивания двигательного действия должен быть четко продуман и ограничен. Так как, вследствие некоторой двигательной свободы во время игры, при решении основной задачи могут возникать отклонения от правильной техники, которые способны закрепиться, что приводит к грубым ошибкам, существенно затрудняющим выполнение элемента или вызывающим значительное искажение. Поэтому основное внимание учащихся нужно направлять на качество выполнения упражнений. Имеет смысл вводить качественный анализ результатов игры, назначать штрафные очки за неправильное выполнение. Особую роль приобретает игровой метод на этапе совершенствования двигательных действий, так как создает условия, при которых учащиеся в облегченных условиях многократно повторяют технические и тактические действия в целостном, законченном виде. Кроме этого, игровой метод способствует развитию навыка высшего порядка, т.е. способности применять его в вариативных условиях окружающей обстановки при меняющейся нагрузке, а также при возрастающем психическом и физическом утомлении. Также игра повышает эмоциональный тонус, способствует повышению активности и уменьшению утомляемости, что особенно важно на этом этапе, характеризующемся преобладанием методов

многократного повторения, вызывающих психическое напряжение, вследствие монотонности занятий.

Необходимо отметить, что другими дополнительными средствами нельзя так полно смоделировать схоластическую динамику двигательной деятельности на фоне постоянно меняющихся ситуаций, характерных для поединка, как это можно сделать с помощью игрового метода.

## **Заключение**

В процессе исследования выяснилось, что одной из сложностей возникающих при проведении игр на тренировке является закрепление игрового поведения и отрицательный следовой эффект игры.

Проблема закрепления игрового поведения возникает из-за чрезмерно увеличенного и частого применения игровых приемов обучения. Целесообразным является включение одной или двух игр в одно тренировочное занятие.

Для разрушения формирующегося стереотипа игрового поведения необходимо периодически проводить тренировочные занятия без включения игрового метода обучения.

Отрицательный следовой эффект игры, проявляющийся при выполнении последующих за игрой тренировочных заданий, выражается в замедленном переключении на деятельность, носящую иной характер.

Игра вызывает эмоциональное возбуждение занимающихся, поэтому они зачастую не способны быстро переходить к серьезному выполнению последующих заданий. Для избежания подобных последствий необходимо правильно распределить игровой материал в процессе занятия. После подобных игр следует применять упражнения на внимание и комплексы дыхательных упражнений.