

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Психология и педагогика детства

(направленность (профиль))

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ЭЛЕМЕНТОВ УШУ**

Студент

М.А. Перминова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный

Е.А. Сидякина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

руководитель

Руководитель программы д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« ____ » _____ 2019 г.

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« ____ » _____ 2019 г.

Тольятти 2019

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы проблемы развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу	11
1.1 Психолого-педагогические аспекты развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.....	11
1.2 Гимнастика ушу как средство развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.....	19
Выводы по первой главе.....	23
Глава 2. Экспериментальное исследование развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу.....	25
2.1 Выявление уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.....	25
2.2 Содержание работы по развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством элементов ушу.....	39
2.3 Динамика развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.....	54
Выводы по второй главе.....	62
Заключение.....	65
Список используемой литературы.....	68
Приложения	73

Введение

Проблема развития физических (двигательных) способностей – одна из наиболее значимых в педагогике, психологии и физиологии физического воспитания и спорта и является предметом непрекращающихся дискуссий. Она становится все более важной для практики воспитания всесторонне развитой личности, так как непосредственно связана с целым комплексом проблем: подготовкой школьника к жизни, трудовой деятельности и защите родины, выбором профессии в соответствии со способностями и склонностями, ориентацией и отбором для занятий определенными видами спорта.

Актуальной задачей современного физического воспитания ребенка младшего школьного возраста является степень развития его основных видов движений и физических качеств: ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости. Как считают некоторые исследователи, недостаточное развитие физических качеств затрудняет, а иногда и вовсе делает невозможным обучение двигательным навыкам. Педагогика рассматривает взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия, объясняющих общность условно-рефлекторного механизма данных процессов, необходимых для полноценного гармоничного развития ребенка.

Физическое воспитание направлено на овладение детьми физическими навыками. Физическое воспитание также помогает детям осознать важность физической активности и развивать навыки поведения, необходимые для активного участия в жизни.

Физическая активность определяется как любое движение тела, создаваемое скелетными мышцами, которое вызывает затраты энергии. Таким образом, физическая активность происходит в различных условиях. В школе физическая активность включает участие в программах физического

воспитания, отдыха и танца, школьной атлетике и активной игре во время перемен; ходьба или езда на велосипеде в школу и обратно.

Уровень оптимального развития быстроты, гибкости, координации движений, выносливости и силы определяет результативное формирование у младшего школьника двигательных умений и успешное их использование в различных жизненных ситуациях. Степень развития отдельных физических качеств личности влияет на здоровье, устойчивость к стрессам, другим негативным факторам окружающей среды. Однако сегодня, актуальна проблема поиска путей по улучшению физической подготовленности детей младшего школьного возраста, поскольку уровень их физической подготовки не соответствует государственным требованиям.

В многочисленных исследованиях, при изучении данной проблемы, сделаны выводы о необходимости комплексного развития физических качеств детей. Подтверждается эффективность применения у детей упражнений, требующих проявления быстроты, силы и ловкости, по сравнению со средствами, направленными только на развитие одного из вышеперечисленных физических качеств.

При влиянии на «опережающие» способности детей младшего школьного возраста доказан наибольший оздоровительный эффект от проведенных занятий, а влияние на «отстающие» способности такого эффекта иметь не будут (В.П.Филин, З.И.Кузнецова, Б.В. Сермеев). Стоит заметить, что положительное влияние применения средств ушу на показатели здоровья и физической подготовленности детей младшего школьного возраста установлено педагогами, врачами и физиологами. Дети младшего школьного возраста проявляют большую заинтересованность занятиями различными видами единоборств. «Это позволяет считать, что физические упражнения из арсенала ушу, методика которых находится еще в стадии разработки, могут служить средствами гармонического физического развития детей дошкольного возраста».

Актуальность исследования на социально-педагогическом уровне определена социальным заказом общества на воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям современного общества. Дети к окончанию начальной школы должны обладать определенным уровнем развития физических качеств, что является основой для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

На научно-теоретическом уровне актуальность исследования базируется на теоретическом анализе и методологическом обосновании возможности развития физических качеств младших школьников, в том числе во время выполнения элементов из арсенала гимнастики ушу. Анализ исследований отечественных педагогов И.М. Яблоновского, М.В. Серебровской, В.П. Филина, Г. Музрукова позволил выявить, что эффективным средством физического развития является гимнастика ушу. Во время занятий у детей формируются навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, а также показатели развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обращаясь к актуальности на научно-методическом уровне, следует отметить, что в современной образовательной практике возникают затруднения в гармоничном развитии физических качеств у детей младшего школьного возраста по программам начального общего образования. Очевидность разработки и внедрения элементов гимнастики ушу для детей младшего школьного возраста в школьные уроки физической культуры обусловлена тем, что элементы гимнастики ушу способствуют укреплению физического и духовного здоровья обучающихся.

Исходя из результатов изучения научных источников, нам удалось обосновать актуальность исследования тем, что проблема развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу недостаточно разработана.

В процессе анализа психолого-педагогической литературы выявилось **противоречие** между тем, что необходимо развивать физические качества у детей младшего школьного возраста и недостаточным использованием элементов ушу в данном процессе.

Исходя из выявленного противоречия сформулирована **проблема исследования**: каковы потенциальные возможности использования элементов ушу в развитии физических качеств у детей младшего школьного возраста?

Исходя из актуальности данной проблемы, можно определить **тему исследования**: «Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования элементов ушу в развитии физических качеств у детей младшего школьного возраста

Объект исследования: процесс развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: элементы ушу как средство развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования состоит в том, что развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу возможно, если:

- отобраны физические качества у детей младшего школьного возраста: быстрота, гибкость, сила, координация движений, выносливость;
- определены элементы ушу в соответствии с физическими качествами и возрастными особенностями детей младшего школьного возраста;
- разработано и апробировано содержание занятий, включающих упражнения с элементами ушу, направленных на развитие физических качеств у детей.

Задачи исследования:

1. На основе анализа психолого-педагогических исследований раскрыть и охарактеризовать процесс развития физических качеств у детей младшего школьного возраста, степень разработанности данной проблемы на современном этапе.

2. Выявить уровень развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

3. Экспериментально проверить эффективность использования элементов ушу в развитии физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие **методы исследования:**

- теоретические (анализ психологической и педагогической литературы по исследуемой проблеме; моделирование гипотезы исследования и проектирование результатов и процессов их достижения на различных этапах работы);

- эмпирические (диагностические задания; констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты);

- методы обработки результатов (качественный и количественный анализы результатов исследования).

Теоретическую основу исследования составили:

- положения о деятельностном подходе к развитию ребенка и организации образовательного процесса (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов);

- теория о всестороннем воспитании детей (Н.К. Крупская);

- исследования о физическом воспитании детей (П.Ф. Лесгафт, И.П. Павлов, В.В. Гориневский, А.В. Кенеман);

- исследования о всесторонней физической подготовленности (В.П. Филин, З.И. Кузнецова, Б.В. Сермеев, В.М. Зациорский).

Экспериментальная база исследования: Центр изучения Ушу и Цигун «У Дэ» города Тольятти. В исследовании принимали участие 12 детей младшего школьного возраста.

Основные этапы исследования. В проведении исследования выделялось три этапа.

Первый этап: поисково-аналитический этап (2017-2018 гг.). Анализ теоретических источников с целью установления степени научной разработанности исследуемой проблемы. Составление программы исследования, определение исходных параметров, методологии и методов, понятийного аппарата. Изучение опыта работы педагогов Центр изучения Ушу и Цигун «У Дэ» города Тольятти по развитию у детей младшего школьного возраста физических качеств (проведение констатирующего эксперимента и анализ его результатов).

Второй этап: экспериментальный этап (2018-2019 гг.). Разработка, апробация и корректировка содержания, форм, методов развития у детей младшего школьного возраста физических качеств посредством использования элементов ушу; обработка, проверка и систематизация полученных результатов (проведение формирующего и контрольного этапов эксперимента).

Третий этап: заключительно-обобщающий этап (2019 г.). Анализ, систематизация и обобщение результатов экспериментальной работы; оформление материалов и библиографического списка диссертационного исследования.

Научная новизна исследования:

- обоснованы потенциальные возможности использования элементов ушу в развитии физических качеств у детей младшего школьного возраста;
- определены показатели и уровни развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в работе уточнено понятие «развитие физических качеств»; описаны содержательные

характеристики уровней развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость состоит в том, что разработанное и апробированное содержание работы по развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу возможно применять на практике педагогами физической культуры в школах.

Обоснованность и достоверность выводов и результатов исследования обеспечивались исходными методологическими позициями, комплексом теоретических и эмпирических методов исследования, личным участием автора на всех этапах проводимого исследования и положительной оценкой со стороны практических работников.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и результаты экспериментальной работы обсуждались на педагогических советах дошкольной образовательной организации; получили одобрение на научно-практических конференциях: «Студенческие «Дни науки» в ТГУ»; опубликованы в сборнике научных статей «Дошкольник на современном этапе: материалы студенческой научно-практической конференции». По теме диссертационного исследования было опубликовано 4 статьи.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста – это процесс формирования отдельных физических способностей, которые могут проявляться в различных движениях.

2. Показатели и уровни развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу характеризуются: временем двигательной реакции в беге; способностью согласованно производить движения рук и ног в челночном беге; степенью наклона позвоночника сгибанием туловища из положения «сидя на полу»;

преодолением внешнего сопротивления в подтягивании на перекладине; продолжительностью выполнения действия в непрерывном беге.

3. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу обеспечивается формированием первичных представлений о гимнастике ушу; обучением детей техническим элементам гимнастики ушу; последовательной реализацией процесса развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Структура магистерской диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (49 источников) и приложений. Текст иллюстрирован 13 таблицами, 14 рисунками, 6 приложениями. Объем работы 72 страницы без приложения.

Глава 1. Теоретические основы проблемы развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу

1.1 Психолого-педагогические аспекты развития физических качеств у детей младшего школьного возраста

В настоящее время при решении задач физического воспитания необходимо учитывать данные физической подготовленности всех учащихся, состояние их здоровья и физического развития. Оценить уровень здоровья и физического развития школьников не вызывает затруднений, потому что в разработаны и успешно применяются диагностические методики. Оценить же уровень физической подготовленности школьников немного сложнее из-за того, что данных для сравнения уровня подготовленности школьников недостаточно.

Современная система физического воспитания и развития в школах не позволяет детям в полном объеме реализовывать свой потенциал. Ряд исследователей говорит о том, что:

- необходимо внедрять дополнительные занятия физической культурой (С.В. Забнин, Л.И. Лубышева, Д.Н. Гаврилов и Ю.В. Салов);
- семья не может должным образом обеспечить социализацию детей средствами физической культуры (М.Р. Гибадуллин, Ю.С. Молчанова, М.А. Алаев);
- дополнительные кружки, занимающиеся вопросами физического развития, нацелены на достижение высокого спортивного результата, а не формирования основ здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся (Г.Л. Шубина);
- мероприятия спортивного характера, которые могут сформировать мотивацию к определенному виду физической активности, носят

коммерческий характер, что уменьшает поток желающих посещать данные мероприятия (В.М. Баршай).

В связи с этим необходимо организовать для детей дополнительные занятия или кружки, направленные на укрепление здоровья и развитие физических качеств детей, что повысит нагрузку на преподавателей физической культуры. Также можно модернизировать систему общего образования и внедрить эффективные техники, способствующие развитию детей на всех уровнях жизни.

Важную роль в процессе развития двигательных навыков человека занимает разносторонняя физическая подготовленность. Такие исследователи как З.И. Кузнецова, Б.В. Сермеев и В.М. Зациорский определяют физическую подготовленность как совокупность физических качеств, таких как быстрота, сила, ловкость и выносливость. Она в большей степени характеризуется морфологическими особенностями и функциональным состоянием всего организма и отдельных его систем, главным образом дыхательной и сердечно-сосудистой.

Физическое развитие ребенка представляет собой сложную систему периодов развития двигательных качеств. При этом на каждом онтогенетическом этапе развития удельный вес тех или иных его качеств зависит от уровня физического развития, внешних социальных условий, воспитания и обучения. Сопровождающаяся возрастными кризисами смена этапов детского развития может способствовать формированию и проявлению как положительных, так и отрицательных двигательных качеств физического развития, требующих учета в учебно-тренировочном процессе [5, с. 12].

По мнению А.Д. Николаева, физическая подготовка – это воспитание физических способностей и качеств, которые требуются для спортивной деятельности, совершенствовании физического развития. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную [4, с. 56].

Общая физическая подготовка предполагает всестороннее развитие и воспитание физических способностей, в которые включаются определенные навыки и знания, основу которых составляют естественные и основные виды движений. Специальная подготовка направлена на развитие физических способностей, которые отвечают требованиям и выделяемым особенностям в выбранном виде спорта.

Такие исследователи, как В.К. Бальсевич и В.А. Запорожанов, считают, что одним из показателей здоровья человека является физическое развитие. Так как основные периоды физического развития происходят в детском возрасте, то с уверенностью можно сказать, что в основе здоровья нации лежит система образования, которая ставит и реализует задачи по развитию физических качеств детей.

В.К. Бальсевич и В.А. Запорожанов в своих исследованиях говорят о том, что период младшего школьного возраста наиболее благоприятен для развития большинства физических качеств, в том числе и координационных способностей.

Гармония развития человека может нарушиться, если в определенный жизненный этап не заложить основы формирования физического и физиологического потенциала человека. Эти пробелы в развитии могут повлиять на дальнейшую деятельность человека и для достижения определенных целей, ему придется приложить большее количество усилий.

Многие авторы, такие как Б.В. Сермеев, Б.А. Ашмарин, Н.А. Лупандина, выделяют общую и специальную физическую подготовку. Эти исследователи специальную физическую подготовку предлагают разделить на две разных части: основная – предполагает развитие двигательных навыков в рамках выбранного вида спорта, и предварительная – основывается на формировании специального «фундамента».

«Физические качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют

силовые, скоростные, скоростно-силовые и временные характеристики движения учащихся.

Физические качества, по существу, являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости. Физические качества органически связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях» [5, с. 84].

Изучая понятие двигательной деятельности школьников, И.М. Яблоновский и М.В. Серебровская использовали такие упражнения и испытания, которые в той или иной степени относились к физической подготовке детей. Ими были изучены такие виды упражнений как метание, бег, прыжки с места и в длину, прыжки в высоту и другие.

Двигательные способности человека основываются на объеме его естественных задатков, находящихся в структуре тела и заключенных в функционале организма, с помощью которых тело имеет возможность использовать быстроту, силу, мощность во время движений, контролировать нужный размах и регулировать движение в соответствии с выбранным направлением, осуществлять длительную физическую активность, вопреки возникшей усталости. Уровень сформированности всех перечисленных качеств напрямую влияет на способность человека осуществлять физическую деятельность, выстраивать ее по-разному, добиваться намеченных результатов. Поэтому значимыми задачами являются задачи, связанные с оптимизацией развития указанных качеств.

Самым благоприятным возрастом, для развития физических координационных движений считается младший школьный возраст. Но, в таком случае следует уделить особое внимание всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

На основании исследований, В.П. Филин доказал, что в основе всесторонней физической подготовленности, лежит взаимообусловленность

всех качеств: развитие одного из них, положительно влияет на развитие других и наоборот: отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных [14, с. 53].

Критерием должной нормы физической подготовленности школьников будет та, которая обеспечивает высокий уровень здоровья. Между уровнем физической подготовленности и уровнем здоровья существует зависимость.

Во многих исследованиях были рассмотрены факторы, которые могут повлиять на физическую активность детей. Дж. Саллис, Дж. Прочаска и В.С. Тейлор составили полный обзор принципов, которые наиболее часто рассматривались в отношении физической активности. Их обзор был разделен на принципы для детей дошкольного возраста и принципы для подростков.

Они обнаружили, что дети хотят быть активными, проводить время на открытом воздухе, с раннего возраста действовать и иметь предпочтения в отношении деятельности.

Конечно, всестороннее развитие личности формируется не только в процессе физического воспитания – это проблема общесоциального масштаба, ведь качественно решить ее без физического воспитания, равно как и без других компонентов формирования личности, невозможно. Соблюдение единства всех компонентов является настоящей гарантией развития всестороннего гармоничного человека.

Стоит обратить внимание на то, что в научно-методической литературе различные авторы определяют различные чувствительные периоды развития той или иной способности. Различия такого характера обуславливают применение разнообразных, отличных друг от друга тестов, которые используются для исследования любой способности.

Влияние физической активности на здоровье обусловлено сочетанием интенсивности, частоты и продолжительности занятий. Отечественные эксперты рекомендуют взрослым осуществлять физическую активность умеренной интенсивности по меньшей мере 30 минут в день, в течение пяти

или более дней в неделю, чтобы вести здоровый образ жизни и предотвращать неинфекционные заболевания.

В настоящее время рекомендации по развитию физической активности детей и подростков включают, по меньшей мере, рекомендации организации 60 минут умеренной активности в день ежедневно, при этом активные упражнения включаются не реже двух раз в неделю, чтобы повысить плотность костей, мышечную силу и гибкость. Интересно, что типичные игровые действия маленьких детей, такие как прыжки, бег и лазание, по-видимому, являются оптимальными упражнениями для здоровья костей.

Участие в физической активности может привести к улучшению физической подготовки. Ключевыми компонентами тренировки являются сердечно-респираторная выносливость, мышечная сила и выносливость, гибкость, строение тела, зрительная и моторная координация рук и ног.

«В настоящее время принято различать пять основных физических способностей (качеств):

- силовые способности (сила);
- скоростные (быстрота);
- координационные (ловкость и равновесие);
- выносливость;
- гибкость» [11, с. 150].

«Одной из важных задач физического воспитания должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки. При этом следует помнить, что нарастание силы мышечной системы из-за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц-разгибателей.

Необходимо подбирать упражнения, специально направленные на укрепление мышц-разгибателей. К 12 годам в основном заканчивается развитие и созревание периферического иннервационного аппарата мышц. Значительно нарастается сухожильный компонент мышц, что улучшает

прикрепление мышц к костям и, вследствие расширения площади их фиксации, повышает коэффициент полезного действия» [23, с. 56].

«Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Физические качества совершенствуются в процессе обучения движениям. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития» [4, с. 7].

«Основным требованием к воспитанию физических способностей в школьном возрасте является обеспечение связи с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков.

В практике физического воспитания школьников используют два основных пути развития физических способностей. Первый сводится к попутному стимулированию способностей, проявляющихся в процессе формирования новых двигательных умений и навыков. Он играет ведущую роль в младшем школьном возрасте, особенно в связи с обучением детей основам управления движениями и совершенствованием координационных способностей. Второй путь характеризуется специальной организацией процесса развития способностей.

Скоростные способности заметно прогрессируют у школьников с 7 до 9-10 лет. В этом возрасте следует уделять значительное внимание их направленному развитию в условиях конкретной двигательной деятельности, в процессе выполнения определенных движений и двигательных действий» [8, с. 12].

Для того чтобы определить уровень физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, учителя физической культуры в школах используют «Программу по физической культуре и здоровью для начальных

классов общеобразовательных школ». Эта программа содержит данные с нормативами физической подготовленности для мальчиков и девочек. Тесты, включенные в программу, являются стандартными и просты в изложении и выполнении.

Развивая быстроту у младших школьников, акцент делают на быстроту отдельных реакций, быстроту двигательных реакций, умение увеличивать темп движений без отягощения.

«С этой целью используют различные упражнения, требующие быстроты двигательной реакции на заранее обусловленный сигнал (зрительный, звуковой, тактильный). Для развития скоростных возможностей предпочтительней использовать естественные движения в нестандартных вариантах. Многократное стандартное повторение упражнений с максимальной скоростью (повторный метод тренировки) может привести к отрицательным явлениям: возникновению скоростного барьера, даже в младшем школьном возрасте» [8, с. 16].

По мере развития физической подготовленности необходимо учитывать, что у детей показатели силовой способности невелики, но к возрасту 11 лет значительно возрастают, а затем продолжают увеличиваться, но не равномерно. В начальной школе применение упражнений для наращивания мышечной массы неэффективны из-за интенсивно проходящих процессов роста.

По мере развития мышечной силы в школьном возрасте необходимо уделять внимание развитию гибкости в рамках требований здравоохранения и образования, а также способности расслаблять мышцы.

Статическая и скоростная выносливость проявляется в этом возрасте незначительно. Однако на периодичность работы в умеренном темпе необходимо обращать внимание в начальной школе с учетом возраста и физической подготовленности детей. Но более всего в этом возрасте полезно развитие выносливости во время подвижных игр.

1.2 Гимнастика ушу как средство развития физических качеств у детей младшего школьного возраста

Существуют и продолжают разрабатываться различные программы и концепции по физическому воспитанию разной степени сложности, а также программы дополнительных занятий физической культурой. Это может улучшить функциональное состояние организма ребенка, повлиять на степень развития двигательных навыков, уменьшить следствия перегрузки детей на учебных занятиях, создать позитивное отношение к физкультурным занятиям [6, с. 5].

Большую роль в системе физического развития детей играет гимнастика. Одним из главных преимуществ гимнастики является ее доступность. Современная гимнастика может предложить человеку любого возраста и физической подготовки большое количество как самых простых и доступных упражнений, так и сложно-координированных, требующих специальной подготовки. Совместно с играми, туризмом и спортом, гимнастика способствует воспитанию морально-волевых качеств ребенка, развитию физических и духовных качеств, закаливанию организма.

Роль гимнастики в нашей стране в последние десятилетия возросла. К ней проявляют интерес широкие массы людей. Элементы гимнастики включаются в программы физического воспитания не только детей дошкольного и школьного возраста, но и в программы средних и высших учебных заведений.

Основной задачей гимнастики является формирование всесторонне развитой личности. Год за годом не теряют своей актуальности занятия восточными практиками и боевыми искусствами.

Г.Н. Музруков считает, что одним из таких видов деятельности является гимнастика ушу, которая представляет собой многофункциональную систему, влияющую на развитие физических качеств человека, его духовное и интеллектуальное развитие, воспитание характера,

уверенности в себе, а также способствует адаптации ребенка в реалиях современного мира. Ушу в наши дни – это дорога к самосовершенствованию личности через освоение гимнастических комплексов, дыхательной гимнастики, психофизического тренинга.

По мнению Ю.В. Белоуса, ушу, являясь сложно-координированным видом спорта, комплексно влияет на организм человека. Занятия развивают гибкость, силу, выносливость, оказывают влияние на точность, быстроту и координацию движений. Они являются традиционным методом укрепления здоровья, профилактики заболеваний, физической реабилитации после травм [6, с. 8].

Основные упражнения ушу, их еще называют базовыми, специально разрабатываются для различных частей тела, чтобы выполнять движения с разной скоростью, амплитудой, мышечным напряжением, в различном темпе и ритме. Такие упражнения способствуют развитию психических и двигательных качеств ребенка, готовят его к изучению более сложных движений, развивают быстроту мышечных сокращений, силу мышц, подвижность суставов, способствуют укреплению скелетной мускулатуры, формируют правильную осанку [28, с. 15].

Элементы гимнастики ушу точно дозируются и могут применяться в различных комбинациях и вариациях – в этом состоит особенность базовых техник. Они носят избирательный характер на определенные системы организма и отдельные группы мышц.

Использование гимнастики ушу позволяет укрепить все мышечные группы, повышает эластичность сухожилий и связок, упражняет общую и силовую выносливость ребенка, улучшает сопротивляемость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, укрепляет иммунитет, способствует снижению лишнего веса, поднимает настроение, снимает усталость.

Методика проведения занятий и организация тренировок детей младшего школьного возраста основывается на известных методологических

и педагогических принципах. В это же время некоторые из известных принципов необходимо адаптировать под специфику занятий детей младшего школьного возраста в связи с особенностями тренировочного процесса.

«Принцип постепенности основывается на поэтапном возрастании нагрузки на организм ребенка и увеличении сложности выполняемых заданий. Стремление к ускоренному росту тренированности и пренебрежение данному принципу не содействует в достижении истинного мастерства и может оказывать пагубное действие на организм» [28, с. 18].

«Принцип сознательности и активности характеризует отношение учеников к процессу занятий. Данный принцип следует интерпретировать как принцип удовольствия и создания мотивации к занятиям физическими упражнениями, учитывая психофизиологические особенности учащихся и условия их воспитания в семье. Принцип основывается на использовании наглядно-образного мышления детей младшего школьного возраста и их потребности в игре» [28, с. 18].

«Принцип повторности заключается в дублированном применении полугодовых периодов тренировки, а не только в повторении отдельных упражнений, что обеспечивает более прочное усвоение знаний, формирование умений и навыков» [28, с. 18].

«Принцип цикличности основывается на одном из главных физиологическом положении о повторяющихся действиях для образования рефлекторных связей, что способствует возникновению соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций за счет систематических занятий» [28, с. 18].

«От подготовленности учащихся, их возраста и вида упражнений зависит количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними» [28, с. 18]. «Когда возникает утомление, это служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал

отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления. Реализация принципа цикличности обязывает проведение занятий на протяжении длительного периода времени. Одним из важных условий является то, что начинать тренировочное занятие необходимо в случае достаточного восстановления сил после предыдущей тренировочной нагрузки.

Принцип индивидуализации базируется на том, что каждое занятие проводится с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и состоянием здоровья. Индивидуальный подход используется при решении всех базовых задач физического воспитания. Но обращать внимание на индивидуальные особенности и учитывать их в ходе выполнения упражнений, не значит потакать каждому занимающемуся. Настоящая индивидуализация занятий достигается путем соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных правил среди занимающихся в группе» [28, с. 19].

Принцип наглядности при обучении ушу учитывает преобладание развития у младших школьников зрительно-моторных координаций, которые способствуют выполнению упражнений после словесной инструкции и наглядного просмотра правильности выполнения.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые и теоретические практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Занятия ушу для младших школьников, как правило, проводятся в группах, комплексы выполняются коллективно, что способствует развитию у детей дисциплины, организованности, синхронности. Во избежание

травматизации с детьми проводится инструктаж, а при выполнении отдельных упражнений инструктор всегда проговаривает требования к ним и уточняет их усвоение.

А.А. Маслов говорит о том, что гимнастика ушу включает в себя не только гимнастические и физкультурные комплексы, но и системы массажа и дыхательные гимнастики, которые тесно связаны между собой и системно влияют на организм. Программа занятий ушу имеет значительный профилактически-оздоровительный эффект. Она доступна детям с различным уровнем физической подготовки. Результаты детей оцениваются по индивидуальным показателям [22, с. 63].

Выполняя различную мышечную работу, необходимо освоить навыки правильного распределения силы, чему способствует овладение элементами гимнастики ушу. Это развивает ловкость и координацию движений и помогает достигнуть успеха в различных жизненных обстоятельствах.

Таким образом, «регулярные занятия гимнастикой ушу оказывают многостороннее и разнонаправленное профилактическое и оздоравливающее воздействие на физическое и психическое состояние человека. Используя все многообразие техники ушу, необходимо максимально продуктивно реализовать потенциал ребенка к физическому совершенствованию, творчеству и познанию, ведению здорового образа жизни, развитию физических, нравственных, интеллектуальных способностей и психологической устойчивости» [6, с. 15].

Выводы по первой главе

Подводя итог вышесказанному, мы можем сделать вывод, что понятие «физическая активность» определяется как любое движение тела, создаваемое скелетными мышцами, которое вызывает затраты энергии. Развивая физические качества детей младшего школьного возраста, мы должны учитывать индивидуальные физиологические, возрастные и

психологические особенности каждого ребенка, используя разнообразные формы для достижения целей образования и воспитания.

На основании данных научных исследований выяснено, что одним из показателей здоровья человека является физическое развитие. Период младшего школьного возраста является наиболее благоприятным для развития большинства физических качеств, в том числе и координационных способностей. Гармония развития человека может нарушиться, если в определенный жизненный этап не заложить основы формирования физического и физиологического потенциала человека. Эти пробелы в развитии могут повлиять на дальнейшую деятельность человека и для достижения определенных целей, ему придется приложить большее количество усилий.

Именно такие задачи ставит перед собой система начального образования, рисуя портрет выпускника начальной школы, говоря о человеке способном учиться, сопереживать, уважать свое окружение и себя, бережно относится ко всему, что его окружает.

Мы выяснили, что развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов гимнастики ушу необходимо осуществлять средствами, которые воздействуют на развитие ребенка. Таким средством, обеспечивающим возможность получения и активного использования информации развитии физических качеств, в нашем исследовании являются элементы гимнастики ушу.

Для развития основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости ребенка младшего школьного возраста необходимо использовать элементы гимнастики ушу. Методика проведения занятий детей младшего школьного возраста основывается на известных методологических и педагогических принципах, которые адаптированы к особенностям тренировочного процесса.

Глава 2. Экспериментальное исследование развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу

2.1 Выявление уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста

Экспериментальное исследование проводилось на базе Центра изучения Ушу и Цигун «У Дэ» города Тольятти. В исследовании приняли участие дети младшего школьного возраста в количестве 12 человек. Данная группа состояла из детей в возрасте от 7 до 11 лет (приложение А).

Целью констатирующего эксперимента является определение уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

На основании поставленной цели были выделены «следующие задачи:

- подобрать задания для диагностики уровня развития физических качеств;
- подобрать критериальную базу для анализа и оценки развития физических качеств у дошкольников;
- создать необходимые условия для обследования;
- провести качественный и количественный анализ результатов эксперимента» [1].

Физическую подготовленность детей младшего школьного возраста мы проверяли по следующим критериям: быстрота, координация движения, гибкость, сила и выносливость. Критерии и показатели, а также диагностические методики нами определены на основании исследований В.В. Лях и А.А. Зданевича и отражены в диагностической карте исследования (таблица 1).

После диагностики по диагностическим методикам, мы сопоставляли результаты каждого ребенка с нормативными данными.

Таблица 1 – Диагностическая карта исследования

Критерии	Показатели	Диагностические методики
быстрота	– время двигательной реакции в беге	Диагностическая методика 1 «Тест на определение скоростных качеств» Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич
координация движений	– способность согласованно производить движения рук и ног в челночном беге	Диагностическая методика 2 «Тест на определение координационных способностей» Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич
гибкость	– степень наклона позвоночника сгибанием туловища из положения «сидя на полу»	Диагностическая методика 3 «Тест на определение гибкости» Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич
сила	– преодоление внешнего сопротивления в подтягивании на перекладине	Диагностическая методика 4 «Тест на определение силовых способностей» Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич
выносливость	– продолжительность выполнения действия в непрерывном беге	Диагностическая методика 5 «Тест на определение выносливости» Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич

В процессе проведения исследования были использованы следующие диагностические задания.

Диагностическая методика 1 «Тест на определение скоростных качеств». Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич.

Цель: определить время двигательной реакции в беге.

Материал (оборудование): секундомер, лист для записи результатов, ручка.

Содержание: участникам необходимо максимально быстро пробежать дистанцию 30 метров с высокого старта. На ровной прямой дорожке, длина которой не менее 40 метров обозначают линию старта и через 30 метров линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 метров ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Забеги рекомендуется проводить парами. Экспериментатор с секундомером

становится сбоку на линии финиша. По команде экспериментатора «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!», экспериментатор поднимает руку вверх, участники при этом немного сгибают ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!», экспериментатор резко опускает руку вниз и включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения участником линии финиша. Точность измерения – до 0,1 секунды. Экспериментатор может пользоваться двумя секундомерами.

Критерии оценки результата: фиксируется лучший результат из двух попыток.

Низкий уровень (1 балл) – лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 30 метров у мальчиков составляет $>7,3$ секунды. Лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 30 метров у девочек составляет $>7,5$ секунды.

Средний уровень (2 балла) – лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 30 метров у мальчиков составляет 5,8-7,29 секунды. Лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 30 метров у девочек составляет 5,8-7,49 секунды.

Высокий уровень (3 балла) – лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 30 метров у мальчиков составляет $<5,6$ секунды. Лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 30 метров у девочек составляет $<5,8$ секунды.

Количественные результаты диагностической методики 1 «Тест на определение скоростных качеств» в таблице 2 и рисунке 1.

Таблица 2 – Количественные результаты диагностической методики 1 «Тест на определение скоростных качеств»

Кол-во детей / %%	НУ	СУ	ВУ
12	8	4	0
100 %	67%	33%	0%

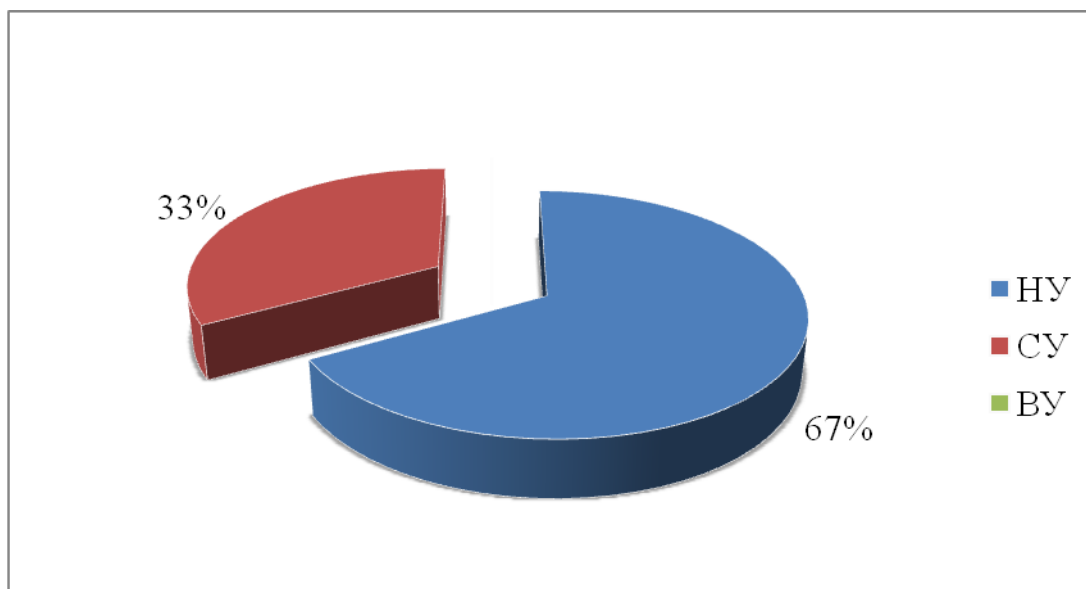


Рисунок 1 – Количественные результаты диагностической методики 1 «Тест на определение скоростных качеств»

Качественный анализ количественных результатов.

Большинство ребят имеют низкий уровень развития скоростных качеств по данному диагностическому заданию, так как их результаты составляют $> 7,3$ секунд у мальчиков и $> 7,5$ секунд у девочек. Эти дети медленнее реагировали на команду старта. У некоторых отмечалась дискоординация движений рук и ног во время бега.

Хуже всего дети выполняли старт с места, так как некоторые готовились к забегу не с ведущей ноги, и им было сложно хорошо оттолкнуться во время старта, что мешало показать более высокий результат.

4 ребенка (33%) имеют средний уровень развития скоростных качеств по данному диагностическому заданию. Алиса К., Костя М, Данил К., Миша В. показали лучшее время по результатам 2-х попыток, что составляет от 5,8 секунд до 7,29 у мальчиков, а у Алисы 7,1 секунда. Дети также имели трудности с выполнением быстрого старта с высокой позиции.

В ходе проведенного диагностического задания высокого уровня развития скоростных качеств в беге на 30 метров с высокого старта выявлено не было, что говорит о недостаточном развитии быстроты у детей данной возрастной группы.

Диагностическая методика 2 «Тест на определение координационных способностей». Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич.

Цель: определить способность согласованно производить движения рук и ног в челночном беге.

Материалы и оборудование: секундомер, конусы, лист для записи результатов, ручка.

Содержание: в забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут конусы на расстоянии 10 метров друг от друга. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта.

Одна нога должна быть выдвинута чуть вперед, вторая сзади. Вес переносится на переднюю ногу и колено слегка сгибается. Чтобы улучшить результат, противоположная рука должна быть выдвинута вперед. По команде «Марш!», участники бегут к финишу, обегая конус на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл) – участник трехкратно преодолел 10-метровую дистанцию, задев несколько кубиков, в пределах установленной нормы $>10,8$ секунд среди мальчиков и $>11,3$ секунды среди девочек.

Средний уровень (2 балла) – участник трехкратно преодолел 10-метровую дистанцию, не задев конусы, в пределах установленной нормы 9,9-10,8 секунд среди мальчиков и 10,2-11,3 секунд среди девочек.

Высокий уровень (3 балла) – участник трехкратно преодолел 10-метровую дистанцию, не задев конусы, в пределах установленной нормы $<9,9$ секунд среди мальчиков и $<10,2$ среди девочек.

Количественные результаты диагностической методики 2 «Тест на определение координационных способностей» в таблице 3 и рисунке 2.

Качественный анализ количественных результатов.

Основная часть группы показала низкий уровень развития координационных способностей.

Таблица 3 – Количественные результаты диагностической методики 2 «Тест на определение координационных способностей»

Кол-во детей / %	НУ	СУ	ВУ
12	6	5	1
100 %	50%	42%	8%

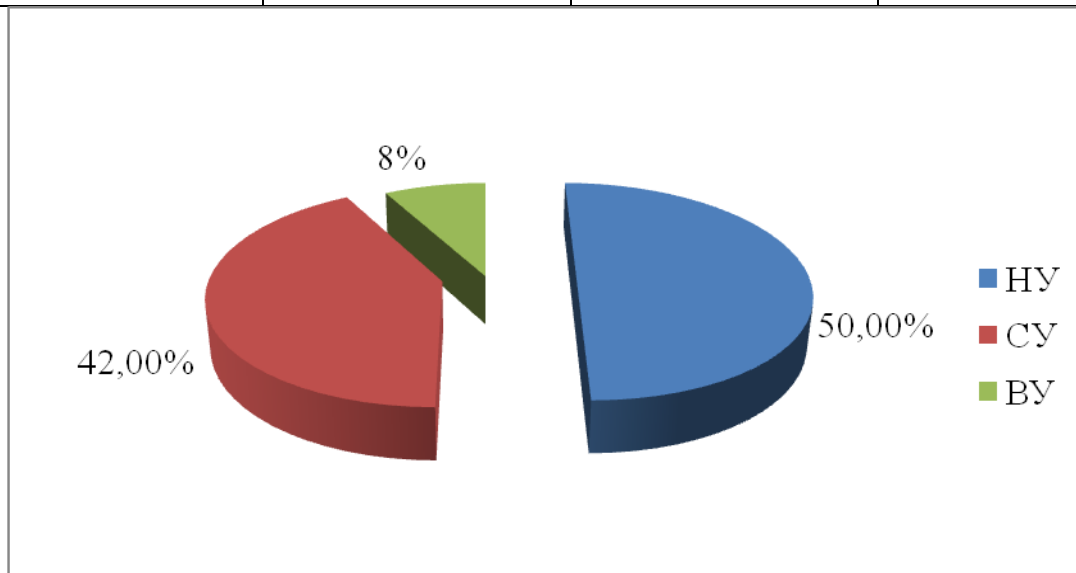


Рисунок 2 – Количественные результаты диагностической методики 2 «Тест на определение координационных способностей»

Так, например, Никита Г. при приближении к конусу останавливался, касался его рукой и бежал обратно, что не соответствует требованиям к выполнению данного задания. При выполнении данного задания дети не использовали руки для улучшения результата. Движения были хаотичными, несогласованными с движением ног.

5 детей (42%) имеют средний уровень развития. Эти дети Алиса К., Миша В., Данил К., Антон С., Ваня Д. показали результат в диапазоне от 9,9 до 10,8 секунд у мальчиков, Алиса К. выполнила задание за 10,96 секунд. Дети затруднялись выполнить быстрый старт из-за дискоординации движений рук и ног, что значительно ухудшало результаты.

Высокий уровень развития способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3 на 10 метров выявлен у 1 ребенка (8%).

Костя К. преодолел дистанцию за 8,7 секунд. Он максимально быстро огибал конусы, не замедляясь при приближении к нему.

Диагностическая методика 3 «Тест на определение гибкости». Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич.

Цель: определить степень наклона позвоночника сгибанием туловища из положения «сидя на полу».

Материалы и оборудование: линейка, лист для записи результатов, ручка.

«Содержание: «тест проводится в любом помещении. Ребенок должен сесть на пол и вытянуть ноги вперед, после чего по команде он должен наклониться к своим ногам, максимально выдвигая вперед руки. Когда максимальный наклон достигнут, его необходимо зафиксировать и удерживать 2–3 секунды – только в этом случае получается объективный результат. Измеряется расстояние по горизонтали между средними пальцами рук и носками ног в сантиметрах. Положение стоп должно быть вертикальным. Если при максимальном наклоне туловища вперед, пальцы руки не доходят до линии носков ног, то фиксируется результат со знаком «–», если пальцы руки заходят за линию носков ног, то результат со знаком «+»» [5, с. 45].

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл) – ребенок вытянул руки по горизонтали <5 сантиметров среди мальчиков и <9 сантиметров среди девочек или не смог дотянуться до стоп.

Средний уровень (2 балла) – ребенок вытянул руки по горизонтали дальше стоп на 5-9 сантиметров среди мальчиков и 9-12,5 сантиметров среди девочек, не согнув колени.

Высокий уровень (3 балла) – ребенок вытянул руки по горизонтали дальше стоп >9 сантиметров среди мальчиков и >12,5 сантиметров среди девочек, не согнув колени.

Количественные результаты диагностической методики 3 «Тест на определение гибкости» в таблице 4 и рисунке 3.

Таблица 4 – Количественные результаты диагностической методики 3 «Тест на определение гибкости»

Кол-во детей / %%	НУ	СУ	ВУ
12	7	4	1
100 %	59%	33%	8%

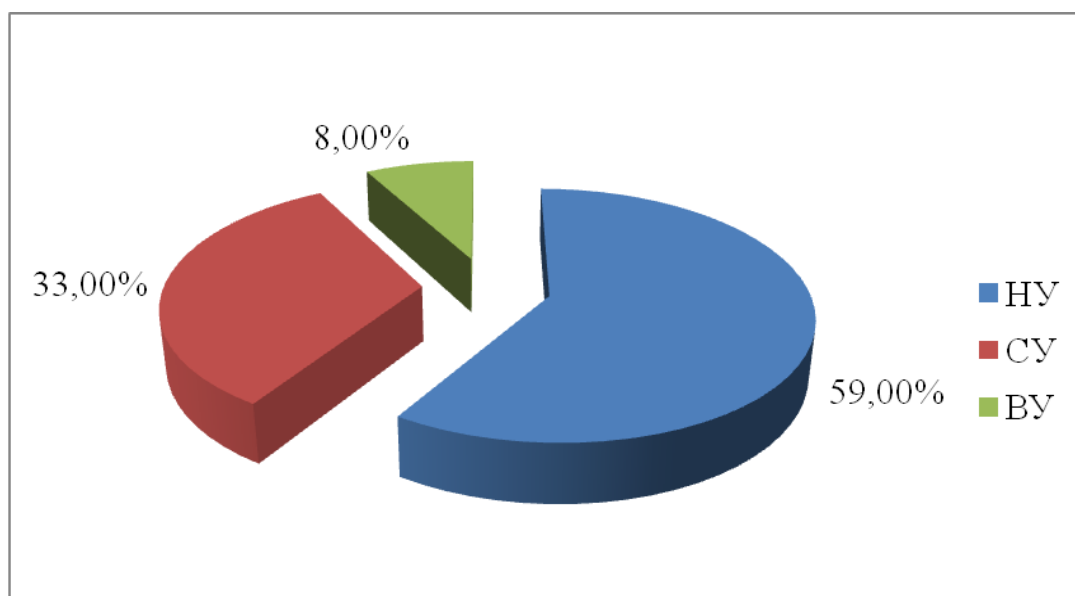


Рисунок 3 – Количественные результаты диагностической методики 3 «Тест на определение гибкости»

Качественный анализ количественных результатов.

По результатам проведения данной диагностической методике, мы можем сказать, что более половины детей имеют низкий уровень развития гибкости, так Никита Г, Ваня Д. и Артём Л. не смогли дотянуться до стоп. При выполнении задания дети сгибали ноги в коленных суставах, брали носочки в руки. Но выпрямить ноги им не удавалось. Некоторые из детей дотягивались до носочков только одной рукой, что не является правильно выполненным упражнением.

4 ребенка (33%) имеют средний уровень развития гибкости. При выполнении задания Антон С. И Миша В. сгибали ноги в коленных суставах.

Высокий уровень развития гибкости позвоночника сгибанием туловища из положения «сидя на полу» выявлен у Вероники З. (8%). Девочка

не испытывала затруднений и продвинула кисть руки на расстояние длины ладони дальше стоп.

Диагностическая методика 4 «Тест на определение силовых способностей». Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич.

Цель: определить преодоление внешнего сопротивления в подтягивании на перекладине.

Материалы и оборудование: лист для записи результатов, ручка.

Содержание: «задание выполняется в спортивном зале или на спортплощадке на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 сантиметров) у девочек школьного возраста. Мальчики подтягиваются на высокой перекладине, девочки – на низкой, опираясь пятками на пол, хватом двух рук снаружи. Регистрируется количество циклов упражнения, выполненных за 30 секунд. Подтягивание считается выполненным правильно, если в начале каждого цикла руки полностью распрямлены, а в конце подбородок возвышается над перекладиной хотя бы на 1-2 сантиметра, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются плавно, без махов и рывков. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются. Измеряется количество полных циклов подтягиваний за 30 секунд» [31, с. 28].

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл) – ребенок смог подтянуться на перекладине, не сгибая ноги в коленях и не делая рывков менее 3 раз среди мальчиков и менее 5 раз среди девочек, опираясь пятками на пол, хватом снаружи.

Средний уровень (2 балла) – ребенок смог подтянуться на перекладине, не сгибая ноги в коленях и не делая рывков от 3 до 5 раз среди мальчиков и от 5 до 11 подтягиваний на нижней перекладине среди девочек, опираясь пятками на пол, хватом снаружи.

Высокий уровень (3 балла) – ребенок смог подтянуться на перекладине, не сгибая ноги в коленях и не делая рывков не менее 5 раз среди мальчиков и

не менее 12 подтягиваний на нижней перекладине среди девочек, опираясь пятками на пол, хватом снаружи.

Количественные результаты диагностической методики 4 «Тест на определение силовых способностей» в таблице 5 и рисунке 4.

Таблица 5 – Количественные результаты диагностической методики 4 «Тест на определение силовых способностей»

Кол-во детей / %%	НУ	СУ	ВУ
12	5	6	1
100 %	42%	50%	8%

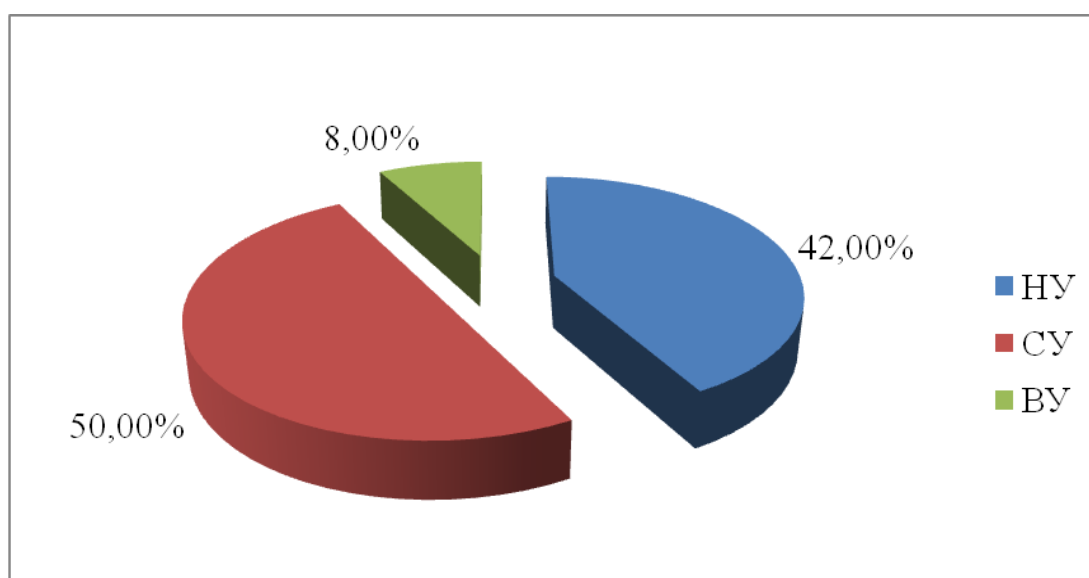


Рисунок 4 – Количественные результаты диагностической методики 4 «Тест на определение силовых способностей»

Качественный анализ количественных результатов.

В ходе проведения констатирующего эксперимента по результатам данного диагностического задания, мы можем сказать, что низкий уровень развития силы имеют Никита Г. и Артём Л. Они не смогли подтянуться ни разу. Вероника З. также показала низкий результат в определении силовых способностей, сделав подтягивание на перекладине всего 3 раза.

Средний уровень имеют 6 детей (50%). Им требовались небольшие паузы между подтягиваниями. Трое из мальчиков смогли выполнить только 3 подтягивания. Влада А. и Алиса К. имеют стабильно средний результат для девочек, что равняется 7 и 8 подтягиваний хватом снаружи.

Высокий уровень развития силы в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков выявлен у Кости М (8%). Он подтянулся на перекладине 8 раз.

Диагностическая методика 5 «Тест на определение выносливости». Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич.

Цель: определить продолжительность выполнения действия в непрерывном беге.

Материалы и оборудование: секундомер, лист для записи результатов, ручка.

Содержание: «бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию экспериментатора занимаются подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 метров. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах)» [5, с. 46].

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл) – ребенок пробежал за 6 минут менее 730 метров среди мальчиков и менее 600 среди девочек.

Средний уровень (2 балла) – ребенок пробежал дистанцию в диапазоне 1100-731 метров среди мальчиков и 900-601 среди девочек.

Высокий уровень (3 балла) – ребенок за 6 минут пробежал расстояние >1100 метров среди мальчиков и >900 среди девочек.

Количественные результаты диагностической методики 5 «Тест на определение выносливости» в таблице 6 и рисунке 5.

Таблица 6 – Количественные результаты диагностической методики 5 «Тест на определение выносливости»

Кол-во детей / %%	НУ	СУ	ВУ
12	9	2	1
100 %	75%	17%	8%

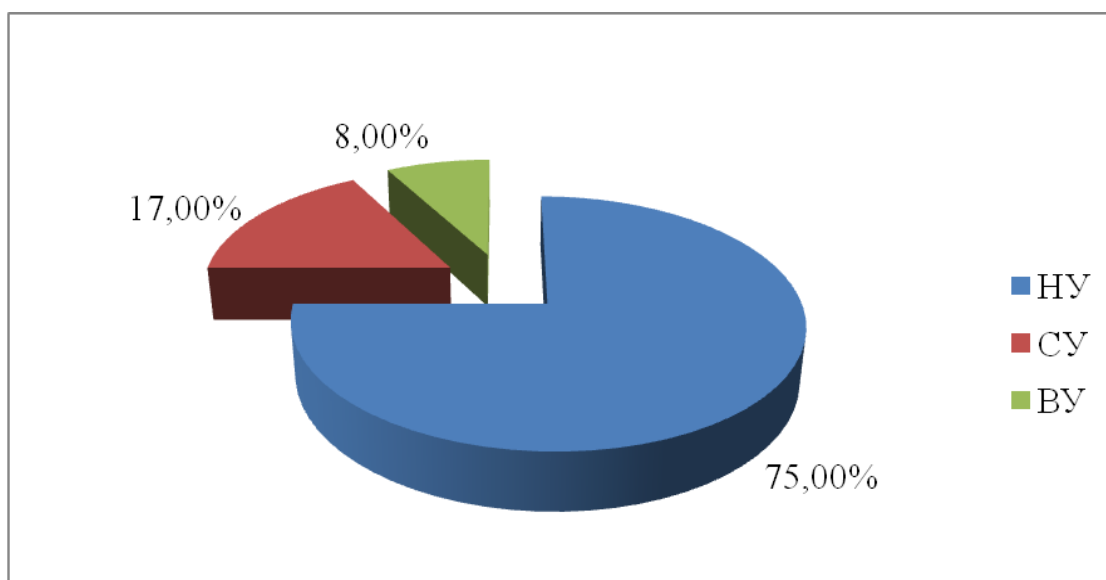


Рисунок 5 – Количественные результаты диагностической методики 5 «Тест на определение выносливости»

Качественный анализ количественных результатов.

В ходе проведения констатирующего эксперимента по результатам данного диагностического задания, мы можем сказать, что большинство детей показали низкий результат, за 6 минут они пробежали менее 730 метров среди мальчиков и менее 600 метров среди девочек, что говорит о недостаточном уровне развития выносливости среди детей данной возрастной группы.

Всего 2 ребенка Данил К. и Антон С. показали средний результат (17%) 940 метров и 870 метров соответственно.

Высокий уровень развития выносливости в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста показал Костя М (8%). За 6 минут он пробежал 1220 метров.

Общие результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Уровень развития физических качеств у детей младшего школьного возраста

Кол-во детей / %%	НУ	СУ	ВУ
12	7	4	1
100 %	59%	33%	8%

Характеристика уровней развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Низкий уровень – лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 30 метров у мальчиков составляет $>7,3$ секунды. Лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 30 метров у девочек составляет $>7,5$ секунды. Участник трехкратно преодолел 10-метровую дистанцию, задев несколько кубиков, в пределах установленной нормы $>10,8$ секунд среди мальчиков и $>11,3$ секунды среди девочек. Ребенок вытянул руки по горизонтали <5 сантиметров среди мальчиков и <9 сантиметров среди девочек или не смог дотянуться до стоп. Ребенок смог подтянуться на перекладине, не сгибая ноги в коленях и не делая рывков менее 3 раз среди мальчиков и менее 5 раз среди девочек, опираясь пятками на пол, хватом снаружи. Ребенок пробежал за 6 минут менее 730 метров среди мальчиков и менее 600 метров среди девочек.

Средний уровень – лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 30 метров у мальчиков составляет 5,8-7,29 секунды. Лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 30 метров у девочек составляет 5,8-7,49 секунды. Участник трехкратно преодолел 10-метровую дистанцию, не задев конусы, в пределах установленной нормы $<9,9$ секунд среди мальчиков и $<10,2$ среди девочек. Ребенок вытянул руки по горизонтали дальше стоп на 5-9 сантиметров среди мальчиков и 9-12,5 сантиметров среди девочек, не согнув колени. Ребенок смог подтянуться на перекладине, не сгибая ноги в коленях и не делая рывков от 3 до 5 раз среди мальчиков и от 5 до 11 подтягиваний на нижней перекладине среди девочек, опираясь пятками на пол, хватом снаружи. Ребенок пробежал дистанцию в диапазоне 1100-731 метров среди мальчиков и 900-601 среди девочек.

Высокий уровень – лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 30 метров у мальчиков составляет $<5,6$ секунды. Лучшее время ребенка по результатам двух попыток бега на 30 метров у девочек составляет $<5,8$ секунды. Участник трехкратно преодолел 10-метровую

дистанцию, не задев конусы, в пределах установленной нормы 9,9-10,8 секунд среди мальчиков и 10,2-11,3 секунд среди девочек. Ребенок вытянул руки по горизонтали дальше стоп >9 сантиметров среди мальчиков и $>12,5$ сантиметров среди девочек, не согнув колени. Ребенок смог подтянуться на перекладине, не сгибая ноги в коленях и не делая рывков не менее 5 раз среди мальчиков и не менее 12 подтягиваний на нижней перекладине среди девочек, опираясь пятками на пол, хватом снаружи. Ребенок за 6 минут пробежал расстояние >1100 метров среди мальчиков и >900 среди девочек.

Качественный анализ количественных результатов.

Низкий уровень развития физических качеств младших школьников по результатам диагностики выявлен у большинства детей. К нему мы условно отнесли 7 детей, что составило 58%. Эти дети показывали низкие результаты по диагностическим методикам. Никита Г. и Артём Л. не смогли подтянуться на перекладине ни одного раза. Никита Г, Ваня Д. и Артём Л. не смогли дотянуться до стоп при выполнении задания на гибкость.

Средний уровень развития физических качеств младших школьников по результатам диагностических методик показали 4 детей, что составило 33%. Данил К., Антон С., Миша В., Ваня Д. показали средние результаты в беге на 30 метров, челночном беге 10 на 3, подтягиваниях. При выполнении задания на гибкость Антон С. и Миша В. сгибали ноги в коленных суставах.

Высокий уровень развития физических качеств младших школьников по результатам диагностических методик выявлен у 1 ребенка, что составляет 8%. Костя М. быстро и четко выполнял все задания. В заданиях на выносливость, силу и координационные способности он показал лучшие результаты.

Графически результаты констатирующего эксперимента представлены на рисунке 6.

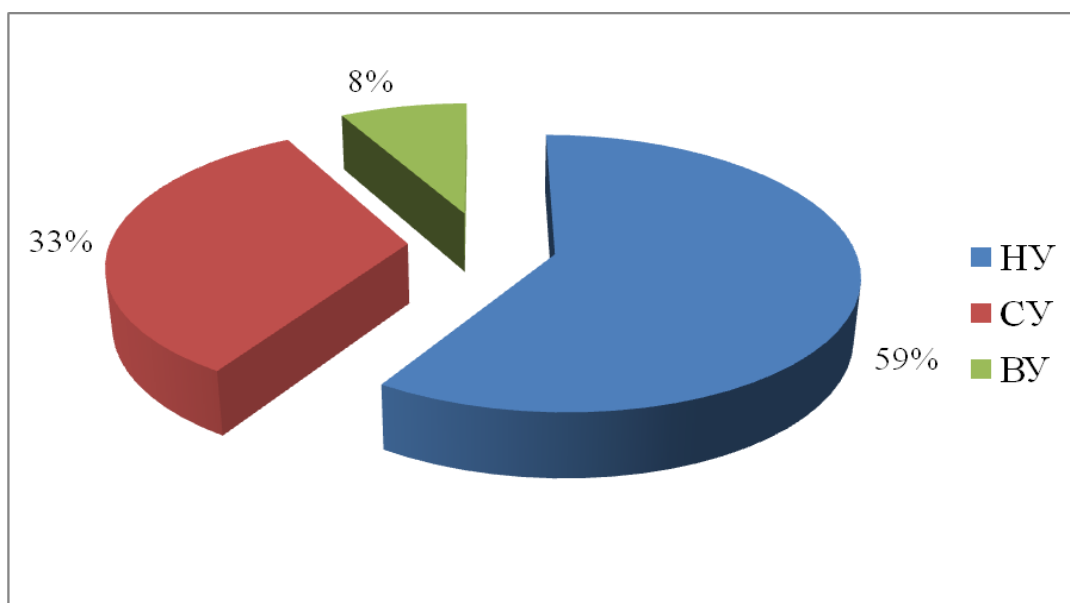


Рисунок 6 – Уровень развития физических качеств у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе

2.2 Содержание работы по развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством элементов ушу

Для формирования физических качеств у детей младшего школьного возраста, нами был организован и проведен формирующий этап экспериментального исследования.

Цель: повысить уровень развития физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу.

Мы предположили, что развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу возможно, если:

- отобраны физические качества у детей младшего школьного возраста: быстрота, гибкость, сила, координация движений, выносливость;
- определены элементы ушу в соответствии с физическими качествами и возрастными особенностями детей младшего школьного возраста;

– разработано и апробировано содержание занятий, включающих упражнения с элементами ушу, направленных на развитие физических качеств у детей.

Занятия учитывали возрастные и психологические особенности детей. Они составлены по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.

Занятия предусматривали использование следующих основных принципов обучения: наглядности, доступности, индивидуального подхода. Из известных приемов обучения в занятиях использовались объяснение, демонстрация, повседневное наблюдение за работой ребенка.

Занятия проводились в группах 3 раза в неделю, в количестве 10-15 человек. Продолжительность занятия была 60 минут.

Занятия, включающие упражнения с элементами ушу имеют определенную структуру:

1. Организационное начало, целью которого было настроить ребенка на тренировку.
2. Беговая разминка.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Специальные упражнения с элементами ушу.
5. Практическое усвоение.
6. Конец тренировки, прощание.

При проведении занятия экспериментатор помнил, что в процесс занятия должен быть разносторонним и направленным на развитие основных физических качеств занимающихся: быстроту, гибкость, силу, равновесие, координацию движений.

Рассмотрим проведение одного из занятий. По хлопку занимающиеся выстраивались по краю ковра. Экспериментатор проговаривал требования к стойке при построении: ноги прижаты вместе, носочки выровнены по краю ковра, руки по швам, взгляд вперед, спина прямая. Дети выстраивались по краю ковра, смотрели на ноги и подравнивали носочки. Ваня Д. и Данил К.

стояли рядом и тихонько толкали друг друга. Костя К., Миша В. и Никита Г. слишком сильно отвели плечи назад, отчего спина сильно прогнулась.

Экспериментатор приветствовал ребят и проводил переключку, где дети должны откликнуться на свою фамилию «Здесь». По команде занимающиеся садились на край ковра в позу «по-турецки», спина выпрямлена, руки лежат на коленях ладонями вниз. В большинстве своем, внимание детей было направлено на удержание правильной ровной спины в течение одной минуты. В младшем школьном возрасте психические механизмы, позволяющие удерживать внимание, развиты недостаточно. Поэтому дети часто отвлекаются на любые внешние раздражители или интересные предметы и действия. Экспериментатор объяснял детям правила поведения в зале для занятий, общие требования к выполнению упражнений. Предупреждал о том, что в случае нарушения техники безопасности, ребенок будет отстранен от занятия, и будет проведена профилактическая беседа. Экспериментатор говорил о том, что все упражнения выполняются «по хлопку». Экспериментатор уточнял, все ли поняли, правила поведения в зале. Дети кивали головой и отвечали «Да». Они громко и старательно выговаривали звуки.

Далее раздавался хлопок, дети вставали, и давалась команда на выстраивание в 3 шеренги на беговую разминку. В этот момент чаще всего дети вставали неравномерно, и экспериментатор помогал выровнять шеренги и поставить в каждую шеренгу равное количество детей.

Девочки более спокойно шли на свои места. Данил К., Костя М., Миша В. и Антон С. бегали на перегонки, стараясь занять первое место в шеренге. При этом Артём Л. сторонился и вставал последним на расстоянии нескольких шагов от предыдущего, засматриваясь на окружающую его обстановку.

Далее дети по команде выполняли простые беговые упражнения: бег на скорость, бег на носочках, бег на пяточках, бег спиной вперед, бег приставным шагом левым боком и бег приставным шагом правым боком.

Перед началом каждого упражнения, экспериментатор четко показывал положение рук и ног при беге. После уточнения все ли поняли задание, дети приступали к его выполнению. После прохождения первой дорожки, экспериментатор обращал внимание на сделанные ошибки, дети подравнивали шеренги и выполняли беговые упражнения в обратную сторону. После выполнения упражнений инструктор хвалит ребят, которые справились лучше всего, и подбадривал тех, кто получил замечания при выполнении.

Далее раздавался хлопок, и дети выстраивались в 3 ряда на ширину размаха рук так, чтобы не задеть друг друга в течение 3 секунд. Если ряды получились не ровные или дети не уложились в 3 секунды, экспериментатор возвращал их на край ковра и построение происходило еще раз, пока дети не выстроятся ровно за короткий промежуток времени. Это действие способствовало развитию быстроты реакции в ответ на заданное действие (хлопок руками), а также помогало детям научиться координировать свои передвижения по коврам так, чтобы не мешать другим участникам при построении.

Первыми на свои места прибегали Данил К., Костя М. и Миша В. Мальчики были хорошо физически сложены, и это не вызывало у них большого затруднения. Они моментально реагировали на команды и поддерживали между собой соревновательный эффект.

После построения инструктор вставал перед детьми и проводил суставную разминку – «Жоугун», демонстрируя детям упражнения и контролируя правильность их выполнения. Суставная разминка проводилась для развития гибкости суставов и предупреждения травм при выполнении более сложных упражнений из арсенала гимнастики ушу. За суставной разминкой следует растяжка, которая помогает подготовить мышцы, сухожилия, суставы к выполнению «Цзыбенгуна» – маховой техники гимнастики ушу.

Не все дети могли выполнять движения в суставе в полном объеме. Ваня Д. и Артём Л. имели наибольшие трудности, ни не могли дотронуться пальцами одной руки пальцы другой руки, соединив их за спиной. А также имели трудности при наклоне вперед. У них всегда сгибались колени и ладони не доставали до пола.

После растяжки, по команде дети выстраивались на краю ковра в 2 шеренги, расстояние между которыми равно ширине рук детей. Экспериментатор объяснял технику безопасности при проведении «Цзыбенгуна». Дети одобрительно кивали и утверждали, что поняли. «Цзыбенгун» – маховая техника ушу, которая на начальном этапе позволяет развивать умение держать равновесие с опорой на одну ногу. Также данная техника развивает координацию движений в пространстве за счет выполнения определенных махов в заданные точки, что требует высокой концентрации внимания от детей и хорошей ориентированности в пространстве. У детей развивается сила и выносливость так как при выполнении данных упражнений задействованы практически все группы мышц. При выполнении махов длительно, когда количество различных упражнений достигает десяти, дети становятся более выносливыми. Далее экспериментатор давал команду выставить руки в стороны, ладони повернуть под углом 90 градусов, взгляд вперед, макушку подтянуть вверх и пройти дорожку с этим положением рук. Это упражнение давало силовую нагрузку на мышечно-связочный аппарат плечевого пояса, спины и шеи, что важно для формирования правильной осанки и для развития силы рук.

Далее экспериментатор медленно показывал технику выполнения прямого маха ногой – «Джентитуй». При выполнении данного упражнения опорная нога плотно прижата к полу, весь вес ребенка перенесен на опорную ногу, колено не сгибается при выполнении. В исходном положении вторая нога отведена назад в положении на носочке, руки отведены в стороны. После хлопка дети по одному из каждой шеренги начинали выполнять упражнение. Ног, отведенную назад, ребенок поднимал вверх так, чтобы

бедро было втянуто, опорная нога прямая, не поднимается на носочек; носочек маховой ноги тянется ко лбу, спина ровная, руки отведены в стороны, плечи опущены вниз. После выполнения упражнения маховая нога мягко ставилась на ковер на полную стопу перед собой. Ребенок делал шаг вперед этой ногой, вес переносился на маховую ногу, а опорная нога ставилась на носочек.

На начальном этапе освоения техники «Цзыбенгун» все махи выполнялись сначала одной ногой, потом другой. По мере освоения техники использовалась попеременная смена ног на каждый мах. Экспериментатор снова проговаривал требования к выполнению маха для каждого ряда шеренг. По завершению упражнения последнего ряда шеренг, экспериментатор исправлял ошибки, и упражнение проводилось еще раз на другую ногу.

Дети с удовольствием выполняли упражнения. Им сразу вспомнились мультфильмы про ниндзя. Костя М. и Влада А. справились со всеми махами лучше всех. Они старательно выполняли все требования. Никита Г. показал себя слабее остальных ребят. Он выбивался из ритма, делал махи низко, руки висели ниже плеч.

Далее мы приступили к практическому освоению позиционной базы гимнастики ушу. Дети снова выстраивались в ряды.

Перед началом освоения позиционной базы мы обучали детей технике движения рук. Основные положения кисти (Шоусин):

- «Чжан» – ладонь;
- «Цюань» – кулак;
- «Гоу» – крюк;
- «Хучжао» – «когти тигра».

Данные упражнения способствовали развитию силы мышц плечевого пояса. При выполнении упражнений нарабатывалась сила удара, быстрота выполнения действия. Сначала дети выполняли упражнение в положении

стоя. После изучения позиционной базы дети выполняли движения рук совместно с движениями ног.

Далее экспериментатор рассказывал требования к стойке и показывал правильность выполнения позиции «Мабу»: «расставить ноги на расстояние в 2 ширины плеч, стопы параллельны друг другу и смотрят вперед, они плотно прижаты к полу. Мысленно проводим прямую линию между стопами от центра одной стопы к другой (это центральная линия всех стоек). Садимся так, чтобы центр тяжести был четко на этой линии, бедра параллельны полу, колени разведены наружу, таз немного подать вперед. Кисти сжаты в кулаках и прижаты к поясу (в районе тазовых косточек), локти направлены четко назад или руки сводятся ладонями перед грудью. Спина прямая (перпендикулярна полу), макушка головы немного приподнята вверх, подбородок немного опущен вниз, плечи опущены вниз. Взгляд четко перед собой» [22, с. 37].

Дети пробовали повторить упражнение, экспериментатор проходил по рядам и исправлял ошибки. Упражнение увеличивало силу ног и давало нагрузку на мышцы спины, что способствовало развитию силы.

После освоения позиции, экспериментатор давал время встряхнуть ноги, и упражнение выполнялось по команде с постепенным увеличением времени выполнения стойки, начиная с 5 секунды. Антон С., Вероника З., Костя М. справились с заданием лучше всего, простояв достаточное количество времени максимально выполняя требования. Алиса К. и Никита Г. опирались руками на колени, при этом положении у них поднимались плечи и зажимался весь плечевой пояс.

По окончании выполнения упражнения экспериментатор хвалил детей и в качестве поощрения предлагал сыграть в игру «Дракон и охотник». Дети с радостью соглашались, и инструктор приступал к разъяснению правил игры.

Один ребенок выбирался охотником, остальные дети вставали в ряд затылок к затылку друг за другом. Дети клали руки друг другу на пояс.

Хватать за одежду или тело в процессе игры было категорически запрещено. Первый стоящий назначался головой дракона, он должен был расставить руки и не давать охотнику поймать хвост. Последний стоящий ребенок был хвостом, его задача не дать себя поймать. Задача дракона не разорвать звенья в процессе игры. По команде экспериментатора охота начиналась. Как только охотник поймает хвост – охотник выиграл, если дракон разорвется, игра останавливалась. Если охотник не поймал хвост и дракон не разорвался, выигрывал дракон. В этих случаях игра останавливалась: охотник шел в конец дракона и становился хвостом, тот, кто был головой, становился охотником, а следующий после головы соответственно головой и игра продолжалась.

Мальчики с азартом играли в эту игру, представляя, что они огнедышащий дракон, охотник в доспехах и со щитом, что чешуя дракона пуленепробиваемая и жаростойкая.

По команде игра останавливалась и занятие завершалось. Дети выстраивались по краю ковра. Чтобы уйти домой, детям необходимо было синхронно, вместе с инструктором хлопнуть в ладони. Особенностью являлось то, что команды к выполнению этого упражнения не было. Детям необходимо было внимательно следить за инструктором и среагировать, выполнив хлопок, вместе с ним. После выполнения хлопка, экспериментатор прощался с ребятами. У детей не всегда получалось с первого раза выполнить это упражнение, что зачастую сопровождалось громкими вздохами, но радости от совместного «хлопка» они испытывали гораздо больше.

Далее следовало проведение следующего занятия. Занимающиеся по хлопку выстраивались на краю ковра. Экспериментатор проводил переключку. Все дети присутствовали на занятии.

По команде дети выстраивались на беговую разминку. Закреплялись основные виды бега. Экспериментатор исправлял ошибки, дети

совершенствовали технику бега, увеличивая скорость реакции, координацию движений в пространстве.

Далее следовала суставная разминка «Жоугун», которая подготавливала мышцы и суставы к выполнению более сложных упражнений и растяжки. Далее начинали включать специальные упражнения на развитие гибкости. Подготовительным упражнением являлось положение «сидя на полу», ноги вытянуты вперед. Далее одну ногу необходимо было положить на противоположное бедро ступней вверх, а колено опустить на пол. Таким образом, мы увеличивали подвижность тазобедренного, коленного суставов, растягивали мышцы и сухожилия данных областей. Выполняли упражнение одну минуту, следом меняли ногу на противоположную.

Далее выполняли упражнение «Лягушка», когда дети садились на корточки, ставили колени на ковер, помещали ягодицы между бедрами и садились. Упражнение выполнялось одну минуту. Не все дети смогли справиться с этим упражнением.

Затруднения при выполнении имели Костя К. и Никита Г. Мальчики опирались руками на пол так, что ягодицы не касались пола, что является неверным для этого упражнения. В качестве усложнения детям предложили лечь спиной на пол, не отрывая ягодицы и ноги. С этим заданием легко справились только Алиса К. и Антон С. Остальные дети выгибали поясничный и грудной отделы позвоночника, поэтому им не удавалось положить спину на пол полностью.

По команде экспериментатора дети выстраивались на краю ковра на «Цзыбенгун». Экспериментатор напоминал требования к выполнению махов. Дети выстраивались в шеренги и по команде начинали выполнять прямой мах – «Джентитуй». После проработки этого маха дети приступали к освоению круговых махов внутрь и наружу – «Лихэтуй» и «Вайбайтуй». Данные махи развивали не только координацию движений в пространстве, но и развивали подвижность суставов, чувство равновесия, так как опорная нога должна быть плотно прижата к полу, колено не должно сгибаться, а руки

расставлены в сторону, и корпус смотрит вперед, не наклоняясь ни в одну из сторон.

По окончании освоения данных махов экспериментатор переходил к практическому усвоению элементов гимнастики ушу. Дети прорабатывали уже выученную позицию «Мабу» и осваивали позицию «Гунбу» и «Пубу».

«Ребенок ставил ноги вместе. Одну ногу разворачивал под углом 30-45 градусов наружу, а другой делал длинный шаг вперед. Переднюю ногу необходимо было согнуть в колене так, чтобы бедро было параллельно полу. Центр тяжести должен располагаться на центральной линии между стопами, спина прямая, таз развернут вперед, макушка тянется вверх. Взгляд перед собой, подбородок подтянут. Стопы должны жестко стоять всей поверхностью на полу, отрывать стопы нельзя. Корпус недопустимо заваливать назад или вперед. Кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к поясу» [22, с. 39-40].

Следующее упражнение – это освоение позиции «Пубу»: «ребенок из положения «Мабу» должен опуститься на правую ногу полностью так, чтобы ступни остались в том же положении. Колено левой ноги должно быть прямым. Спину необходимо держать ровно, подбородок поднять, взгляд влево. Далее необходимо вернуться в позицию «Мабу» и повторить те же самые действия, опуская левую ногу и выпрямляя правую» [22, с. 41-42].

В завершение занятия мы проводили подвижную игру «День и ночь». Дети с удовольствием играли.

По окончании игры дети выстраивались на краю ковра. Экспериментатор подводил итоги занятия. Дети хлопали и бежали переодеваться. Экспериментатор беседовал с родителями, пришедшими за детьми.

Далее следовало проведение следующего занятия. Занимающиеся дети по хлопку выстраивались на краю ковра. Экспериментатор проводил переключку. Все дети присутствовали на занятии.

По команде дети выстаивались на беговую разминку. Закреплялись основные виды бега. Экспериментатор исправлял ошибки, дети совершенствовали технику бега, увеличивая скорость реакции, координацию движений в пространстве. Вводились новые виды бега, такие как «бег обезьяной вперед», «бег обезьяной боком».

При прохождении первой дорожки практически половина детей имели затруднения ввиду того, что руки и ноги скрещивались при беге и ребенок запинаясь. После повторного объяснения техники бега «обезьяной» трудности остались только у Никиты Г., Кирилла П. и Артема Л. Эти дети выполняли упражнение значительно медленнее остальных.

Далее следовала суставная разминка «Жоугун», которая подготавливала мышцы и суставы к выполнению более сложных упражнений и растяжки. Далее начинали включать специальные упражнения на развитие гибкости. После проведения предварительных упражнений, экспериментатор показывал упражнение «Лотос». Дети складывали стопы на бедро, руки клали на колени. Упражнение выполнялось одну минуту. Далее дети выполняли упражнение «лягушка».

По команде экспериментатора дети выстраивались на краю ковра на выполнение упражнения «Цзыбенгун». Экспериментатор напоминал требования к выполнению махов. Дети начинали выполнять ранее изученные махи «Джентитуй», «Лихэтуй» и «Вайбайтуй». Экспериментатор исправлял сделанные ошибки.

Далее мы переходили к практическому усвоению элементов гимнастики ушу. Дети повторяли выученные позиции. После этого дети осваивали перемещение из позиции «Пубу» – вправо в позицию «Пубу» – влево через позицию «Мабу» так, чтобы голова находилась на одном уровне, не прыгая вверх и вниз.

Основной ошибкой при выполнении этого упражнения у большинства детей был наклон корпуса вперед. Что заметно ухудшало пользу этих упражнений для развития гибкости детей. Экспериментатор индивидуально

подходил к каждому ребенку и на протяжении нескольких переходов, аккуратно расправлял плечи детей. С этим заданием хорошо справились Влада А., Костя М. и Антон С. Они держали спину ровно, почти не сгибая ноги в коленях. Некоторые из детей справились хуже и периодически заваливали корпус вперед или назад, и поэтому часто падали с упором на колени или ягодицы.

Следующей частью занятия будет освоение внутренней практики технику ушу, которая подготовила детей к изучению комплексов гимнастики ушу. Основным упражнением являлось «стояние в столбе». Стопы необходимо было расставить на ширине плеч параллельно друг другу, ноги слегка согнуть в коленях, плечи расслабить. Макушка тянется вверх, будто подвешивается «к центру неба», руки свободно опускаются вниз. Таз подтягиваем в себя. Он является центром тяжести и должен оказаться между пяткой, вес переносится чуть вперед. Тело расслабляется. Если ребенок чувствует напряжение в какой-либо части тела, нужно мысленно сбросить напряжение и расслабить это место. Экспериментатор поправлял стойку и предлагал детям зафиксировать руки в положении на уровне пояса, будто бы они обхватывают кистями рук мячик.

Стояние в столбе требовало большого внимания, поэтому девочки Вероника З. и Влада А. справились с этим заданием лучше. Кирилл П. и Никита Г. постоянно опускали руки и выпрямляли колени. Это говорит о том, что в этих местах скапливалось напряжение, а значит упражнение выполнялось неправильно.

Дети старательно выполняли упражнение. По хлопку они заканчивали упражнение и выстраивались по краю ковра для завершения занятия. Экспериментатор подводил итоги. Дети хлопали и шли переодеваться.

Рассмотрим следующее занятие. Занимающиеся дети по хлопку выстраивались на краю ковра. Экспериментатор проводил переключку. Все дети присутствовали на занятии.

По команде дети выстаивались на беговую разминку. Закреплялись основные виды бега. Экспериментатор исправлял ошибки, дети совершенствовали технику бега, увеличивая скорость реакции, координацию движений в пространстве. Вводились новые виды бега такие как «крокодил», когда ноги делают выпад вперед, рука смежная с ногой ставится рядом со стопой, а вторая рука вытягивается максимально вперед, плечи и корпус разворачиваются к ноге, что стоит впереди. Далее задняя нога подтягивается к передней руке, делается шаг, корпус разворачивается в противоположную сторону. Это сложное по координации упражнение всегда вызывало трудности у детей при выполнении. Также упражнение требовало большой силовой выносливости, обычно проводилось в завершение беговой разминки.

Далее проводили суставную разминку – «Жоугун» и растяжку.

По хлопку дети выстаивались на «Цзыбенгун». Каждое упражнение выполнялось по команде. Дети отрабатывали технику, скорость реакции и начинали прикладывать силу для более мощного удара.

Далее дети выстаивались в ряды и повторяли упражнение «Стояние в столбе». Инструктор проговаривал требования. После чего они делились на пары. Один ребенок вставал в стойку, второй ребенок исправлял его ошибки.

После проведения данной работы дети выстаивались в шеренги, вставали «в столб» и поочередно, выставляя ногу вперед и перенося вес с одной ноги на другую, совершали шаги. При этом стопа скользила по коврику параллельно полу. Так дети тренировались держать равновесие в движении и координировать изменения положения тела в пространстве, что является основой для изучения комплексов гимнастики ушу. Как только дети успешно осваивают этот вид шага, по мере усложнения экспериментатор показывал следующий. Далее в работу включались руки.

Успех этого вида работы зависел от того, насколько правильно было усвоено упражнение «столб». Эта работа предполагала длительное освоение, поэтому ни один ребенок не справился с этим заданием с первого раза. Положительную оценку мы можем дать Мише В., Антону С., Данилу К.,

потому что они быстро схватили координацию движения, но плавного, непрерывного передвижения пока не достигли.

«Следующие упражнения – это уворачивания от палки. Необходимо начать с привыкания детей к безопасности игры: постукивание палкой по животу, промах палкой рядом с ребенком, перепрыгивание через палку, приседания под ней, проползания под палкой, зафиксированной на низком уровне. На этом этапе дети знакомились с гимнастической палкой и выполняли упражнения очень медленно. Они думали, что палка касается больно, но экспериментатор показал, что бояться не нужно и палка безопасна» [22, с .42].

Алиса К., Влада А., Артём Л. при приближении палки зажимали глаза, выставляли руки вверх и накрывали ими голову. Для уменьшения страха перед палкой экспериментатор воспользовался полиуретановым ковриком, свернутым в плотный рулон. Дети поняли, что попадание коврика совершенно безболезненно и попытались совершить свои первые увороты.

Лучше всех на начальном этапе справился с заданием Костя М. Он быстро и четко выполнял все увороты, но и ему при одном движении палкой сверху вниз попало по стопам, которые он не убрал.

«На данном этапе начинается освоение начального уровня уворачиваний: движения палки «вверх»; «низ»; «сверху вниз»; «вперед» на медленной скорости с увеличением количества уворачиваний до 10 раз» [22, с. 42].

В последующем количество и скорость уворачивания росли.

Детям очень нравилось данное упражнение. Оно учило их чувствовать свое дело, координировать тело в пространстве, причем не только туловище, но и контролировать высоту палки при прыжке, ведь где-то необходимо прыгнуть чуть выше. По хлопку дети заканчивали упражнение и выстраивались по краю ковра для завершения занятия. Экспериментатор подводил итоги. Дети хлопали и шли переодеваться.

Далее мы провели следующее занятие. Занимающиеся по хлопку выстраивались на краю ковра. Экспериментатор проводил переключку. Все дети присутствовали на занятии.

По команде дети выстраивались на беговую разминку. Закреплялись основные виды бега. Дети совершенствовали технику бега, быстроту реакции, координацию движений и силовую выносливость.

Далее мы проводили суставную разминку – «Жоугун» и растяжку.

По хлопку дети выстраивались на «Дзыбенгун». Каждое упражнение выполнялось по команде. Дети отрабатывали технику, скорость реакции и начинали прикладывать силу для более мощного удара.

Наиболее быстрые и сильные махи демонстрировали Алиса К., Антон С, Данил К и Костя М. Они хорошо ориентировались в пространстве, нога совершала движение по заданной траектории. Артём Л и Кирилл П. выполняли самые медленные махи. Дети не могли совершить движением ноги полный объем движения в тазобедренном суставе ввиду слабости и расслабленности мышц.

По команде экспериментатора дети подравнивали шеренги и начинали отрабатывать технику изученного шага. Далее дети разбивались по парам и отрабатывали технику шага в парах, корректируя друг друга. По команде экспериментатора дети быстро должны сменить партнера и продолжить упражнение. По хлопку дети заканчивали упражнение, выстраивались в ряды и садились на своих местах скрестив ноги по-турецки, слушая экспериментатора.

Экспериментатор приступал к объяснению комплекса одного из внутренних стилей гимнастики ушу Багуа Чжан «Лао Ба Чжан», что в переводе с китайского означает «восемь старых ладоней». В результате регулярного выполнения базовых упражнений дети развивают координацию движений верхних и нижних конечностей, подвижность суставов рук и ног, подвижность поясницы и гибкость спины, силы рук и ног. Также данный комплекс позволяет развивать чувствительность рук и подвижность ног,

научиться правильно распределять свою силу и использовать силу противника против него самого.

Далее экспериментатор демонстрировал первую ладонь. После чего дети принимали исходное положение и повторяли движения за руководителем. По завершении нескольких повторений дети начинали выполнять комплекс самостоятельно. Экспериментатор индивидуально исправлял ошибки.

Выполнение комплексов гимнастики ушу является сложно координированным действием, поэтому не всем удалось сразу его повторить. Антон С., Вероника З. Костя М. и Миша В. наиболее точно смогли воспроизвести сделанное. Алиса К и Влада А. зажимали и поднимали плечи при выполнении. Кирилл П. и Ваня Д. не могли при выполнении соединить работу рук и ног. В связи с чем подсматривали как делают другие дети, чтобы не ошибиться.

По хлопку дети заканчивали упражнение. Выстраивались на краю ковра. Экспериментатор обсуждал с детьми пройденное занятие. Дети хлопали в ладони и бежали переодеваться. Экспериментатор проводил беседу с родителями.

2.3 Динамика развития физических качеств у детей младшего школьного возраста

Цель контрольного эксперимента: выявить динамику уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Диагностическая методика 1 «Тест на определение скоростных качеств». Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич.

Цель: определить динамику времени двигательной реакции в беге.

Материалы и ход задания описаны на констатирующем этапе эксперимента.

Количественные результаты диагностической методики 1 «Тест на определение скоростных качеств» в таблице 8 и рисунке 7.

Таблица 8 – Количественные результаты диагностической методики 1 «Тест на определение скоростных качеств»

Кол-во детей / %%	НУ		СУ		ВУ	
	Кон.э.	Контр.с.	Кон.э.	Контр.с.	Кон.э.	Контр.с.
100 %	67%	17%	33%	58%	0%	25%

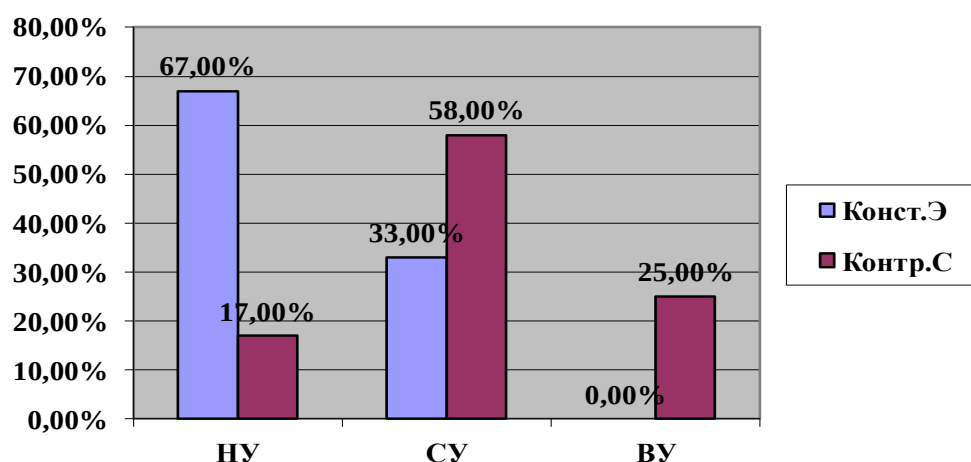


Рисунок 7 – Сравнительные количественные результаты диагностической методики 1 «Тест на определение скоростных качеств»

Сравнительный анализ.

По результатам контрольного среза мы видим, что Данил К., Костя М. и Миша В. показывают высокий уровень развития скоростных качеств их результат менее 5,8 секунд. Артем Л., Кирилл П улучшили свой результат незначительно, поэтому их уровень также остался низким. Остальные дети улучшили свой результат и стали проходить дистанцию быстрее. Только Алиса К. не имеет положительной динамики, ее уровень остался прежним.

Диагностическая методика 2 «Тест на определение координационных способностей». Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич.

Цель: определить динамику способности согласованно производить движения рук и ног в челночном беге.

Материалы и ход задания описаны в констатирующем эксперименте.

Количественные результаты диагностической методики 2 «Тест на определение координационных способностей» в таблице 9 и рисунке 8.

Таблица 9 – Количественные результаты диагностической методики 2 «Тест на определение координационных способностей»

Кол-во детей / %%	НУ		СУ		ВУ	
	Кон.э.	Контр.с.	Кон.э.	Контр.с.	Кон.э.	Контр.с.
100 %	50%	17%	42%	50%	8%	33%

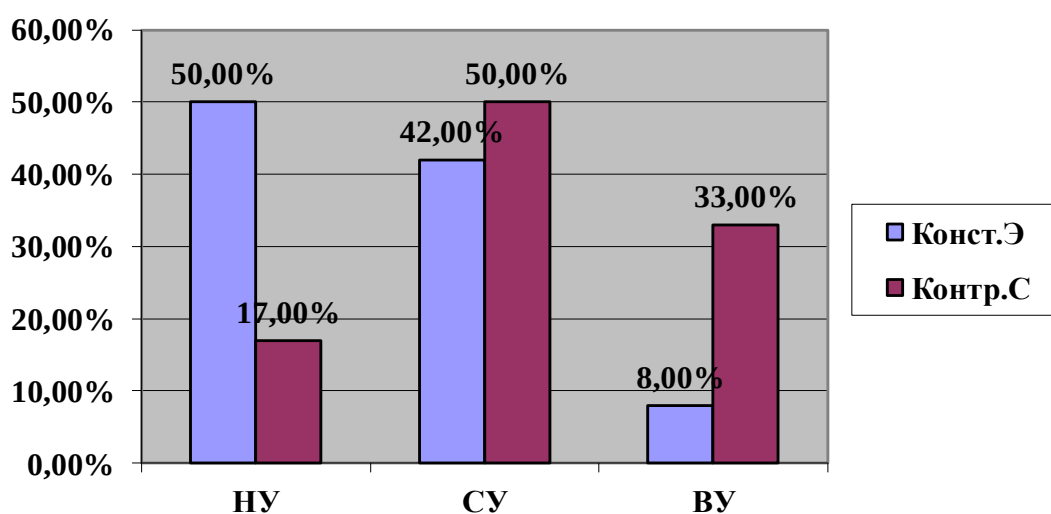


Рисунок 8 – Сравнительные количественные результаты диагностической методики 2 «Тест на определение координационных способностей»

По результатам контрольного среза высокий уровень развития способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3 на 10 метров выявлен у 4 детей. Костя М. также имеет высокий уровень и преодолел дистанцию за 8,55 секунд. Остальные дети значительно улучшили свои результаты. Средний уровень выявлен у 6 детей, из них Данил К., Миша В. И Ваня Д. имеют незначительный прирост в скорости прохождения дистанции.

Диагностическая методика 3 «Тест на определение гибкости». Авторы:
В.В. Лях, А.А. Зданевич.

Цель: определить динамику степени наклона позвоночника сгибанием туловища из положения «сидя на полу».

Материалы и ход задания описаны в констатирующем эксперименте.

Количественные результаты диагностической методики 3 «Тест на определение гибкости» в таблице 10 и рисунке 9.

Таблица 10 – Количественные результаты диагностической методики 3 «Тест на определение гибкости»

Кол-во детей / %%	НУ		СУ		ВУ	
	Кон.э.	Контр.с.	Кон.э.	Контр.с.	Кон.э.	Контр.с.
100 %	59%	0%	33%	42%	8%	58%

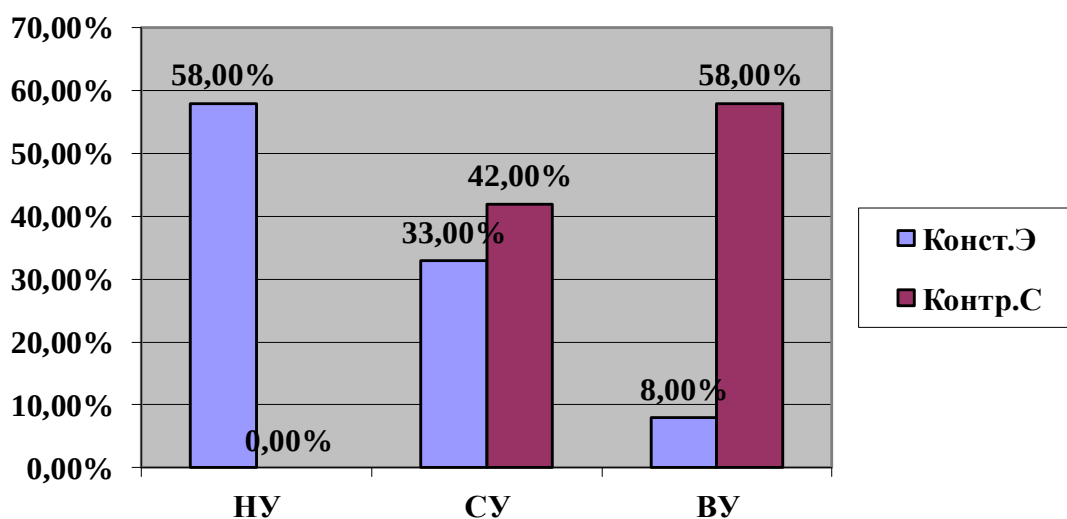


Рисунок 9 – Сравнительные количественные результаты диагностической методики 3 «Тест на определение гибкости»

По результатам контрольного среза низкий уровень определения гибкости позвоночника сгибанием туловища из положения сидя на полу снизился до 0%. Большинство детей имеют высокий уровень развития гибкости позвоночника (58%). Лучшие темпы прироста показали Данил К. и Костя К.

Диагностическая методика 4 «Тест на определение силовых способностей». Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич.

Цель: определить динамику преодоления внешнего сопротивления в подтягивании на перекладине.

Материалы и ход задания описаны в констатирующем эксперименте.

Количественные результаты диагностической методики 4 «Тест на определение силовых способностей» в таблице 11 и рисунке 10.

Таблица 11 – Динамика определения преодоления внешнего сопротивления в подтягивании на перекладине

Кол-во детей / %	НУ		СУ		ВУ	
	Кон.э.	Контр.с.	Кон.э.	Контр.с.	Кон.э.	Контр.с.
100 %	42%	17%	50%	33,3%	8%	50%

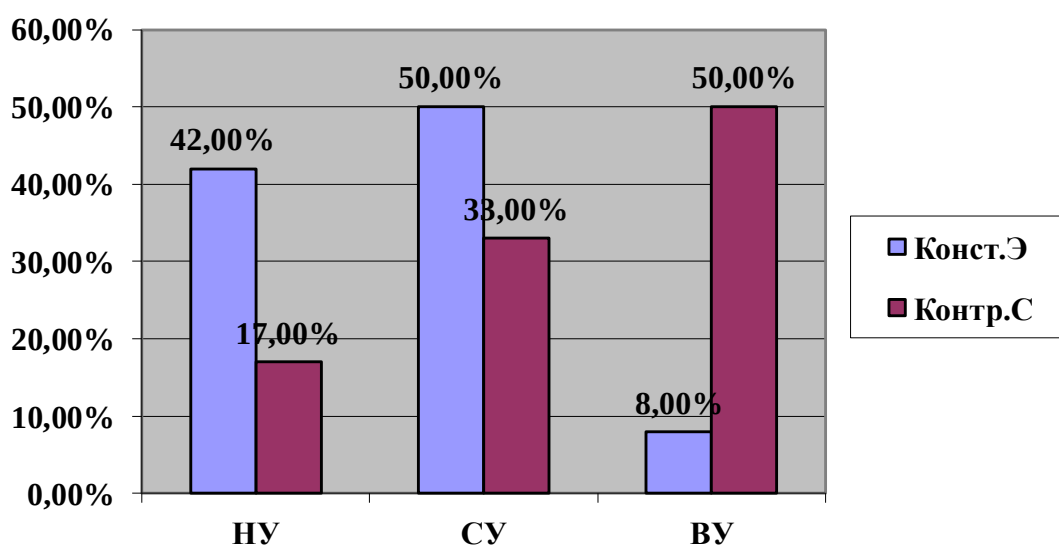


Рисунок 10 – Сравнительные количественные результаты диагностической методики 4 «Тест на определение силовых способностей»

По результатам контрольного среза высокий уровень в определении преодоления внешнего сопротивления в подтягивании на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 сантиметров) у девочек младшего школьного возраста показали Антон С., Вероника З., Кирилл П., Костя К., Костя М и Миша В., что говорит о

эффективности проведенного исследования. Средний уровень развития силы имеют 4 детей (33%)

Диагностическая методика 5 «Тест на определение выносливости». Авторы: В.В. Лях, А.А. Зданевич.

Цель: определить динамику продолжительности выполнения действия в непрерывном беге.

Материалы и ход задания описаны в констатирующем эксперименте.

Количественные результаты диагностической методики 5 «Тест на определение выносливости» в таблице 12 и рисунке 11.

Таблица 12 – Количественные результаты диагностической методики 5 «Тест на определение выносливости»

Кол-во детей / %%	НУ		СУ		ВУ	
	Кон.э.	Контр.с.	Кон.э.	Контр.с.	Кон.э.	Контр.с.
100 %	75%	0%	17%	25,0%	8%	75%

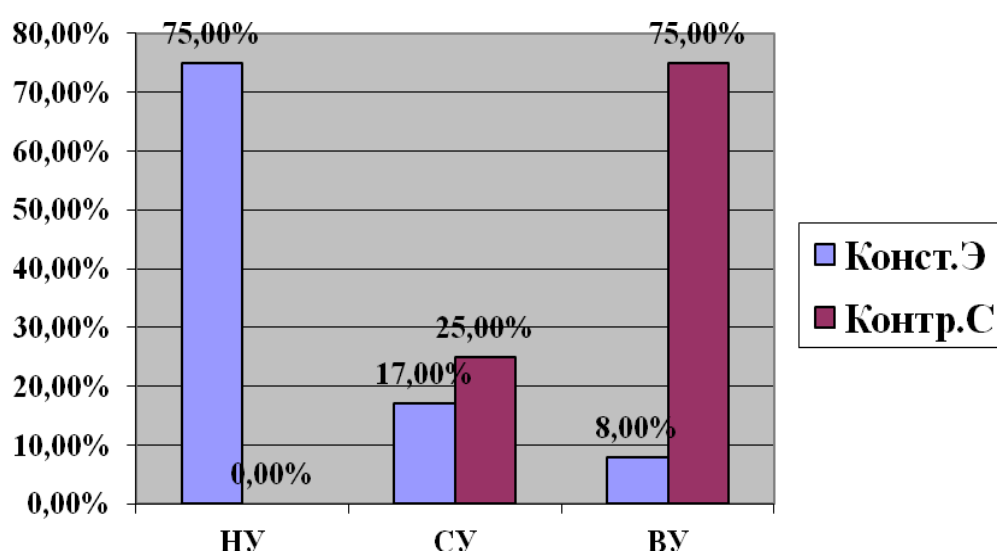


Рисунок 11 – Сравнительные количественные результаты диагностической методики 5 «Тест на определение выносливости»

По результатам контрольного среза абсолютное большинство детей имеют высокий уровень в определении продолжительности выполнения действия в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста (75%). Дыхание детей во время бега было ровное, они не чувствовали усталости по

окончании, с удовольствием продолжили заниматься. Артем Л.. Вероника З. и Кирилл П. показали средний уровень развития выносливости в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста.

Общие результаты показаны в таблице 13.

Таблица 13 – Динамика уровня развития физических качеств у младших школьников

Кол-во детей / %%	НУ		СУ		ВУ	
	Кон.э.	Контр.с.	Кон.э.	Контр.с.	Кон.э.	Контр.с.
100 %	58%	8%	33%	33%	8%	58%

Графически результаты контрольного среза, позволяющие выявить динамику уровня развития физических качеств у младших школьников, представлены на рисунке 14.

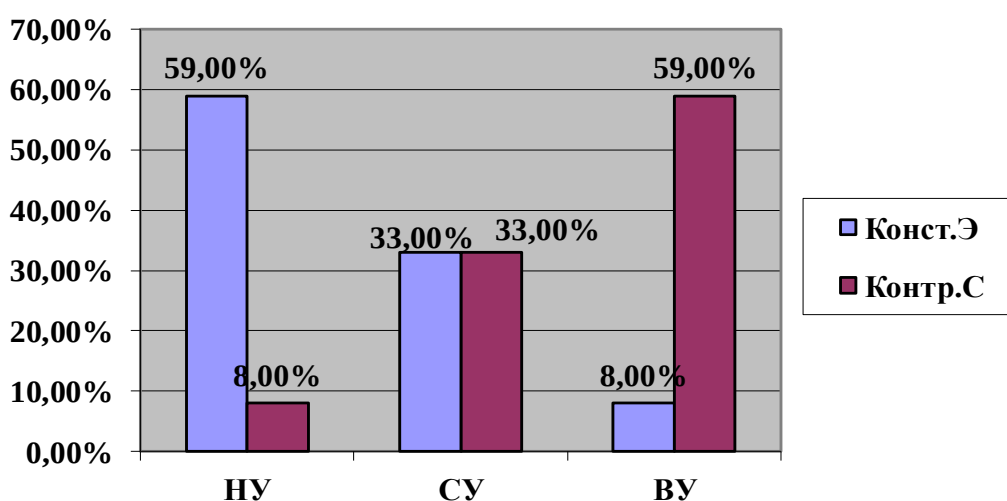


Рисунок 14 – Динамика уровня развития физических качеств у младших школьников

Чтобы оценить уровень физической подготовленности детей мы взяли за основу балльную систему Лепешкина В.А. Эта система позволяет оценить насколько эффективна была произведена работа на формирующем этапе эксперимента.

Суть системы состоит в том, что результаты каждого ребенка переводятся в баллы и подсчитывается их общая сумма. Для удобства расчетов нами была взята в основу 3-х балльная система, где за каждое выполненное задание в зависимости от результата дается от 1 до 3 баллов. Чем больше ребенок набирает баллов по каждому из заданий, тем выше начальный уровень.

После проведения контрольного эксперимента на каждого ребенка рассчитываются индивидуальный темп прироста по формуле.

С результатами можно ознакомиться в приложении Г.

По результатам проведенного исследования мы видим улучшение динамики развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Количество детей, имеющих низкий уровень развития физических качеств сократилось до 1 человека (8%). При этом показатели гибкости, координации движений, силы имеют тенденции к улучшению физического развития. Так, самый низкий результат по балльной системе показал Артём Л. Этот ребенок также имеет самые низкие темпы прироста по общему результату, которые составляют 20%. Мы можем сделать вывод, что при продолжении работы с данным ребенком, учитывая проведенное исследование, можно улучшить эти показатели, так как динамика есть, и она положительна.

Высокий уровень развития физических качеств показали 7 человек (58%).

Наибольшие темпы прироста показали Влада А. Антон С. И Костя К. Их значение равно 40%, что говорит о высокой эффективности их работы. Они показали высокие результаты в определении способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3 на 10 метров, в определении гибкости позвоночника сгибанием туловища из положения сидя на полу и в

определении выносливости в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста.

Высокого уровня развития физических качеств также добились Алиса К., Данил К. и Миша В. Дети хорошо справлялись с упражнениями на занятиях, что и привело к получению высокой оценки их показателей развития физических качеств.

Костя М. также имеет низкий показатель темпа прироста равный 20%. Ребенок набрал максимальное количество баллов по общей сумме балльной системы контрольного эксперимента. При этом темпы прироста говорят о том, что ребенок имеет хорошо развитый комплекс физических качеств. Его показатели имеют положительную динамику развития.

Исходя из данных, полученных при обработке результатов, можно сделать вывод, что работу необходимо продолжить, внедряя данные техники в систему общего образования.

Выводы по второй главе

Таким образом мы выяснили, что развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов гимнастики ушу необходимо осуществлять средствами, которые воздействуют на физическое развитие ребенка. Таким средством, обеспечивающим возможность получения и активного использования информации развитии физических качеств, в нашем исследовании стали элементы гимнастики ушу.

Элементы гимнастики ушу способствовали развитию основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости ребенка младшего школьного возраста. Методика проведения занятий детей младшего школьного возраста основывалась на известных методологических и педагогических принципах, которые адаптированы к особенностям тренировочного процесса.

Разнообразие форм, упражнений и техник движения, используемых на занятиях, позволяют в полном объеме охватить показатели, сформулированные на этапе констатирующего эксперимента: время двигательной реакции, согласованность движений, увеличение подвижности суставов, преодоление внешнего сопротивления, выполнение продолжительного действия.

Для развития физических качеств дети младшего школьного возраста преодолевают ряд трудностей – освоение правил техники выполнения того или иного элемента, овладение основными видами движений, используемых на занятии, формирование умения координировать свои действия в пространстве, а также получение первичных представлений о физической культуре, навыках гигиены и укрепления здоровья.

Полученные результаты во время констатирующего этапа исследования подтвердили, что необходимо проводить целенаправленную работу по развитию физических качеств посредством использования элементов гимнастики ушу у детей младшего школьного возраста.

Ввиду этого была предложена и проведена работа по развитию физических качеств посредством использования элементов гимнастики ушу у детей младшего школьного возраста. Работа на формирующем этапе предполагала решение определенных задач: формирование знаний и представлений о физической культуре, навыках укрепления здоровья, контроле развития физических качеств, создание условий для самостоятельной физической активности детей младшего школьного возраста.

Проведенная экспериментальная работа с группой детей младшего школьного возраста показала положительное влияние на все выделенные нами ранее критерии развития физических качеств посредством использования элементов гимнастики ушу.

Для достоверности полученных результатов была использована формула темпов прироста развития физических качеств индивидуально на каждого ребенка.

Заключение

Проведенное исследование доказало правомерность выдвинутой гипотезы, что позволило нам сделать следующие выводы:

1. В данной работе были исследованы особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу.

В настоящее время развитие физических качеств ребенка является одной из важнейших задач, стоящих перед школой. Многие зарубежные и отечественные психологи достаточно полно разработали методики и представили их в своих работах. К исследователям данного вопроса относятся: З.И. Кузнецова, Б.В. Сермеев, В.М. Зациорский, Б.В. Сермеев, Б.А. Ашмарин, Н.А. Лупандина, И.М. Яблоновский, М.В. Серебровская, В.П.Филин.

В основе всесторонней физической подготовленности, лежит взаимообусловленность всех качеств: развитие одного из них, положительно влияет на развитие других и наоборот: отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных.

Критерием нормы физической подготовленности школьников будет тот, который обеспечивает высокий уровень здоровья; между уровнем физической подготовленности и уровнем здоровья существует зависимость.

Использование элементов ушу позволяет укрепить все мышечные группы, повышает эластичность сухожилий и связок, упражняет общую и силовую выносливость ребенка, улучшает сопротивляемость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды, укрепляет иммунитет, способствует снижению лишнего веса, поднимает настроение, снимает усталость.

Ушу, являясь сложно-координированным видом спорта, комплексно влияет на организм человека. Занятия развивают гибкость, силу, выносливость, оказывают влияние на точность, быстроту и координацию

движений. Они являются традиционным средством укрепления здоровья, профилактики заболеваний, физической реабилитации после травм.

2. В практической части работы был проведен констатирующий эксперимент исследования развития физических качеств у детей младшего школьного возраста. На констатирующем этапе исследования использовались диагностические задания по оценке развития физических качеств, подобранные для детей младшего школьного возраста. Для оценки результатов уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста были разработаны критерии оценивания результатов исследования, а также уровневые показатели.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что большинство детей 59% (7 человек) имеют низкий уровень развития физических качеств, 33% средний уровень развития и только 1 ребенок имеет высокий уровень развития физических качеств.

3. На основании результатов констатирующего эксперимента, был проведен формирующий эксперимент по развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста. Мы предположили, что развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством использования элементов ушу возможно, если:

- отобраны физические качества у детей младшего школьного возраста: быстрота, гибкость, сила, координация движений, выносливость;
- определены элементы ушу в соответствии с физическими качествами и возрастными особенностями детей младшего школьного возраста;
- разработано и апробировано содержание занятий, включающих упражнения с элементами ушу, направленных на развитие физических качеств у детей.

Данный этап был направлен на разработку содержания занятий с элементами ушу, направленных на развитие физических качеств. Все упражнения адаптированы для данного возраста. Результаты каждого ребенка оцениваются индивидуально относительно начального результата.

4. После проведения контрольного эксперимента, мы можем отметить, что уровень развития физических качеств детей в группе значительно повысился. Так количество детей, имеющих высокий уровень развития физических качеств у младшего школьного возраста составило 59%, средний уровень – 33%, низкий – 8%.

В результате проведенного эксперимента стоит отметить, что проведенная работа по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста посредством элементов ушу является эффективной, о чем говорят результаты контрольного эксперимента.

Список используемой литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.paedagogia.ru/2010/41-04/208-litvinenko>.
2. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов [Текст] / Г.С. Абрамова. – М. : Логос, 2012. – 224 с.
3. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры [Текст] / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – СПб. : Феникс-пресс, 2009. – 353 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ИФК [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М. : Физическая культура и спорт, 2008. – 223 с.
5. Баева, Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста [Текст] / Н.А. Баева. – Омск : СибГУФ-пресс, 2003. – 156 с.
6. Белоус, Ю.В. Гимнастика УШУ. Тайцзи–цюань 24 формы [Текст] / Ю.В. Белоус. – М. : Центр нетрадиционных методов оздоровления, 2009. – 50 с.
7. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М. : Форс-пресс, 2004. – 228 с.
8. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М., 1990.
9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985.

10. Булатова, Г.И. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста [Текст] / Г.И. Булатова. – М. : Просвещение, 2007. – 275 с.
11. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов [Текст] / А.А. Васильков. – Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 381 с.
12. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста [Текст] / Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 415 с.
13. Гаськов, А.В. Психофизические аспекты укрепления здоровья детей 7-14 лет средствами ушу [Текст] / А.В. Гаськов, И.В. Марковец. – М., 2012.
14. Грипас, О.В. Подвижные игры при обучении детей УШУ, или как УШУ увлечь детей [Текст] / О.В. Грипас // Информационный бюллетень, 2006. – № 8. – 35 с.
15. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 2007. – 88 с.
16. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным [Текст]: перевод с англ. / Г. Доман. – М. : АСТ, Аквариум, 2002. – 333 с.
17. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: учебное пособие [Текст] / Ю.А. Ермолаев. – М. : Высшая школа, 2001.
18. Кобзев, А.И. Духовные основы китайской цивилизации [Текст] / А.И. Кобзев // Общество и государство в Китае. XXXIV научная конференция. / Институт Востоковедения; сост. и отв. ред. Н.П. Свистунова. – М. : Восточная литература, 2004. – С. 250-255.
19. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2011. – С. 244.
20. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры [Текст] / А.М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.

21. Малявин, В.В. Багуачжан, или Ладонь восьми триграмм. Классическая школа китайского ушу [Текст] / В.В. Малявин. – М. : Белые альвы, 1996. – 208 с.
22. Маслов, А.А. Китай: колокольца в пыли: Странствие мага интеллектуала [Текст] / А.А. Маслов. – М. : Алетейя, 2003. – 374 с.
23. Маслов, А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств [Текст] / А.А. Маслов. – М. : ГАЛА-Пресс, 2000. – 413 с.
24. Маслов, А.А. Ушу: традиции духовного и физического воспитания Китая [Текст] / А.А. Маслов. – М. : Молодая гвардия, 1990. – 80 с.
25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет [Текст] / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань: Омега, 2004. – 159 с.
26. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М. : Физическая культура и спорт, 2008. – 543 с.
27. Михайлова, Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре [Текст] / Н.В. Михайлова // Физическая культура в школе, 2005. – № 4. – С. 10-16.
28. Музруков, Г. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. Единая Всероссийская учебная программа [Текст] / Г. Музруков. – М., 2016. – 730 с.
29. Мухина, М.П. Закономерности формирования двигательных способностей младших школьников в условиях комплексного физического воспитания [Текст] / М.П. Мухина // Международный научно-исследовательский журнал, 2016. – №7(2). – С. 46-49.
30. Перминова, М.А. Развитие физических качеств у детей 5-6 лет посредством использования элементов ушу [Электронный ресурс] / М.А. Перминова – <https://dspace.tltsu.ru/xmlui/handle/123456789/4338>.
31. Рубахин, Е.Е. Психологические аспекты исследования личности спортсмена младшего школьного возраста [Электронный ресурс] /

Е.Е. Рубахин. // Психология, социология и педагогика. – 2018. – №9 – URL: <http://human.snauka.ru/2018/09/25230>

32. Смит, Р.У. Ба-Гуа: бокс восьми триграмм [Текст] / Р.У. Смит. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 106 с.

33. Спирин, В.К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В.К.Спирин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 6.

34. Спирин, В.К. Цикличность как принцип планирования учебного материала по предмету «Физическая культура [Текст] / В.К. Спирин // Физическая культура в школе, 2014. – № 6.

35. Сумин, П.И. Намечены направления деятельности [Текст] / П.И. Сумин // Физическая культура в школе, 2002. – № 4. – С. 2-6.

36. Тарас, А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. [Текст] / А.Е. Тарас – Минск : Харвест, 2007. – 592 с.

37. Травников, А.И. Боевая техника ушу [Текст] / А.И. Травников. – Ростов-на Дону : Феникс, 2005. – 125 с.

38. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры [Текст] / А.И. Фомина. – М. : Просвещение, 2004. – С.22-23.

39. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 480 с.

40. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена [Текст] / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990.

41. Черепов, Е.А. Актуализация здоровьесформирующего пространства общеобразовательной школы на основе спортизации физического воспитания: автореф. дис. на соискание учён. степ. д-ра пед. наук [Текст] / Е.А. Черепов – Тюмень, 2016.

42. Чертовских, Е. Шаолиньское ушу [Текст] / Е. Чертовских, Е. Глебов. – Ростов-на Дону : Феникс, 2002. – 350 с.

43. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст] / Г.П. Юрко, В.Л. Пирина. – М. : Физическая культура, 1997.
44. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога [Текст] / Ю.А. Янсон. – Ростов-на Дону : Феникс, 2004. – 624 с.
45. Cornelia Guell. Convincing others of the importance of physical activity during childhood and adolescence [Text] / Cornelia Guell, Jack T. Jones, Timothy P. Armstrong. – World Health Organization, 2007.
46. Gregory, J. Welk. Factors Influencing Physical Activity in Children [Electronic resource] / Gregory J. Welk. – <https://www.hindawi.com/journals/ijpedi/2012/583249/>.
47. Gregory, J. Welk. Role of Physical Education in Children's Physical Development [Electronic resource] / Gregory J. Welk. – <https://www.ericdigests.org/2000-3/activity.htm>.
48. Peter, T. Katzmarzyk Overall Physical Activity [Text] / Peter T. Katzmarzyk, Kim Beals, Christopher Bolling, Carly Wright etc. – World Health Organization, 2016.
49. Robert Rousseau. What is Wushu? [Electronic resource] / Robert Rousseau. – <https://www.liveabout.com/what-is-wushu-2308259>.

Приложение А

Список детей, участвующих в экспериментальной работе

И.Ф. ребенка	Возраст
1. Алиса К.	7 лет 5 месяцев
2. Антон С.	8 лет
3. Артем Л.	8 лет 1 месяц
4. Ваня Д.	7 лет 10 месяцев
5. Влада А.	7 лет 6 месяцев
6. Вероника З.	8 лет 2 месяца
7. Данил К.	7 лет 8 месяцев
8. Кирилл П.	7 лет 6 месяцев
9. Костя К.	7 лет 11 месяцев
10. Костя М.	8 лет 10 месяцев
11. Миша В.	7 лет 4 месяца
12. Никита Г.	7 лет 2 месяца

Приложение Б

Сводная таблица результатов констатирующего эксперимента по
диагностическим методикам

Фамилия имя ребенка	Диагностические методики					Уровень развития физических качеств
	ДМ 1	ДМ 2	ДМ 3	ДМ 4	ДМ 5	
1. Алиса К.	2 б	2б	2б	2б	1б	СУ
2. Антон С.	1б	2 б	2 б	2 б	2 б	СУ
3. Артем Л.	1б	1б	1б	1б	1б	НУ
4. Ваня Д.	1б	2 б	1б	1б	1б	НУ
5. Влада А.	1б	1б	2б	2б	1б	НУ
6. Вероника З.	1б	1б	3б	1б	1б	НУ
7. Данил К.	2б	2 б	1б	2 б	2 б	СУ
8. Кирилл П.	1б	1б	1б	1 б	1б	НУ
9. Костя К.	1б	1б	1б	2 б	1б	НУ
10. Костя М.	2 б	3 б	1б	3 б	3 б	ВУ
11. Миша В.	2 б	2 б	2 б	2 б	1б	СУ
12. Никита Г.	1б	1б	1б	1б	1б	НУ

Приложение В

Сводная таблица результатов контрольного эксперимента по
диагностическим методикам

Фамилия имя ребенка	Диагностические методики					Уровень развития физических качеств
	ДМ 1	ДМ 2	ДМ 3	ДМ 4	ДМ 5	
1. Алиса К.	26	36	36	26	36	ВУ
2. Антон С.	26	36	36	36	36	ВУ
3. Артем Л.	16	26	26	26	26	НУ
4. Ваня Д.	26	26	26	26	36	СУ
5. Влада А.	26	36	36	26	36	ВУ
6. Вероника З.	26	26	36	26	26	СУ
7. Данил К.	36	26	36	26	36	ВУ
8. Кирилл П.	16	26	26	36	26	СУ
9. Костя К.	26	16	36	36	36	ВУ
10. Костя М.	36	36	36	36	36	ВУ
11. Миша В.	36	26	36	36	36	ВУ
12. Никита Г.	26	16	26	16	36	СУ

Приложение Г

Темпы прироста детей

Фамилия имя ребенка	Исходный уровень развития физических качеств		Контрольный уровень развития физических качеств		Темпы прироста
1. Алиса К.	9 б	СУ	13 б	ВУ	27%
2. Антон С.	8 б	СУ	14 б	ВУ	40%
3. Артем Л.	5 б	НУ	8 б	НУ	20%
4. Ваня Д.	6 б	НУ	11 б	СУ	33%
5. Влада А.	7 б	НУ	13 б	ВУ	40%
6. Вероника З.	7 б	НУ	11 б	СУ	27%
7. Данил К.	9 б	СУ	13 б	ВУ	27%
8. Кирилл П.	5 б	НУ	10 б	СУ	33%
9. Костя К.	6 б	НУ	12 б	ВУ	40%
10. Костя М.	12 б	ВУ	15 б	ВУ	20%
11. Миша В.	9 б	СУ	14 б	ВУ	33%
12. Никита Г.	5 б	НУ	9 б	СУ	27%

Приложение Д

Упражнения с элементами ушу для развития физических качеств

Название упражнения / Критерий	Быстрота	Координация движений	Гибкость	Сила	Выносливость
Крокодил		+		+	+
Обезьяна	+	+		+	+
Джентитуй	+		+	+	+
Лихэтуй	+	+	+	+	+
Вайбайтуй	+	+	+	+	+
Стояние в столбе				+	+
Шоусин	+			+	
Мабу	+	+		+	+
Гунбу	+	+		+	+
Пубу	+	+		+	+
Уворачивания от палки	+	+			+
Техника шагов		+			

Приложение Ж

Элементы гимнастики ушу



Шоусин – ладонь «Чжан»



Цзыбенгун – прямой мах ногой «Джентитуй»



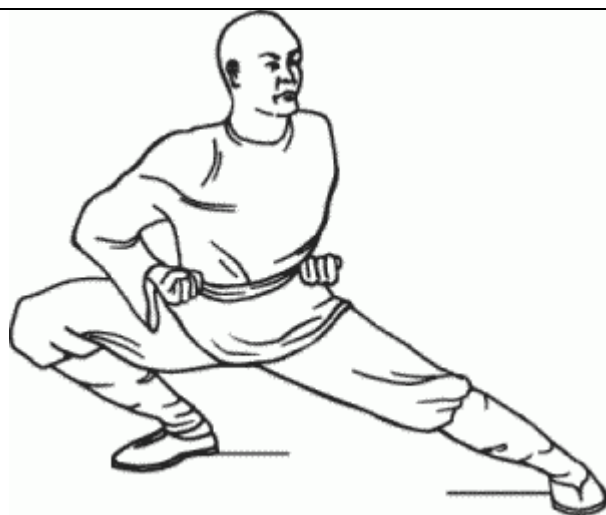
Техника шагов с постановкой рук



Техника шагов с постановкой рук



Позиционная база – «гунбу»



Позиционная база – «пубу»



Техника «Цзыбенгун – прямой мах вперед
«Джентитуй»



Техника «Цзыбенгун – мах ногой наружу
«Вайбайтуй»