

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОС-
УДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ**

Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Бакалаврская работа

по направлению подготовки 49.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

студентки 5 курса Института физической культуры и спорта

Соколова Романа Александровича

Тема работы: «Развития координационных способностей у детей 5-6 лет
занимающихся ушу»

Научный руководитель

Старший преподаватель

П.А. Андрюков

подпись, дата

Зав. кафедрой к.м.н доцент

Т.А Беспалова

подпись, дата

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания

1.1. Физическое качество ловкость и его характеристика

1.2. Двигательно координационные способности как основа ловкости

1.3. Средства воспитания координационных способностей

1.4. Технология воспитания координационных способностей

1.5. Воспитание координационных способностей у дошкольников

ГЛАВА 2. Экспериментальная часть. Развитие ловкости и координационных способностей у детей 5-6 лет, занимающихся ушу

2.1. Цель, задачи и средства исследования

2.2. Организация и проведение исследования

2.3. Результаты исследования

Заключение

Литература

Введение

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система боевых искусств, и отличная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ узнать об окружающем мире и своей роли в нем. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии, являясь по сей день одной из наиболее эффективных систем физического и нравственного формирования человека. Ушу-это современный вид спорта, который развился из традиционных форм физической культуры в Китае. Ушу основано на приемах кулачного боя и фехтования, различных видах традиционной акробатики, дыхательных упражнениях и специальных психорегуляторных упражнениях. Спортивное ушу включает в себя практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства, Ушу-это сложный координационный вид спорта, который оказывает разностороннее воздействие на организм ученика. Разнообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов студентов. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрая реакция, развивает координацию, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны. Это важная положительная черта.

Несмотря на отсутствие единой методики подготовки спортсменов ушу в России, в спонтанно сложившейся системе можно условно выделить несколько этапов.

Первый этап-5-7 лет: овладение основными позициями ушу, овладение элементарными движениями ушу. развитие основных двигательных качеств.

Второй этап 8-10-го этапа: овладение базовой техникой ушу Цзибэнгун. основные комплексы, развитие двигательных навыков характерны для ушу. участие в соревнованиях внутришкольного масштаба.

Третий этап-10-12-й этап: совершенствование Цзибэньгун, изучение соревновательных комплексов, участие в соревнованиях городских массовых кадров и чемпионатах России, реализация программы юниорских разрядов.

Четвертый этап-12-16 лет: совершенствование соревновательной программы, разработка программ 1-го разряда и кандидата в мастера спорта, участие в чемпионатах и первенствах России.

Пятый этап-16-26 лет: повышение спортивного мастерства, участие в чемпионатах России и международных соревнованиях, достижение наивысших результатов и выполнение программы мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Поскольку ушу-сложный координационный вид спорта, поэтому развитие координационных способностей является важной задачей для достижения высоких результатов в этом виде спорта. Задача развития ловкости у детей, занимающихся ушу, ставится на начальном этапе тренировочного процесса и продолжается в дальнейшем на протяжении всего времени занятий этим видом спорта.

Актуальность данного исследования заключается в поиске эффективных упражнений для развития способности фиксировать позиции у детей в возрасте 5-6 лет, занимающихся ушу.

Объектом исследования является процесс физического развития детей 5-6 лет, занимающихся ушу на базе подросткового спортивного клуба "Антей".

Предметом исследования, описанного в данной диссертации, является разработка средств и упражнений для развития способности фиксировать позиции у детей 5-6 лет, занимающихся ушу.

Целью данной работы явилась разработка системы упражнений для развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, занимающихся ушу, и выявление ее эффективности в ходе эксперимента.

Гипотеза. Перед началом эксперимента мы выдвинули гипотезу о том, что увеличение количества сложных координационных заданий во время тренировок и включение специальных физических упражнений, направленных на развитие у детей способности фиксировать определенные положения, повысит уровень развития ловкости у детей в возрасте 5-6 лет, занимающихся ушу.

Для достижения этой цели мы пришли к необходимости решения следующих задач:

- изучить научно-методическую литературу по интересующей теме;
- определить уровень развития умения фиксировать позиции у детей в возрасте 5-6 лет, занимающихся ушу;
- определить влияние предлагаемых систем упражнений на способность детей 5-6 лет, занимающихся ушу, фиксировать позиции.

В ходе эксперимента использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение передового опыта и литературных данных, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод математико-статистического анализа полученных данных, контрольное тестирование. Данная ра-

бота состоит из главы, представляющей собой аналитический обзор литературы по теме исследования, главы, включающей описание эксперимента и анализ его результатов, заключения, содержащего выводы по практической части работы и рекомендации. При проведении исследования и написании работы мы изучили более 30 литературных источников.

ГЛАВА 1. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания

1.1. Физическое качество ловкость и его характеристика

Физический потенциал человека включает в себя физические качества и функциональные системы организма, которые поддерживают их развитие. Функциональные системы организма играют ведущую роль в обеспечении жизнедеятельности. К ним в первую очередь относятся нервная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательная, выделительная и эндокринная системы, а также зрительная и слуховая системы. Человек от природы наделен свойствами, которые относятся к так называемой физической сфере связанной с деятельностью мышц у живых существ". Совокупность таких свойств и есть физический потенциал. Его составляющими являются: масса тела, рост, длина рабочих рычагов, геометрия массы частей тела, состав массы тела, количество и соотношение мышечных волокон определенных типов, уровни развития функциональных систем организма, наличие и снабжение "энергонасящими" веществами и др.

Физические качества включают силу, скорость, гибкость, выносливость и ловкость.

Сила-это почти полностью физическое качество тела. Это напрямую зависит от объема и качества мышечной массы и только во вторую очередь от других обстоятельств.

Скорость-это уже сложное качество, в котором есть что-то от физиологии и психологии.

Еще более сложным, является качество **выносливости**. Она полностью основана на дружеском сотрудничестве абсолютно всех органов и систем организма. Для его проявления необходима высокая степень перестройки: и обмена веществ в непосредственно работающих органах, и транспорта системы кровообращения, которая снабжает их пищей и выводит из них отходы, и снабжения органов пищеварительной и дыхательной систем, и, наконец, всех органов высшего контроля и регуляции центральной нервной системы. В сущности, выносливый орган должен удовлетворять трем условиям: он должен иметь богатый запас энергии, чтобы было на что тратить. Он должен уметь "раскладывать" их широкой ладонью в нужный момент, не позволяя ни единой единице энергии попасть в ловушку. Наконец, он должен уметь расходовать эти ресурсы со строгой, разумной осторожностью, чтобы их было достаточно для покрытия как можно большего количества полезной работы. Короче говоря, быть выносливым означает иметь много, тратить щедро, платить экономно. Как мы видим, это качество характеризует всю многосложную экономику организма в целом. Еще более сложным является сложное качество ловкости. Уже трудно сказать, что в этом больше физического или ментального. В любом случае ловкость-это функция управления, и в этом отношении центральная нервная система занимает ведущее место в ее реализации.

Эти способности определяют готовность человека оптимально управлять двигательным действием, регулировать его и "подстраивать" под определенные условия с четкой ориентацией на достижение цели (решение двигательной задачи). В частности, эти способности обеспечивают четыре параметра действия: правильность, скорость, рациональность и находчивость.

Правильное выполнение движения определяется:

- 1) соответствием движения (адекватностью) основной задаче;
- 2) точностью движений.

Скорость (по В. И. Ляху) выражается в своевременности действий. Следует добавить: и в минимальном времени, затрачиваемом на выполнение действий (что не одно и то же).

Рациональность характеризуется целесообразностью построения самого действия и его экономичностью.

Находчивость проявляется как инициативность (т. е. опережающая активность в поиске наилучшего варианта) и устойчивость в решении двигательной задачи.

Отсутствие любого из этих признаков приводит к неправильному представлению о ловкости как двигательном качестве или, по крайней мере, к низкому уровню ее развития. Как и другие двигательные качества, ловкость как система образует значительное количество взаимосвязанных факторов. Ловкость формируется тремя подсистемами: управляющей), исполнительной (мышечной), обеспечивающей (функциональных систем). Все три подсистемы образуют естественную биологическую основу ловкости.

Под *двигательно координационными* способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

1) способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;

2) способности поддерживать статистическое (позу) и динамическое равновесие;

3) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряжённости (скованности).

Задачи развития координационных способностей. При воспитании координационных способностей решают две группы задач:

а) по разностороннему

б) специально направленному их развитию.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, прежде всего, на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста), со школьниками и с другими занимающимися приводит к тому, что они:

а) значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;

б) постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);

в) приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности; г) испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений. Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с техникой тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

1) подводящие упражнения, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

2) развивающие упражнения, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует

дальнейшего развития координационных способностей. Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению. Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. В системе физического воспитания применяются следующие наиболее важные контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координационных способностей.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Эксперимент по влиянию сложно координационных упражнений на уровень развития ловкости, проводился в группах начинающих ушуистов 5-6 лет. В этот возрастной период, когда отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма у ребят начинают формироваться такие физические качества, как координация движений, быстрота, гибкость, сила, выносливость. Они начинают осваивать наиболее простые движения при определенной физической нагрузке, в основном методом копирования. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. Организм свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. У старших дошкольников происходит развитие осознания, внимания, наблюдательности, двигательной памяти. Потому в этот период внимание уделяется начальной физической подготовке и освоению основ техники.

Цель данного эксперимента разработка системы приемов и упражнений для развития координационных способностей у детей 5-6 лет, занимающихся ушу на начальном этапе тренировок и выявление ее эффективности в ходе эксперимента.

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

изучение научно методической литературы по интересующему нас вопросу;

определение уровня развития координационных способностей у ушуистов 5-6 лет на начальном этапе тренировок;

определение влияния предложенных систем упражнений на показатели координационных способностей, начинающих ушуистов 5-6 лет.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования:

анализ и обобщение опыта передовой практики и литературных данных;

педагогическое наблюдение;

педагогический эксперимент;

метод математико статистического анализа полученных данных;

контрольное тестирование, направленное на определение уровня физической подготовленности занимающихся.

Анализ и обобщение опыта передовой практики и литературных данных.

Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности конкретной проблемы.

Объектом нашего наблюдения была такая сторона учебно-тренировочного процесса как средства развития координации движений у начинающих спортсменов по ушу.

Педагогический эксперимент. С целью выявления эффективности предложенных нами методических приемов развития координационных способностей у детей 5-6 лет, был проведен педагогический эксперимент. На основе рабочей гипотезы был составлен подробный план его проведения. В эксперименте принимали участие две группы занимающихся: контрольная и экспериментальная. Для того чтобы проследить эффективность исследуемых методов развития координационных способностей, был подобран однородный состав групп, задействованных в эксперименте, обеспечены одинаковый режим и условия учебно-тренировочного процесса, все обследования проводились в

одни и те же сроки и время суток с использованием одних и тех же средств педагогического воздействия.

Обработка данных, полученных при проведении контрольных упражнений, произведена с помощью математического метода. Достоверность различий определялась по критерию Стьюдента.

Контрольное тестирование. Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели. В нашем исследовании мы определяли стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания. Стабильность, в частности, характеризуют показатели точности фиксирования позиций, точность их выполнения количество правильно выполненных позиций. Ребятам 5-6 лет контрольной и экспериментальной групп, начинающим заниматься ушу, в начале и в конце эксперимента были предложены одни и те же тесты на определение специальных координационных способностей. Контрольное испытание включало:

- Выполнение прыжка с поворотом 360 градусов (СюаньФэнь) с фиксацией фиксацией в позицию Ма бу;
- Выполнение двух кувырков вперед с определенной конечной позицией ушу.

При обсуждении результатов тестирования оценивалось количество правильных и четких фиксирований позиций и их рост в ходе проведения экспериментального обучения. Тесты проводились в одно и то же время, после одинаковой разминки, при одинаковых условиях.

В контрольной группе занятия проводились следующим образом.

- 1) Оргмомент: построение, приветствие, проверка готовности к занятиям, проверка присутствующих.
- 2) Разминка: в нее входят упражнения на согревание мышц и связок тела разнообразные прыжки, подскоки, бег, перемещения; растяжка наклоны тела в

исходной стойки ноги врозь, шпагаты, мостики, упражнения для разминки плечевого пояса, поясничного, рук, ног.

3) Закрепление пройденного материала: повторение и отработка техники уже изученных базовых позиций, ударов и махов ногами и руками, перемещений из позиции в позицию, ритмичности передвижений.

4) Изучение новых элементов: отработка последовательности перемещений, базовых позиций и ударов. Изучение 20 базовой соревновательной формы.

5) Упражнения на удержание равновесия: исходная позиция: стоя на правой(левой) ноге, руки на поясе; удержание равновесия в позиции дулибу («высокий шаг») стойка на одной ноге, другая, согнутая в колене, должна находиться не ниже пояса, носок оттянут, руки в стороны, спина прямая. То же на другую ногу. Это упражнение выполнялось один раз в неделю.

6) Заключительный этап: ОФП

7) Построение, подведение итогов тренировки. Подвижные игры в данной группе включались в ход тренировки в зависимости от пожелания детей и их настроения на тренировочный процесс. Так, в основном, игры проводились в начале или в середине тренировочного занятия. В этой группе в основном играли в «Вышибалы».

В экспериментальной группе занятия проводились по схеме, схожей со схемой проведения занятий в контрольной группе, но с некоторыми изменениями и дополнениями.

1) Оргмомент.

2) Разминка.

3) Закрепление пройденного материала: повторение и отработка уже изученных базовых позиций, но с фиксированием их до 30 секунд: повторение и отработка техники ударов и махов ногами (Чжибайсинтуйфа) и руками(Чунцюань), перемещений (рис 1.). Все это с фиксацией четкой конечной позиции и ее удержания на 5 10 секунд. Сюда же относится отработка ритмич-

ности передвижений, а также прыжок вверх (рис 2.) с поворотом на 180 градусов (рис 3.) с выполнением любой конечной позиции ушу. Прыжок выполняется, как вправо, так и влево.

4) Изучение новых элементов.

5) Упражнения на удержания равновесия (Чжилитисипинхэн вертикальные равновесия с поднятым коленом (рис 4.); Чжилицзюйтуйпинхэн – вертикальные равновесия с поднятой ногой;

Цюйсибаньдуньпинхэн – равновесия в полуприседе;

Цюйсицюаньдуньпинхэн – равновесия в приседе) на каждом тренировочном занятии.

6) Заключительный этап: сюда входили ОФП, закрепление мышц, а в акробатические элементы включались: кувырки вперед в группировке (2 подряд), кувырки вперед в группировке с конечной базовой позицией ушу (2 подряд), кувырки назад в группировке (2 подряд), кувырки назад в группировке с конечной базовой позицией ушу (2 подряд), кувырки через левое и правое плечо, после выполнения каждого кувырка выполняется любая позиция ушу с ударом руки.

7) Построение. В этой группе подвижные игры проводились на каждом тренировочном занятии в начале занятия.

2.3 Результаты исследования

Сопоставление и анализ 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. Так, прирост точного фиксирования базовых позиций ушу после выполнения двух кувырков вперед в экспериментальной группе составил 1.0 точных фиксаций, что соответствует 55.5%, а в контрольной 0.5, что соответственно равно 25%, что на 30,5% ниже, чем в экспериментальной группе.

Также были заметны сдвиги и в количестве выполнения правильных позиций и их фиксировании после выполнения прыжка сюань фэнь, с фиксацией в позицию ма бу. В экспериментальной группе прирост составил 1.2 фиксации, что соответствует 75%, а в контрольной группе 0.5 фиксации, то есть 36%. Разница между показателями экспериментальной и контрольной групп составила 39%.

Значительное увеличение количества правильного выполнения позиций ушу и их точного фиксирования в обоих тестах свидетельствует об эффективности предложенных сложно координационных упражнений и подвижных игр.

Преимущество в правильном выполнении позиций ушу и их точного фиксирования после выполнения двух кувырков вперед, а также прыжка Сюаньфэнь, ребятами экспериментальной группы определялось, прежде всего, более высоким уровнем их координационных способностей. После исследования испытуемые экспериментальной группы техничнее и увереннее выполняли соревновательные базовые комплексы ушу и технические элементы, что положительно сказалось на их спортивных результатах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы пришли к следующим выводам: ловкость это комплексное качество, не имеющее единого показателя для оценки. Критериями ловкости являются:

- 1) координационная сложность выполняемого движения;
- 2) точность выполнения пространственных, временных и силовых характеристик движения;
- 3) время формирования движения.

Занимающиеся ушу изучают базовые соревновательные комплексы с оружием и без оружия, включающие в себя элементы защиты и нападения (техника ударов руками и ногами и блокирующие движения), а также акробатические элементы и специальную прыжковую технику.

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 двигательные способности. В воспитании ловкости могут использоваться любые упражнения, в которых есть элемент нового. Чем больший запас двигательных навыков у спортсмена, тем легче он овладевает новыми движениями и тем выше его ловкость. Как известно, координационные возможности закладываются в детском и юношеском возрасте и совершенствуются всю жизнь. Однако нужно помнить, что именно в детском возрасте воспитание ловкости основывается на базе широкого разнообразия средств в отличие от этапа спортивного совершенствования, где ловкость целесообразно воспитывать средствами, которые вырабатывают навыки, пригодные к технической деятельности спортсмена ушу. Формой занятий по каждой теме, приемов и методов обучения является учебно-тренировочный процесс с объяснением и наглядным исполнением набора элементов учителем, старшими учениками, титулованными спортсменами и теоретический материал с видео просмотром учебных комплексов, базовых элементов, соревнований и т.д.

Ловкость - это способность специфическая и ее специфичность связана с качественно разными навыками в разных видах спортивной деятельности. Так спортсмен ушу с высоко развитой ловкостью в своем виде физкультурно-спортивной деятельности может оказаться совершенно беспомощным в других видах спорта (например, в баскетболе). Нередко спортсмен ушу, безошибочно и стабильно выполняющий элементы повышенной координационной сложности в наборе разнообразных движений в тренировочной разминке, в большинстве случаев в регламентированном соревновательном комплексе не может выполнить данный элемент. Для того чтобы данных ситуаций происходило значительно меньше существует множество способов улучшения этих факторов: например, выполнение различных акробатических упражнений, включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр

