

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра Педагогика и психология
(наименование)

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология и педагогика дошкольного образования
(направленность (профиль) / специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Развитие физических качеств у детей 5-6 лет посредством использования
элементов ушу

Обучающийся Е.А. Стукова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д-р пед. наук, профессор И.В. Непрокина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена изучению проблемы: «Развитие физических качеств у детей 5-6 лет посредством использования элементов ушу». Актуальность исследования обусловлена противоречием между физическим развитием у детей старшего дошкольного возраста и недостаточной разработанностью педагогических условий.

Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная апробация организационно-педагогических условий физического развития у детей в возрасте 5-6 лет посредством эксперимента.

В исследовании решаются следующие задачи: изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме развития креативности у детей старшего дошкольного возраста; выявить уровень развития креативности у детей старшего дошкольного возраста; разработать и проверить организационно-педагогические условия развития креативности детей старшего дошкольного возраста посредством эксперимента; выявить динамику уровня развития креативности у детей старшего дошкольного возраста.

Бакалаврская работа имеет новизну и практическую значимость; состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (30 источников) и 3 приложений.

Текст бакалаврской работы изложен на 51 странице. Общий объем работы с приложениями 60 страниц. Текст работы иллюстрируют 13 рисунков и 7 таблиц.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические основы развития физических качеств у детей...	9
1.1 Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет	9
1.2 Физические качества и их классификация.....	12
1.3 Значение физической активности и роль ушу в физическом развитии детей.....	14
Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по развитию физических качеств у детей 5-6 лет посредством использования элементов ушу.....	22
2.1 Диагностика уровня развития физических качеств у детей 5-6 лет.....	22
2.2 Содержание проводимых занятий, стимулирующих развитие физических качеств у детей 5-6 лет посредством использования элементов ушу.....	35
2.3 Результаты исследования.....	40
Заключение.....	48
Список используемой литературы.....	49
Приложение А Характеристика выборки исследования.....	53
Приложение Б Сводные таблицы результатов исследования на этапе констатации.....	54
Приложение В Сводные таблицы результатов исследования на этапе контроля.....	56

Введение

Отсутствие физической активности все чаще становится одной из основных проблем общественного здравоохранения во многих промышленно развитых странах. В современном мире отсутствие физической активности и сидячий образ жизни стали одной из глобальных общественных проблем. Эта проблема касается не только взрослых людей, но и детей, ожирение затрагивает детей во всё более раннем возрасте. Привычки родителей, привыкших жить неактивно и питаться калорийно, передаются следующему поколению. Поэтому школьная среда становится местом, где необходимо прививать культуру здорового образа жизни, влияя на качество жизни подрастающего поколения.

Повышение уровня физической активности среди детей является важным аспектом их полноценного роста и развития. По данным Всемирной организации здравоохранения (2020), физическая активность в раннем возрасте способствует не только физическому, но и психическому развитию детей, снижая риск развития ожирения и связанных с ним заболеваний. В последние годы наблюдается ухудшение физической активности среди дошкольников, что вызывает серьезные опасения у педагогов и специалистов. Исследования показывают, что занятия, включающие элементы восточных единоборств, таких как ушу, способствуют улучшению основных физических качеств, таких как сила, гибкость и координация [14]. Включение во внеклассные занятия, а также в уроки физкультуры практику элементов ушу может стать эффективным средством развития физических качеств у детей, т.к. ушу характеризуется упражнениями, способствующими комплексному развитию.

Возраст 5-6 лет является очень важным этапом формирования первичных знаний о физической культуре и о здоровом образе жизни. В данном возрасте ребенок знакомится с возможностями своего тела, учится выполнять базовые физические навыки. Параллельно с этим, ребенок учится

взаимодействовать со сверстниками и взрослыми и адаптируется в социуме. Именно поэтому в данный период развития ребёнка очень важно заложить ему правильные основы физической культуры. Актуальность данной темы подтверждается и на государственном уровне. Так, вопросы изучения закономерностей роста и развития детского населения являются приоритетными в контексте «Стратегии развития медицинской науки в Российской Федерации на период до 2025 года» в рамках реализации Научной платформы «Профилактическая среда».

Элементы ушу, как форма физической активности, не только развивают физические качества, но и формируют дисциплину, концентрацию и уверенность в себе. Таким образом, интеграция практик ушу в школах и дошкольных организациях может стать эффективным способом в рамках развития физической культуры у детей и формирования у них привычек здорового образа жизни.

Несмотря на то, что в последние годы наблюдается растущее внимание к физическому развитию детей дошкольного возраста, существует противоречие между традиционными методами физического воспитания и новыми подходами, основанными на восточных единоборствах, таких как ушу. С одной стороны, многие образовательные учреждения продолжают использовать устоявшиеся программы физического воспитания, которые не всегда учитывают индивидуальные потребности и интересы детей. С другой стороны, элементы ушу, как метод, способствующий развитию физических качеств, координации и гибкости, остаются недостаточно исследованными и внедренными в образовательный процесс.

Сказанное дает основания к выделению противоречия между: необходимостью развития физических качеств у детей 5-6 лет и слабой разработкой организационно-педагогических условий развития физических качеств.

Таким образом, необходимость изучения влияния ушу на физическое развитие детей, а также разработка методических рекомендаций для

педагогов становятся все актуальнее. Данная работа позволит создать более разнообразные и качественные программы физического воспитания, способствующие гармоничному развитию детей в раннем возрасте.

Проблема исследования: как развить физические качества у детей 5-6 лет, используя элементы ушу.

Актуальность и недостаточная разработанность данной проблемы определили выбор темы исследования: «Развитие физических качеств у детей 5-6 лет посредством использования элементов ушу».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить развитие физических качеств детей 5-6 лет посредством организации занятий ушу.

Объектом исследования является процесс физического развития детей 5-6 лет.

Предмет исследования: развитие физических качеств у детей 5-6 лет с использованием элементов ушу.

Гипотеза исследования: процесс физического развития у детей 5-6 лет будет успешным, если:

- будет обогащена пространственная среда специальным оборудованием и атрибутикой для занятий ушу (коврики, снаряды, зоны для тренировок);
- будет разработан и проведен цикл физкультурных мероприятий с внедрением элементов ушу;
- разработаны рекомендации для образовательных учреждений по использованию ушу в системе физического воспитания дошкольников.

Задачи исследования:

- изучить теоретические аспекты физического развития детей, а также практические методы и подходы к организации занятий ушу в дошкольных учреждениях;
- выявить уровень развития физических качеств у детей 5-6 лет;

- разработать рекомендации по внедрению элементов ушу в образовательный процесс, учитывая возрастные особенности и потребности детей;
- провести анализ результатов внедрения практик ушу в образовательные учреждения и их влияние на физическое развитие и общее состояние здоровья детей.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют труды:

- концепция Льва Семёновича Выготского о связи физического и психического развития в рамках культурно-исторической теории;
- роль двигательной активности и среды в формировании здоровья выделял, Фёдор Фёдорович Эрисман;
- методы оценки физического развития с учётом возраста разработал Аフレд Владиславович Мольков;
- возрастные нормы и уровни физического развития изучала Мета Васильевна Антропова;
- концепция Владислава Ремировича Кучма о здоровьесбережения и принципы организации физической активности в образовательной среде.

Методы исследования. В ходе работы проводился анализ методической и научной литературы, а также проводился сравнительный анализ. Были проведены контрольный и формирующий эксперименты, а также проведен анализ и статистика результатов экспериментов.

Экспериментальная база исследования. Работа была проведена на базе МБДОУ Детский сад № 21 Чебурашка города Лесной Свердловской области. В исследовании приняли участие 20 детей.

Новизна исследования заключается в создании рекомендаций по развитию физических качеств у детей 5-6 лет с использованием элементов ушу, которые учитывают возрастные особенности детей.

Теоретическая значимость исследования. Результаты исследования вносят вклад в дальнейшее изучение развития физических качеств у детей 5-6 лет с использованием элементов ушу.

Практическая значимость исследования. Результаты работы позволят педагогам применять предложенные практики с элементами ушу для более эффективного развития физических качеств у детей 5–6 лет. Кроме того, на основе проведённого исследования будут разработаны практические рекомендации для педагогов и образовательных учреждений по внедрению элементов ушу в процесс физического воспитания дошкольников.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (30 источников) и 3 приложений. Текст работы иллюстрирован 11 таблицами, 7 рисунками.

Глава 1 Теоретические основы развития физических качеств у детей

1.1 Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет

Физическое развитие изучается постоянно, актуальность этого вопроса остаётся неизменной. В научной литературе физическое развитие определяется как процесс, в ходе которого организм человека совершенствуется, становится более функциональным, более выносливым, динамичным и крепким. Этот процесс охватывает как количественные изменения (например, увеличение роста и массы тела), так и качественные (улучшение координации, силы, гибкости и здоровья).

Тема физического развития изучалась ещё в 19 веке. Например, исследователь Фёдор Фёдорович Эрисман утверждал, что «в борьбе с переутомлением учащихся необходимо физическое воспитание, причём не только урокам гимнастики, но и подвижным играм на свежем воздухе». Так, Фёдор Фёдорович Эрисман даже создал научную школу для исследований роли физического развития в обучении детей [17, с.23].

Важный вклад в изучение физического развития детей внесли труды Жана Жака Руссо, в частности работа под названием «Эмиль, или О воспитании». Руссо указывал на необходимость физического развития детей и его необходимость для полноценной и гармоничной жизни в будущем. Автор также подчёркивал важное влияние физического развития на психологическое состояние ребёнка [9].

Отечественный исследователь Лев Семёнович Выготский также косвенно или прямо указывал на роль физической активности в воспитании и развитии личности. Он писал: «Все эти стороны развития представляют собой части единого процесса развития. Это я ради удобства изложения разделил их на части, а по существу дела психика не развивается без мозга, мозг без эндокринной системы, все это единый процесс» [12, с.53].

Из отечественных исследователей также стоит отметить Дмитрия Ушинского. Так, автор писал, что ««У нас покуда всё внимание обращено единственно на ученье и лучшие дети проводят всё своё время только в том, что читают да учатся, учатся да читают, не пробуя и не упражняя своих сил и своей воли ни в какой самостоятельной деятельности... они рано делаются какими-то только мечтающими пассивными существами» [23, с.43].

Таким образом, мы можем заключить, что проблема важности физического воспитания детей изучается долгое время. В ходе анализа литературы можно также заключить, что физическое состояние ребёнка значительно влияет на психологическое состояние ребёнка и его умственное развитие. Поэтому важно формировать современные методические подходы и практики, которые будут способствовать повышению активности детей, а также помогут развить тело качественно и функционально. Не менее важным является проведение уроков о важности здорового образа жизни, а также прививание детям любви и заинтересованности к физической активности. Поэтому важно создавать системные занятия для детей с самого раннего возраста [8].

Вступая в возраст 5-6 лет, дети сталкиваются со значительными изменениями в своём теле за короткий срок. В этом возрасте начинается активное развитие моторики, появляются первые привычки и склонности, формируется мышление, появляется мышечная сила, развивается гибкость, ловкость, выносливость и координация. В данном возрасте также начинается активное формирование тела [18]. Благодаря этим особенностям дети в 5-6 лет могут достаточно легко и эффективно продвигаться в освоении новых элементов физкультуры. Например, в данном возрасте дети быстро учатся садиться на шпагат, легко выполняют статичные и сложнокомпонентные упражнения, осваивают такие виды транспорта, как ролики, коньки, велосипеды. Важную роль в быстром обучении играет интерес ребёнка к осваиваемому упражнению. Поэтому при составлении методики важно создавать элементы игры, сказочности или соревнования.

Необходимо учитывать и иные возрастные особенности детей в 5-6 лет. Это возраст, в который активно формируется психика, которая напрямую может зависеть от уровня активности ребёнка. Здоровый образ жизни, насыщенный физическими активностями, помогает ребёнку формировать счастливый образ жизни, способствует гармоничному психологическому состоянию, помогает социализироваться, а также положительно влияет на самооценку и восприятие себя в мире. Активный образ жизни также помогает избавиться от стресса и тревоги. Эмоциональная стабильность и хорошее настроение также влияют на способность детей к обучению. Таким образом, физическая активность необходима для стабильного психологического состояния [17].

Следующая возрастная особенность детей в 5-6 лет заключается в увеличении аппетита в связи с быстрым ростом организма. Дети перестают спать днём и сжигают больше калорий в течение дня, становятся более подвижными.

В условиях низкой физической активности ребенок сталкивается с рядом проблем. Самое очевидное – ухудшение качества тела, в частности ожирение, а также неразвитость опорно-двигательного аппарата, мускулатуры и т.д. Помимо ухудшения качества тела, ребёнку грозит ухудшение ментального здоровья и психологического состояния, в том числе проблемы с самооценкой и самовосприятием. Именно поэтому внедрение физической культуры в образовательные программы как обязательный этап воспитания является неотъемлемой частью современной образовательной структуры. Комплексный подход в развитии и воспитания человека обязательно включает в себя физическое воспитание [1].

Внедрение элементов ушу в образовательный процесс может стать эффективным инструментом для стимулирования физической активности и развития двигательных навыков у детей данного возраста. Для того, чтобы лучше понимать возможное влияние элементов ушу на развитие ребёнка,

охарактеризуем основные аспекты, присущие развитию детей в возрастном диапазоне 5-6 лет.

Модели роста. Дети испытывают быстрый рост тела, при этом антропометрические показатели, такие как рост и вес, соответствуют возрастным нормам. Возникают гендерные различия, при этом девочки часто демонстрируют более высокий рост показателей физического развития с течением времени по сравнению с мальчиками [10].

Развитие двигательных навыков. Мелкая моторика, такая как рисование и письмо, и крупная моторика, включая бег и прыжки, очень быстро развиваются в этом возрасте. Поэтому регулярные занятия физкультурой необходимы для улучшения этих навыков и общей физической подготовки.

Уровни физической подготовки. Многие дети в этой возрастной группе демонстрируют низкий уровень физической подготовки по сравнению с рекомендуемыми стандартами, что указывает на необходимость улучшения программ физической активности. Индекс Пинье выявляет преобладание астенических типов телосложения, что указывает на потенциальную область для целенаправленных вмешательств в физическое развитие.

Несмотря на то, физическое развитие в данном возрасте в целом прогрессирует, некоторые дети могут сталкиваться с такими проблемами, как дисгармония развития, которая может повлиять на их общее здоровье и благополучие. Это подчеркивает важность индивидуальной поддержки детей в течение этой критической фазы роста.

1.2 Физические качества и их классификация

Физические качества представляют собой совокупность физических характеристик, которые определяют способность человека выполнять различные двигательные действия. К основным физическим качествам

относятся сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Каждое из этих качеств играет важную роль в физическом развитии детей и их способности к выполнению разнообразных физических упражнений. Сила характеризует способность преодолевать сопротивление и выполнять работу мышцами, что особенно важно для развития скелетно-мышечной системы. Выносливость отражает способность организма длительное время выполнять физическую нагрузку без значительного утомления, что способствует улучшению общего состояния здоровья и физической формы. Скорость определяет быстроту выполнения движений, что является ключевым аспектом в спортивных играх и соревнованиях. Гибкость, в свою очередь, связана с амплитудой движений в суставах и важна для предотвращения травм и улучшения общей подвижности. Координация включает в себя согласованность движений и их точность, что необходимо для выполнения сложных двигательных задач. Классификация физических качеств может быть проведена по различным критериям, включая их функциональную направленность (аэробные и анаэробные качества), а также по специфике проявления в различных видах спорта. Понимание и развитие этих физических качеств у детей является важной задачей в процессе физического воспитания, так как они способствуют не только улучшению физической формы, но и формированию здорового образа жизни [4].

Классификация физических качеств человека может быть проведена по нескольким критериям, что позволяет более глубоко понять их природу и значение в физическом воспитании. Одним из основных подходов является разделение физических качеств на аэробные и анаэробные. Аэробные качества, такие как выносливость, связаны с длительной физической активностью, при которой организм использует кислород для получения энергии. Анаэробные качества, включая силу и скорость, проявляются в коротких, интенсивных нагрузках, где кислород не успевает поступать в достаточном количестве.

Кроме того, физические качества можно классифицировать по их функциональной направленности: двигательные качества (сила, скорость, выносливость) и координационные качества (гибкость, координация, равновесие). Двигательные качества определяют физическую работоспособность и способность выполнять различные физические задачи, тогда как координационные качества обеспечивают точность и согласованность движений [15].

Также физические качества могут быть разделены по специфике проявления в различных видах спорта. Например, в лёгкой атлетике акцент делается на скорость и выносливость, в гимнастике на гибкость и координацию, а в силовых видах спорта на силу. В игровых видах спорта, таких как футбол или баскетбол, важна комплексная развитость всех физических качеств быстроты, ловкости, выносливости и реакции. В боевых искусствах, включая ушу, требуется сочетание силы, гибкости, координации движений и скорости, а также умение точно контролировать тело и сохранять равновесие. Таким образом, специфика каждого вида спорта определяет приоритетные направления в развитии физических качеств.

Таким образом, понимание классификации физических качеств человека является важным аспектом в процессе физического воспитания, так как это позволяет разрабатывать индивидуализированные программы тренировок, направленные на развитие конкретных качеств, необходимых для достижения успеха в различных спортивных дисциплинах и поддержания общего здоровья [24].

1.3 Значение физической активности и роль ушу в физическом развитии детей

Физическая активность играет ключевую роль в развитии детей, особенно в дошкольном возрасте, когда формируются основные двигательные навыки и закладываются основы здорового образа жизни.

Регулярные физические упражнения способствуют не только укреплению здоровья, но и развитию различных физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость и координация. Важным аспектом физической активности является ее влияние на психоэмоциональное состояние ребенка: занятия спортом помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить самооценку [26].

Важность физической активности для детей многогранна и охватывает физическое, социально-эмоциональное и когнитивное развитие. Регулярная физическая активность не только улучшает физическую форму, но и развивает основные жизненные навыки и способствует общему благополучию. Этот синтез подчеркивает ключевые аспекты того, как физическая активность приносит пользу детям. Далее охарактеризуем основные преимущества для физического здоровья человека.

Улучшенная физическая форма: регулярная физическая активность улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы, мышечную силу и гибкость.

Развитие двигательных навыков: структурированные занятия помогают детям развивать координацию и двигательные навыки, которые имеют решающее значение для повседневных задач и занятий спортом [3].

Укрепление иммунной системы: активные дети, как правило, имеют более сильную иммунную систему, что снижает риск заболеваний.

Социально-эмоциональное развитие. Физическая активность способствует развитию социальных навыков, таких как умение работать в команде, следовать правилам и взаимодействовать с другими детьми. Игры и спортивные занятия формируют у детей чувство ответственности, дисциплины и настойчивости, что является важным для их личностного роста. Таким образом, участие в групповых мероприятиях способствует командной работе, общению и социальному взаимодействию [23].

Эмоциональное благополучие: физическая активность связана с улучшением настроения и снижением тревожности, в основном из-за высвобождения нейротрансмиттеров, таких как серотонин [5].

Когнитивное развитие: физическая активность стимулирует развитие мозга, улучшая когнитивные функции и способности к обучению [18]. Помимо этого, участие в организованных физических упражнениях может привести к улучшению успеваемости и концентрации в школе.

Хотя преимущества физической активности очевидны, важно признать, что многие дети сегодня ведут все более малоподвижный образ жизни, что создает риски для их здоровья и развития. Решение этой тенденции требует согласованных усилий со стороны родителей, педагогов и сообществ для пропаганды активного образа жизни.

В современных условиях многие дети сталкиваются с проблемами недостаточной физической активности, что может привести к различным заболеваниям и нарушению психоэмоционального состояния. Поэтому важно создавать условия для активного отдыха и занятий спортом, включая в образовательные программы разнообразные формы физической активности. Внедрение элементов ушу в занятия физической культурой может стать эффективным способом повышения интереса детей к физическим упражнениям и улучшения их общего физического состояния, что в свою очередь будет способствовать гармоничному развитию личности ребенка.

Для детей 5-6 лет любая двигательная активность имеет важное значение и чем больше будет активности, тем лучше. Наиболее полезными упражнениями для детей данного возраста являются следующие: спортивные и традиционные культурные танцы, плавание, спортивные игры с мячом, любые безопасные игры на детских площадках, скалолазание, ловля и метание предметов, игры с ровесниками, такие как прятки, катание на велосипеде, коньках, роликах, самокатах, активный отдых на свежем воздухе [13].

Ушу является важным компонентом традиционной китайской культуры. Это комплексная форма спорта, которая объединяет спорт и ушу, которая была сформирована и развита людьми в долгосрочной социальной практике. Это важный способ развития силы воли и здоровой личности, и его основные принципы можно охарактеризовать как внутреннее и внешнее развитие, а также постоянное моральное самосовершенствование.

Культура ушу может иметь благотворительный эффект на развитие социума несколькими способами. Во-первых, культура ушу пропагандирует ценности и концепции, которые могут помочь людям сформировать единую традиционную систему ценностей; во-вторых, культура ушу также может служить дипломатическим инструментом, так как выступления и соревнования по ушу служат платформами для культурного обмена и построения отношений [16].

С постоянной популяризацией концепции «спорта на всю жизнь» важность базовой спортивной грамотности среди детей приобретает всё большее значение. Базовая спортивная грамотность включает в себя не только улучшение спортивных способностей, но и включает в себя развитие морали, духа и других аспектов, направленных на воспитание нового поколения здоровых, позитивных и социально ответственных граждан [7]

Ушу сформировало уникальную моральную концепцию, главным принципом которой является развитие нравственного характера практикующего. Это вид спорта, который помогает развивать личностные ценности человека. Поэтому важно глубоко изучить роль ушу в базовой спортивной грамотности, а также практический путь развития базовой спортивной грамотности молодых людей через ушу [27].

Обучение ушу в школах играет важную роль в развитии физического и психического здоровья учащихся, а также уверенности в себе. Благодаря физическим упражнениям, психологическому развитию и укреплению морального воспитания дети могут достичь всестороннего развития в обучении ушу.

Обучение ушу также предъявляет определенные требования к контролю дыхания и позе тела учащихся, направляя их на развитие здоровых привычек и хорошей осанки. В процессе изучения ушу студенты развивают терпение и настойчивость посредством постоянной практики, что окажет положительное влияние на их будущее обучение и работу. Таким образом, обучение ушу молодежи имеет большое значение для психологического развития студентов. Обучение ушу требует от студентов сталкиваться с трудностями и конкуренцией и развивать свое мужество и решимость преодолевать трудности. Постоянно преодолевая трудности и справляясь с давлением, дети постепенно обретают уверенность в себе. Они учатся на своих ошибках, извлекают уроки из своих неудач и постоянно прогрессируют и растут. В обучении ушу студенты не только улучшают свои технические и навыки, но и тренируют свои способности к концентрации и реакции, развивают самообладание и повышают свою психологическую устойчивость [19].

Кроме того, обучение ушу детей также делает упор на нравственное воспитание и командную работу. В процессе обучения дети не только изучают навыки ушу, но и учатся уважать других и соблюдать дисциплину и мораль. Их поощряют следовать духу ушу и развивать превосходные качества и поведенческие привычки. Обучение ушу также поощряет дошкольников помогать и сотрудничать в командах, развивая чувство командной работы и коллективной чести.

В настоящее время уровень ушу учащихся начальной школы является актуальной проблемой, так как для возрастной группы 5-6 лет не существует специального плана для обучения. Дети в данном возрасте находятся на критической стадии физического и когнитивного развития. Научно обоснованный комплекс мероприятий по ушу может способствовать развитию координации, гибкости, выносливости и силы тел учащихся, что полезно для их здорового роста. Поэтому важно разработать специализированную программу обучения ушу для этой возрастной группы.

Помимо этого, комплекс мероприятий по обучению ушу может обогатить внеклассную деятельность детей, развить их интересы и хобби. Дошкольники могут почувствовать радость от достижений, приносимые спортом, развить любовь к физическим упражнениям и сформировать хорошие жизненные привычки.

Ушу – это национальный вид спорта, состоящий из боксерских приемов, упражнений с оборудованием и связанных с ними занятий. Он выполняет функции укрепления мышц и костей, укрепления здоровья и тренировки силы воли; это также национальное культурное наследие с долгой историей в нашей стране.

Навыки ушу относятся к различным боксерским приемам, приемам ног, приемам с оборудованием, боевым навыкам, используемым в ушу. Включая базовые приемы бокса, базовые приемы ног, базовые навыки с оборудованием [30].

Ушу, традиционное китайское боевое искусство, признано за его потенциал для улучшения различных физических качеств. Это не только форма самообороны, но и комплекс мероприятий для физической подготовки, который может улучшить гибкость, силу, выносливость и координацию. Исследования показывают, что тренировки ушу могут значительно улучшить физическую форму и психическое благополучие, что делает их эффективным средством развития физических качеств у людей разных возрастных групп и уровней подготовки [25].

Ушу, также известное как китайское боевое искусство, имеет глубокие корни, уходящие в древность. Его история насчитывает более двух тысяч лет и тесно связана с развитием китайской культуры, философии и медицины. Первоначально ушу возникло как система самозащиты и военной подготовки, но со временем стало не только средством борьбы, но и формой физической культуры, способствующей гармонии тела и духа. Важным этапом в развитии ушу стало влияние даосизма и буддизма, которые

привнесли в практику философские идеи о внутреннем равновесии и единстве с природой.

Принципы, философия и техники боевых искусств были успешно применены в клинических условиях для улучшения физического благополучия людей с ограниченными физическими возможностями и изменения взглядов, эмоций и поведения проблемных взрослых и подростков [4].

Принципы ушу основываются на гармонии, балансе и естественности движений. Важное место в ушу занимает практика медитации и дыхательных упражнений, которые помогают улучшить концентрацию и психоэмоциональное состояние практикующего. Таким образом, ушу представляет собой не только боевое искусство, но и целостную систему, способствующую физическому и духовному развитию человека [9].

Интеграция элементов ушу в физическую подготовку детей в возрасте 5–6 лет может значительно укрепить двигательные навыки, равновесие и общее физическое состояние. Исследования показывают, что тренировка ушу также способствует психологическому развитию, что говорит о комплексном развитии в процессе занятия [6].

Рассмотрим более подробно конкретные преимущества тренировок ушу.

Развитие двигательных навыков: существующие исследования показывают, что дети, тренирующиеся по технике ушу, показывают улучшенные показатели двигательных навыков, а также проявляют значительные способности к равновесию и ловкости, в сравнении с детьми, занимающимися другими видами физической активности. Некоторые исследования также показывают, что техника ушу способствует улучшению двигательных навыков намного больше, чем обычная физкультура [15].

Психологические преимущества: тренировки ушу помогают развивать дисциплину и сосредоточенность на процессе, что имеет решающее значение для психологического развития маленьких детей, особенно неусидчивых [2].

Тренировки также способствуют повышению самооценки и уверенности в себе, поскольку дети осваивают новые навыки и техники [11].

Целостное физическое развитие: ушу развивает физические навыки комплексно, что способствует всестороннему развитию [22]. Сочетания философии с физическими упражнениями также способствуют внедрению необходимых привычек и образу мышления, при котором ребёнок будет готов справляться с проблемами, будет психологически и физиологически подготовлен, и в дальнейшем будет стремиться к здоровому образу жизни.

Хотя тренировки ушу предлагают многочисленные преимущества, важно убедиться, что методы тренировок соответствуют возрасту и позволяют избежать потенциальных травм. Баланс структурированных тренировок со свободной игрой имеет решающее значение для оптимального развития [28].

Ушу способствует увеличению силы и выносливости [21]. Занятия ушу в раннем возрасте снижают риск возникновению травм при физической активности [19].

В конечном счёте, занятия ушу укрепляют самодисциплину и самоуверенность, способствуя улучшению психического здоровья и личностному развитию.

Хотя ушу предлагает многочисленные преимущества, педагогу необходимо осторожно составлять программу тренировок, учитывающую уровень физических и психологических особенностей детей.

Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по развитию физических качеств у детей 5-6 лет посредством использования элементов ушу

2.1 Диагностика уровня развития физических качеств у детей 5-6 лет

В рамках данного исследования проводилась диагностика уровня развития физических качеств у детей 5-6 лет для определения их исходного состояния перед началом практических занятий с элементами ушу. Физические качества были оценены на основе комплексного подхода, включающего как наблюдения, так и тестирования.

Диагностика и сама организация экспериментов проводились на базе средней образовательной школы. В исследовании приняли участие 20 дошкольников.

В качестве объектов тестирования физической подготовленности были выбраны определенные двигательные качества, определяемые Н. А. Бернштейном как психофизические. Часть двигательных тестов была заимствована из игровой методики тестирования двигательных качеств М. М. Ефименко, часть – из методической литературы по теории и методике физического воспитания (авторская интерпретация). Каждое испытание выполняется в виде тестирования.

Для оценки уровня развития физической активности у детей были выбраны основные компоненты: сила, скорость, гибкость, выносливость и координация. Для диагностики были использованы стандартизированные тесты.

Диагностика проводилась в соответствии с «программой воспитания и обучения в детском саду» под редакцией Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой «от рождения до школы» и программой «физическая

культура в детском саду. Система работы в средней группе» под редакцией Л. И. Пензулаевой, а также в соответствии с нормами ГТО дошкольников.

Уровень физического развития детей складывается из следующих компонентов: уровня развития силы, скорости, гибкости, координации, ловкости, выносливости, а также общего уровня физической активности.

Показатели представлены в диагностической карте в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта эксперимента

Показатель	Характеристика
Уровень развития силы	Дети выполняли отжимания от пола и подтягивания на низкой перекладине.
Уровень развития скорости	Измерялось время, необходимое детям для пробежки 30 метров.
Уровень развития гибкости	Оценивалась возможность дотянуться до пальцев ног в сидячем положении.
Уровень развития координации	Проводились упражнения на баланс (стояние на одной ноге и ходьба по линии).
Уровень развития ловкости	В команду включаются 2 человека. Задача детей – обхватить друг друга за талию одной рукой, а второй попытаться развязать и вытащить шнурки из своих кроссовок, а затем на время завязать их обратно.
Уровень развития выносливости	Проводился тест «медленный бег» в течение 3 минут.
Уровень общей физической активности	Проводились наблюдения за детьми в ходе свободной игры и организованной физической активности, что позволяло выявить уровень включенности детей в физические упражнения и их мотивацию к занятиям.

Показатели для оценки физического развития детей были выбраны по критериям влияния на те или иные группы мышц и физические качества.

Так, например, игры на определение уровня ловкости, побуждают ребёнка как можно скорее закончить одно действие и приступить ко второму. Здесь важны такие качества, как увертывание, скорость реакций.

Игры, определяющие уровень развития скорости, побуждают детей проявить быстроту в беге и быструю смену действий. Чаще всего тесты на

уровень скорости содержат в себе бег на время на небольшие дистанции среди испытуемых.

Игры, требующие сосредоточить всю силу, подразумевают максимальное мышечное напряжение в статических упражнениях.

Игры на выносливость включают в себя действия с повторениями, где выносливость определяется максимальным количеством повторений, которые может сделать ребёнок.

«Тестирование уровня развития координации у детей 5-6 лет является важным этапом в оценке их физической подготовки и формировании здорового образа жизни. Правильная организация и проведение тестирования помогут не только выявить уровень координации, но и мотивировать детей к дальнейшим занятиям физической культурой, развивая их двигательные навыки и уверенность в себе». Далее опишем ход работы при выполнении тестирования на оценку развития различных качеств [20].

В качестве игр на оценку гибкости ребёнка используются игры, включающие в себя упражнения с максимальным растягиванием мышц. Это могут быть маховые или пружинные движения, которые показывают уровень растяжки.

Материалы и оборудование для проведения диагностики: секундомер, мячи, мелки (для рисования полосы на полу), оборудование для физкультуры с перекладинами.

Данная диагностика проводилась как индивидуально с каждым ребенком (по очереди предлагалось пройти тест, пока остальные ребята ожидают или играют), так и в групповом формате (когда оценивался общий уровень физический активности). Перед проведением тестов всей группе было озвучено, что на данном уроке будет проводиться тестирование. Однако после завершения индивидуальных тестов, общая активность оценивалась преподавателем незаметно для остальных, чтобы исключить повышение активности у детей, желающих улучшить свои результаты, что может поменять итог тестирования.

Ход тестирования выполнялся следующим образом: на спортивной площадке, прилегающей к территории школы, группа собирается у асфальтированной дороги или плотно утрамбованной земляной площадке. Линии финиша и старта отмечаются флажками и мелками, их дети рисуют самостоятельно. Финиш и старт должны располагаться так, чтобы при выполнении упражнений и достижении целей детям не мешало солнце, поэтому чаще всего находится теневая сторона площадки. Для проведения тестирования достаточно одного педагога и дошкольника-помощника, который может сменяться другим ребёнком. Педагог стоит на старте, ребёнок на финише.

Описание проведения тестирования по бегу: два дошкольника встают на линию старта и принимают подготовительную позу стоя, которая называется высокий старт. По команде «марш» и звуку свистка педагог включает секундомер, а дети начинают бежать. Важно отметить, что во время бега детей не нужно учить технике бега или подсказывать другие механические вещи, потому что оценивается в первую очередь именно скорость любой ценой. На финишной полосе ребенок-помощник поднимает флажок в ту секунду, когда дети пересекают линию, и педагог отключает секундомер.

Для оценки качества прохождения каждому ребёнку выставлся балл об успешности прохождения теста. Баллы составляли от 0 до 5, что соответствовало школьной оценке. Оценка выставилась в соответствии со школьными нормативами по оценке данных упражнений. Всего за урок каждый дошкольник получил 7 оценок. Далее оценки суммировались и выводилась одна общая средняя оценка.

Уровни оценки развития творческого воображения:

Отличный уровень – оценка 5;

Хороший уровень – оценка 4;

Средний уровень – оценка 3;

Неудовлетворительный уровень – оценка 2.

Количественные результаты диагностики скорости детей представлены в таблице 2.

Таблица 2-Количественные результаты диагностики скорости детей 5-6 лет

Уровень физического развития	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Количество детей	4	12	4
Процент%	20%	60%	20%

Количественные результаты диагностики скорости детей 5-6 лет представлены на рисунке 1.

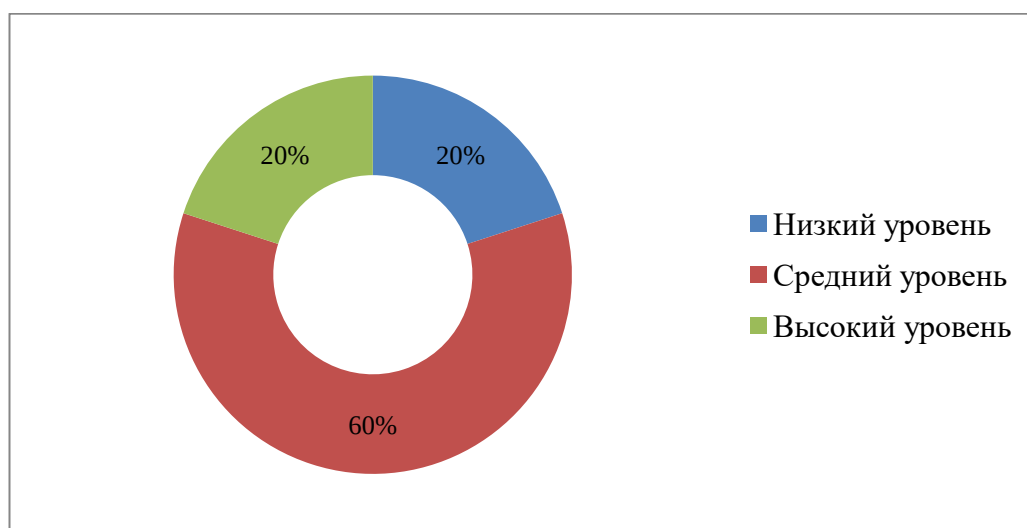


Рисунок 1 - Количественные результаты диагностики скорости детей 5-6 лет.

Низкий уровень показали 4 ребёнка - Паша М., Даша Л., Александр В., Марина С.

Средний уровень показали 12 детей: Василиса В., Роман Ц., Исмаил Ф., Ульяна Г., Валентин П., Даша Е., Лиза Д., Мария С., Петр В., Юлия В., Кристина П., Женья В.

Высокий уровень показали 4 ребенка, Данил А., Артём К., Настя К., Катя Д.

Проведение тестирования показало, что большая часть детей показала средние результаты, при этом одинаковое число дошкольников показало как низкие, так и высокие результаты. Таким образом, развитие методики по развитию скорости являются актуальными.

Тестирование уровня развития силы у дошкольников направлено на оценку физической подготовки учащихся, выявление их сильных и слабых сторон, а также на формирование мотивации к занятиям физической культурой. Подготовка к тестированию проводилась следующим образом: дети приглашаются в спортивный зал школы, затем расстилаются спортивные коврики. В спортивном зале также должна быть низкая перекладина. Перед проведением тестирования детям проводится инструктаж, где объясняется техника выполнения упражнений и правила безопасности поведения.

Перед выполнением упражнений для тестирования дети выполняют легкую разминку с акцентом на руки и плечи.

Отжимания от пола проводились следующим образом:

Сначала ребёнок принимает положение лёжа на животе, затем ставит руки на ширину плеч и выпрямляет ноги. Затем нужно поднять туловище, оперевшись на ладони и носочки. По команде старт ребёнок начинает отжиматься в течение 30 секунд. Педагог контролирует правильное выполнение техники отжиманий и считает количество правильных отжиманий.

Девочкам предлагается проведение отжиманий на низкой перекладине по желанию. Техника выполнения следующая: ребёнок берется за перекладину, ладонями от себя, ноги либо сгибает в колени, либо держит выпрямленными. Отжимания совершаются до уровня подбородка. Далее в течение 30 секунд также считается правильное количество отжиманий.

Результаты всех детей записываются в таблицу, далее составляется шкала и сопоставляется с нормативами для соответствующего возраста.

Количественные результаты диагностики силы детей представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Количественные результаты диагностики силы детей 5-6 лет

Уровень физического развития	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Количество детей	12	5	3
Процент%	60%	25%	15%

Показатели выявления уровня силы представлены на рисунке 2.

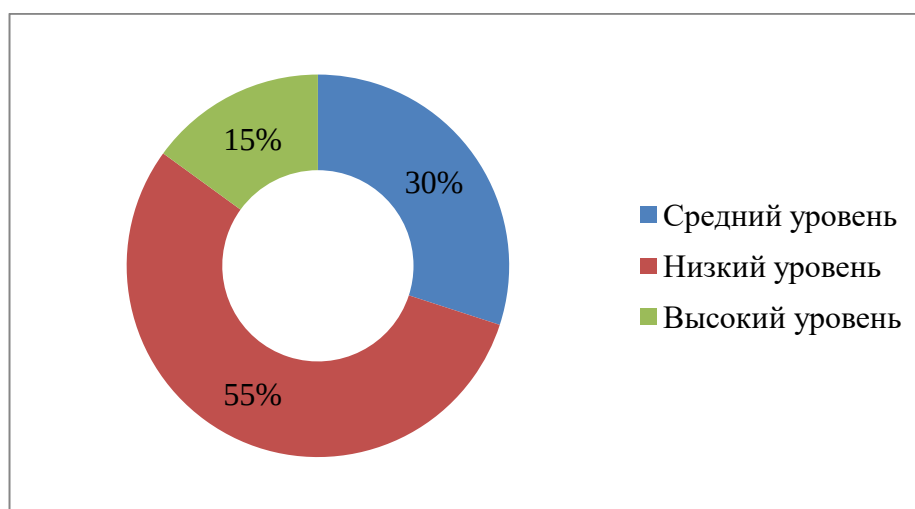


Рисунок 2 – Показатели уровня развития силы

Низкий уровень показали 12 детей – Даша Е., Паша М., Даша Л., Александр В., Марина С., Артём К., Женя В., Юлия В., Исмаил Ф., Ульяна Г., Мария С., Роман Ц.

Средний уровень показали 5 дошкольников: Василиса В., Валентин П., Лиза Д., Петр В., Кристина П.

Высокий уровень показали 3 ребенка, Данил А., Настя К., Катя Д.

Проведение тестирования уровня развития гибкости у дошкольников проходило следующим образом.

Подготовка к тестированию проводилась следующим образом: тестирование проводилось в спортивном зале школы с ровной и мягкой поверхностью (на ковриках). В начале тестирования также проводился инструктаж ребят. В разминке перед тестированием акцент делался на наклонах, махах и поворотах.

Тестирование заключалось в дотягивании до пальцев ног. Все ребята садились на пол с вытянутыми ногами перед собой, а затем тянулись до кончиков пальцев на ногах, стараясь при этом держать спину ровно. Ноги при этом нельзя отрывать от коврика, а руки должны быть полностью вытянуты вперёд. Каждый ребёнок делает упражнение два раза. Первый раз – в медленном темпе, чтобы понять правильную технику выполнения, второй раз – контрольный, чтобы добиться нужного результата.

Педагог следит за правильностью выполнения и фиксирует, насколько далеко каждый дошкольник может дотянуться до пальцев ног. Если дошкольнику удастся дотянуться до пальцев, это считается успешным результатом. Если нет, измеряется расстояние от пальцев ног до кончиков пальцев рук.

Далее все результаты записываются в таблицу, составляется рейтинг дошкольников и выставляются оценки.

Оценка 3 выставляется в случае, если дошкольник смог дотянуться до середины голени, оценка 4 ставится, если дошкольник не дотянулся до пальцев на 5 см, и оценка 5 ставится, если дошкольник смог дотянуться до пальцев. В случае, если ребёнок плохо тянулся и не смог соблюдать технику, выставлялась оценка неудовлетворительно. Однако педагог старался не ставить неудовлетворительную оценку, если ребёнок старался соблюдать технику.

Результаты тестирования представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели тестирования на выявление уровня гибкости

Уровень физического развития	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Количество детей	7	9	4
Процент %	35%	45%	20%

Показатели диагностики на выявление уровня гибкости представлены на рисунке 3.

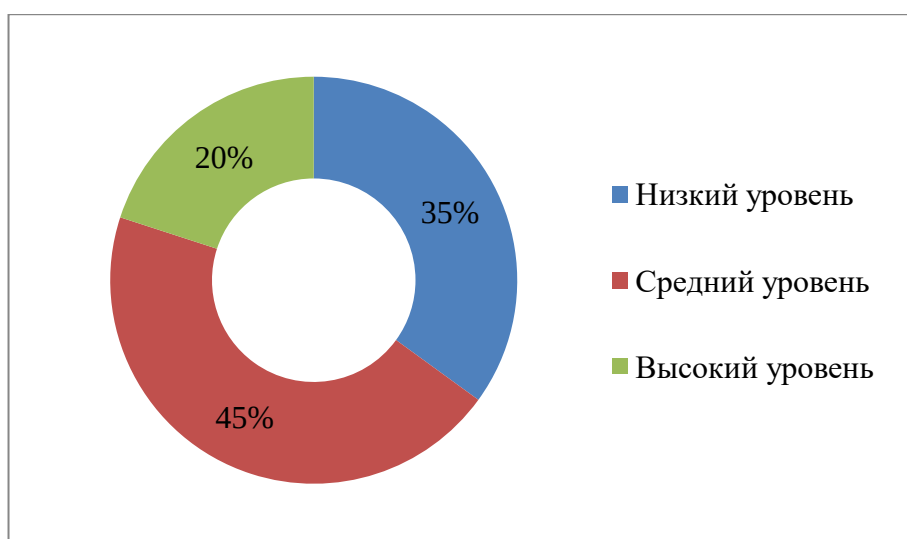


Рисунок 3 – Показатели тестирования на уровень развития гибкости

Низкий уровень показали 7 детей 35% – Паша М., Даша Л., Александр В., Марина С., Артём К., Жень В., Юлия В.

Средний уровень показали 9 ребят 45% – Даша Е., Юлия В., Исмаил Ф., Ульяна Г., Мария С., Роман Ц., Василиса В., Настя К., Катя Д.

Высокий уровень у 4 воспитанников – 20% Валентин П., Лиза Д., Петр В., Кристина П.

В целом, по результатам тестирования можно утверждать, что результаты не отличные и имеет смысл повышать физические качества у детей данной группы.

Далее проводилось тестирование на уровень координации. Описание проведения тестирования изложено ниже.

Тестирование проводилось на спортивной площадке около школы. Для разметки площадки использовались цветные мелки и конусы. Далее рисовались линии.

Далее детям предлагалось простоять ровно на одной ноге как можно дольше. Преподаватель засекал время, а дети стояли в кружок лицом внутрь круга. Как только кто-то опускал вторую ногу, преподаватель фиксировал время. Победителем оставался тот, кто продержался дольше всего.

Далее детям предлагалось пробежать по линии, которая была размечена на асфальте неровной линией.

Результаты тестирования представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели тестирования на уровень координации

Уровень физического развития	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Количество детей	7	13	0
Процент%	35%	65%	0%

Показатели уровня развития координации представлены на рисунке 4.

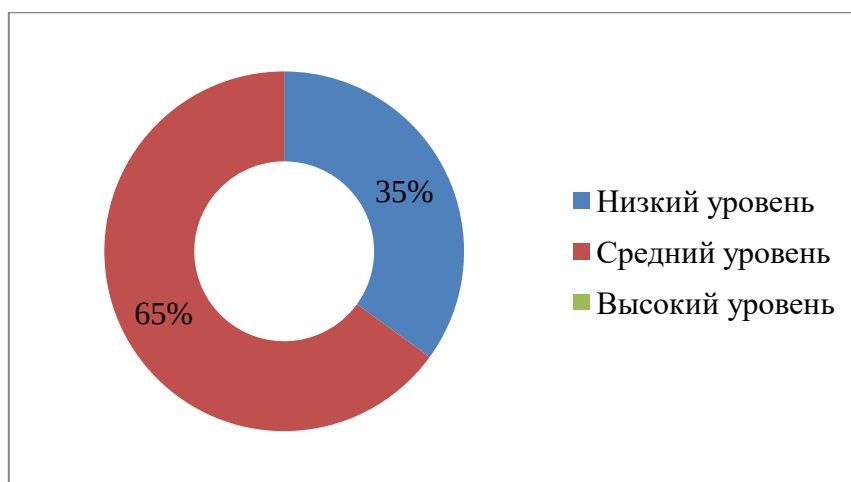


Рисунок 4 – Показатели уровня координации у детей 5-6 лет

Таким образом, результаты данного тестирования можно назвать неудовлетворительными, так как ни один ребёнок не прошел тестирование идеально и не получил оценку 5 по координации. Поэтому внедрение упражнений в систему физкультуры данной группы детей необходимо.

Далее проводилось тестирование на уровень развития ловкости.

Предварительно детям было указано приходить на урок физкультуры в кроссовках со шнурками.

Тестирование проводилось с целью выявления качества развития моторного навыка у ребёнка, уровня координации и скорость реакций. Ловкость – это один из важнейших аспектов физического развития, которая также обеспечивает безопасность человеку во многих видах деятельности.

Группа была приглашена в спортивный зал, далее педагог показывает, как нужно вставать в парах и обхватывать друг друга за талию. Мальчики объединялись в группы с мальчиками, девочки – с девочками.

Предварительно была проведена лёгкая разминка на развитие скорости, которая называлась «Ловишки». Далее дети приступали к тестированию. Дети выполняли упражнения одновременно, педагог фиксировал скорость и успешность выполнения задачи в блокноте. Ход работы был следующим: дошкольники поддерживали друг друга одной рукой, пока второй рукой развязывали шнурок у себя на кроссовке. Далее на время шнурок завязывался. Неудовлетворительная оценка ставилась только тем ребятам, которые вообще не справились с задачей и не смогли завязать шнурок обратно.

«Тестирование на уровень ловкости у детей – это важный этап в оценке их физической подготовки и формировании здорового образа жизни. Правильная организация и проведение тестирования помогут не только выявить уровень ловкости, но и мотивировать детей к дальнейшим занятиям физической культурой, развивая их двигательные навыки и уверенность в себе».

Результаты тестирования на ловкость представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Показатели диагностики уровня развития ловкости

Уровень развития познавательной активности	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Количество детей	10	5	5
Процент%	50%	30%	25%

Показатели развития уровня ловкости для наглядности представлены на рисунке 5

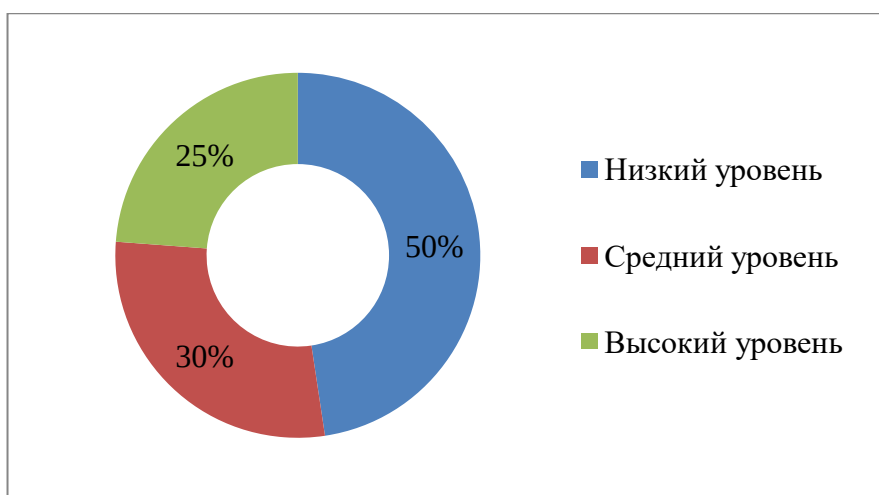


Рисунок 5 - Показатели уровня развития ловкости у детей 5-6 лет

Уровень развития выносливости проводился следующим тестированием.

«Тестирование уровня выносливости у детей направлено на оценку их физической подготовки, способности поддерживать физическую активность в течение определенного времени и развития сердечно-сосудистой системы. Выносливость является важным аспектом общего здоровья и физического развития, способствующим улучшению качества жизни».

Тестирование проводилось на открытом воздухе на спортивной площадке около школы. Была выбрана круговая дорожка, уже размеченная на асфальте. Педагог использовал секундомер, чтобы зафиксировать 3 минуты.

Перед проведением тестирования детям был проведен инструктаж о безопасной технике бега. Педагог также объяснил значение медленного бега – это бег, при котором дошкольник может пробежать как можно дольше или разговаривать.

Дорожка была размечена каждые 20 метров. Педагог фиксирует количество отрезков, которые ребёнок успел пробежать в течение 3 минут, а также следит за физическим состоянием детей.

Результаты тестирования выносливости представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Показатели тестирования на выявление уровня выносливости

Уровень физического развития	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Количество детей	7	9	4
Процент%	35%	45%	20%

Показатели диагностики на выявление уровня выносливости представлены на рисунке 6.

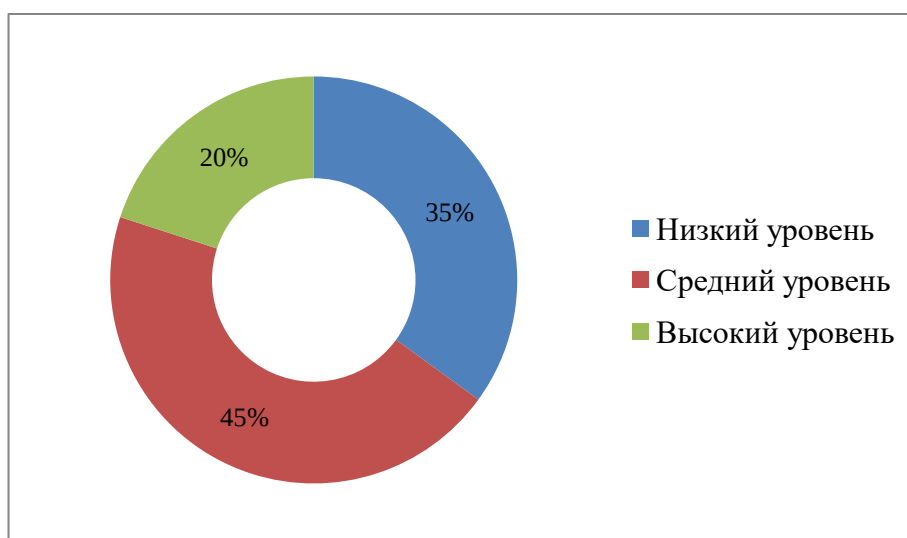


Рисунок 6 - Показатели тестирования на уровень развития выносливости

В целом, результаты тестирования показали, что дети имеют средний уровень выносливости, однако всё-таки недостаточный, так как 7 детей получили неудовлетворительную оценку.

«Тестирование на уровень выносливости у детей - это важный этап в оценке их физической подготовки и формировании здорового образа жизни. Правильная организация и проведение тестирования помогут не только выявить уровень выносливости, но и мотивировать детей к дальнейшим занятиям физической культурой, развивая их двигательные навыки и уверенность в себе».

В результате диагностики было установлено, что общий уровень физического развития детей варьируется, однако в целом наблюдаются недостаточная сила, ограниченная гибкость и низкая выносливость у значительной части подопечных. Эти данные послужили основой для разработки программы занятий с элементами ушу, направленных на улучшение физических качеств.

2.2 Содержание проводимых занятий, стимулирующих развитие физических качеств у детей 5-6 лет посредством использования элементов ушу

На основании проведенной диагностики был разработан комплекс мероприятий, включающий разнообразные методы и приемы, направленные на развитие физических качеств детей через практику элементов ушу. Комплекс мероприятий был разбит на несколько блоков, каждый из которых фокусировался на определенном качестве.

Базовые навыки и приемы являются основой обучения ушу, включая приемы, движения и комбинационные приемы в ушу. Прием - это серия последовательных комбинаций движений, которые демонстрируют приемы и эстетику ушу с помощью различных комбинаций, развивая физическую координацию и технические навыки применения дошкольников. Базовая

подготовка ушу является важной основой для обучения ушу. Она не только закладывает прочную основу для обучения навыкам ушу практикующих, но и эффективно развивает их эмоции и всесторонне улучшает их физическую подготовку. Практикующие могут по-настоящему улучшить свои навыки ушу, только обладая прочными базовыми навыками. Поэтому на данном этапе проведения эксперимента нашей задачей являлось полностью проанализировать и понять характеристики базовых навыков ушу, чтобы составить наиболее качественную систему упражнений для детей 5-6 лет. В процессе обучения базовым навыкам ушу педагоги должны постоянно обогащать методы и содержание обучения базовым навыкам, чтобы стимулировать интерес практикующих к участию в обучении базовым навыкам, чтобы практикующие могли осознать их роль и повысить эффективность обучения ушу.

Традиционные методы обучения ушу слишком жесткие и их трудно адаптировать к потребностям и методам обучения современных детей, что приводит к плохим результатам обучения. Традиционному ушу может не доставать систематичности, что затрудняет понимание дошкольниками принципов и теорий, лежащих в его основе, что влияет на их обучение и практику. Поэтому мы разработали специализированный план для обучения детей 5-6 лет, доступный для их понимания.

Ниже представим упражнения, входящие в состав элементов ушу, которые были внедрены в практику физкультурного урока. Дети обучались элементам в течение 6 недель.

Упражнения на силу и координацию: выполнение элементов ушу, таких как позы «коня» и «боевая стойка», которые развивают силу ног и координацию движений. Эти углубленные позиции способствуют укреплению мышц нижней части тела.

Использование «искусства меча» с легкими мячами для тренировки силы рук и координации движений.

Развитие гибкости: интеграция растяжек в программу, использующих элементы ушу. Упражнения проводились в игровой форме с использованием интересных сюжетообразующих элементов, что повышало мотивацию детей к занятиям.

Ход работы:

«Яошэнь пигуа – скручивание корпуса с захлестыванием рук».

Задача выполняющего заключается в том, чтобы поставить ноги больше ширины плеч. Далее необходимо повернуть туловище в одну сторону, а затем выполнить маховые движения противоположной рукой в сторону и назад. На завершающем этапе движения необходимо согнуть руку в локте и хлопнуть тыльной стороной ладони по спине. Другая рука в это время должна выполнять махи вниз-влево-вверх и также совершать хлопок по груди. Далее упражнение повторяется в противоположную сторону. Для каждой стороны достаточно выполнить упражнение от 10 до 13 раз.

«Чжуань цзянь - вращение в плечевом суставе.

Для выполнения упражнения необходимо использовать либо специальную недлинную палку, либо спортивный жгут. Это упражнение особенно полезно для плечевых суставов. Задача выполняющего совершать круговые движения прямыми руками, сжимая в обеих ладонях палку или жгут. Повторять данное упражнение можно до 30 раз. Если выполняющему тяжело выполнить упражнение, можно сделать хват палки или жгута шире. Пример выполнения упражнения представлен на рисунке 7.

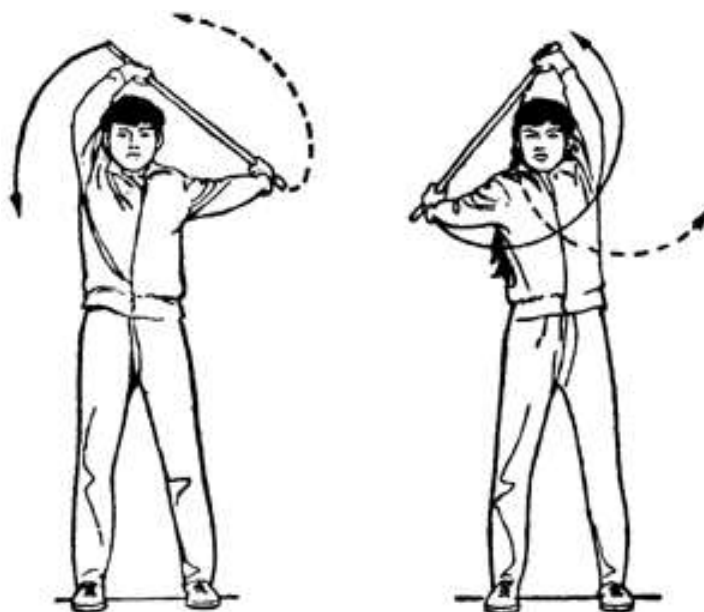


Рисунок 7 – Упражнение Чжуань цзянь

Чжэньятуй – прямое давление на ногу.

Выполняющий сначала выбирает опору, встаёт к ней лицом и выпрямляет одну ногу. Вторая нога должна быть поднята на опору, ногу стоит держать ровно. Таз должен находиться перпендикулярно к ноге на опоре. Далее нужно наклоняться с небольшой задержкой в наклоне. Особенно нужно следить за дыханием, правильным положением ног и спины (держат как ноги, так и спину прямыми).

Для развития скорости и выносливости была использована «Игра в дракона». Проведение игр на короткие дистанции с элементами ушу, направленных на вовлечение детей в активные физические действия на время.

Ход игры:

Сначала педагог проводит для детей увлекательную беседу, описывая ход игры и рассказывая о том, что значит дракон для китайской культуры и искусства. Далее педагог предлагает детям представить, каким должен быть характер у дракона, какие у него свойства и навыки, и предлагает развить

настоящие физические качества дракона. Первая задача детей - выполнять прыжки.

Дети подпрыгивали, а при приземлении приседали, присаживаясь на пол. Дети должны были стараться выполнять прыжки как можно быстрее и активнее, не горбить спину, а грудью тянуться к коленкам.

Форма дракона должна выполняться поочередно на левую и правую сторону, без лишнего напряжения, но при соблюдении правильности формы.

Занятия по технике дыхания способствует концентрации, что развивает выносливость и психологическую подготовку детей.

Было включено также использование командных игр, таких как «достань флаг», в которых дети должны быстро двигаться, проявлять ловкость и скорость. Это не только развивало физические качества, но и способствовало развитию взаимодействия между детьми.

Каждое занятие было структурировано и включало разминку, основную часть и завершающие упражнения, что способствовало комплексному развитию физических качеств. Педагоги активно применяли элементы игрового подхода, чтобы поддерживать высокий уровень заинтересованности детей [29].

Физическое развитие детей в возрасте 5-6 лет является важным аспектом их общего здоровья и благополучия. В данном эксперименте мы будем использовать элементы ушу как средство для развития физических качеств, таких как сила, гибкость, координация и выносливость. Ушу, как традиционное китайское боевое искусство, включает в себя разнообразные движения и техники, которые могут быть адаптированы для детей.

Все дети, участвовавшие в эксперименте, имели разрешение от родителей на участие в данной программе.

Таким образом, нами был создан комплекс мероприятий из 12 занятий по 45 минут каждое, которые проводились два раза в неделю. Комплекс мероприятий включал в себя следующие элементы:

Разминку (5-10 минут).

Основные элементы ушу (30 минут).

Игровые упражнения на развитие физических качеств (10-15 минут).

В качестве оборудования использовались маты для безопасности, конусы и мелки для расчерчивания. В некоторых случаях включалась музыка для создания атмосферы.

Игровые упражнения включали в себя игры и эстафеты с элементами ушу для развития силы, гибкости и координации. Например:

«Ушу-бой» - дети выполняют движения ушу в парах под контролем инструктора.

«Гибкие змейки» - упражнения на растяжку и гибкость с элементами игры.

После каждого занятия было проведено обсуждение с детьми о том, что им понравилось, а также что они узнали. Это помогало поддерживать интерес к занятиям.

В ходе разработки программы были использованы следующие методические пособия: Музруков Г. Н. Основы ушу. М.: Айрис-пресс, 2004. 128 с.; Боген Н. Н. Обучение двигательным действиям. М.: Советский спорт, 2002. -144 с.

В ходе проведения занятий с детьми по выбранному комплексу упражнений, было отмечено включение и активность детей в процесс изучения новой деятельности. Практически всем детям выполнение упражнений далось относительно легко, и после нескольких попыток все смогли выполнить упражнения правильно.

Основными трудностями, с которыми столкнулся педагог в процессе знакомства детей с новыми техниками и элементами ушу, была низкая внимательность детей. Однако одновременно с этим была отмечена высокая гибкость у большинства детей.

2.3 Выявление динамики уровня развития физических качеств у детей 5-6 лет посредством эксперимента

Следующим этапом работы стала диагностика эффективности применяемых педагогических условий физического развития детей 5-6 лет, а также был проведен сравнительный анализ данных обследования детей. Для контрольного эксперимента были использованы те же методики, что и для констатирующей части опытной работы.

Выше были показаны результаты диагностики уровня развития скорости. Результаты диагностики уровня развития скорости у детей 5-6 лет представлены на рисунке 8.

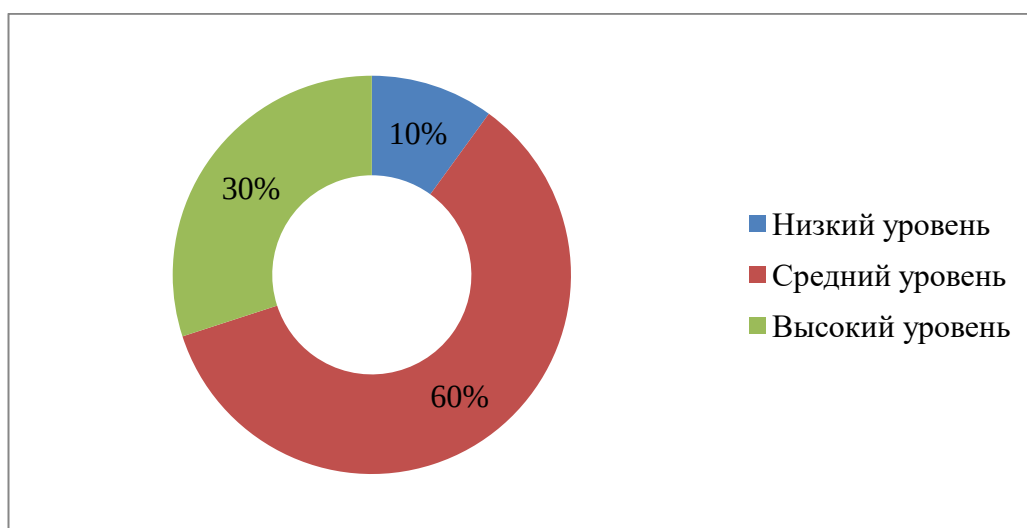


Рисунок 8 – Количественные результаты уровня развития скорости у детей 5-6 лет

Так, мы видим повышения данного показателя на 10 %. С 20% процентов до внедрения программы количество детей, получивших оценку отлично, увеличилось до 30%.

Согласно анализу полученных данных, выполнение тестов на уровень физического развития показало, что силовые показатели улучшились у девочек 20 %; у мальчиков – на 15%.

Анализ динамики ловкости и гибкости свидетельствуют о том, что данные показатели имеет достоверно высокие темпы роста с внедрением элементов ушу.

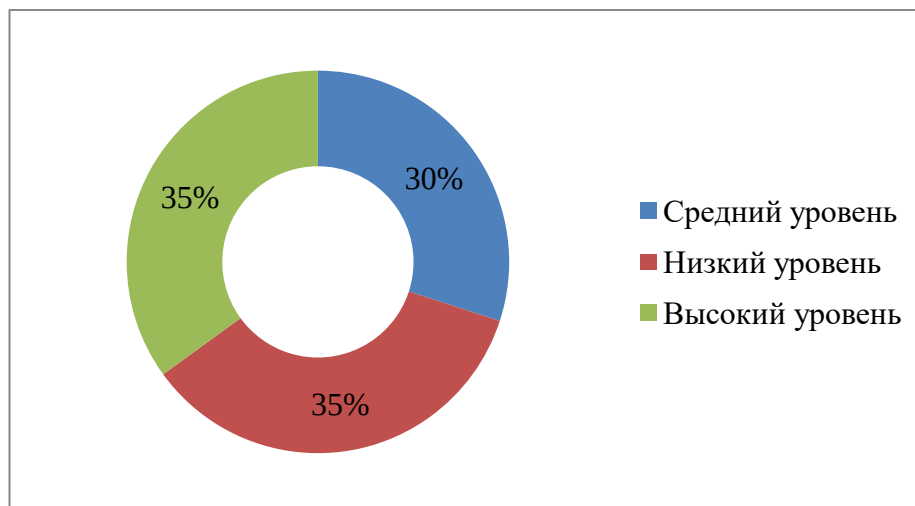


Рисунок 9 – Показатели уровня развития силы у детей 5-6 лет

Высокий уровень показало 35% детей, низкий уровень показало также 35% детей, средний уровень показало 30% детей. Несмотря на относительно высокий уровень детей, показавших неудовлетворительные результаты, показатели все равно положительно увеличились на 20% по сравнению с результатами до внедрения системы с элементами ушу.

Анализируемые данные, касающиеся гендерного аспекта характеристик физической подготовленности детей дошкольного возраста, свидетельствуют о том, что мальчики показали лучшие результаты в тесте на силу по сравнению с девочками. В то же время девочки показали значительно более высокие показатели по гибкости и статическому равновесию.

Результаты тестирования гибкости представлены на рисунке 10.

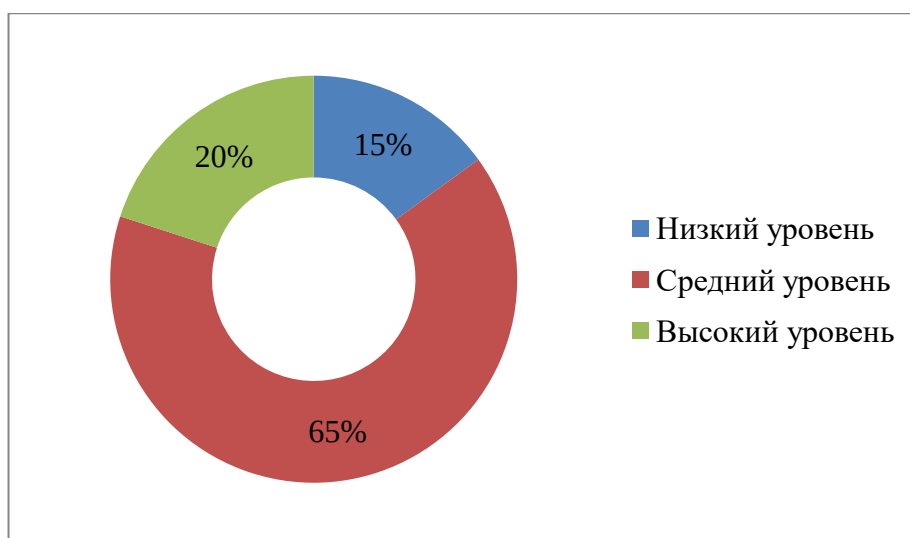


Рисунок 10 - Показатели тестирования на уровень развития гибкости

Большая часть детей получили оценку «хорошо». Мы также видим положительный результат по сравнению с тестированием, проведенным до внедрения практик ушу.

Показатели уровня развития координации представлены на рисунке 11.

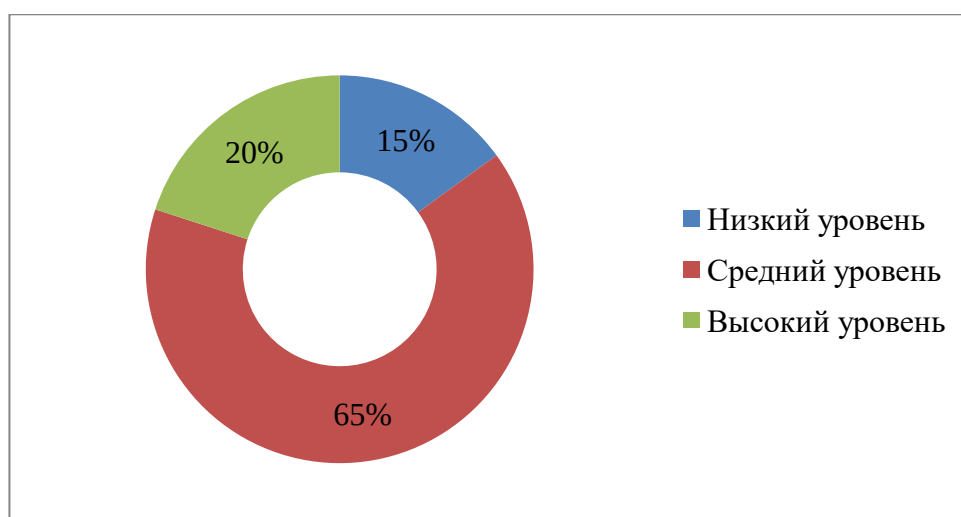


Рисунок 11 – Показатели уровня координации у детей 5-6 лет

В изначальном тестировании ни один дошкольник не получил оценку «отлично». В тестировании после внедрения ушу оценку «отлично» получили 20% детей, что указывает на положительное влияние упражнений.

Показатели развития уровня ловкости для наглядности представлены на рисунке 12.

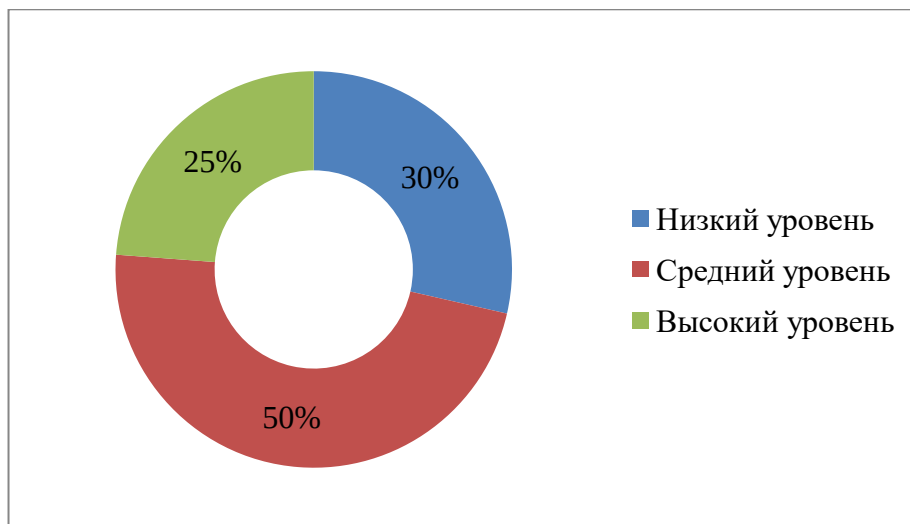


Рисунок 12 - Показатели уровня развития ловкости у детей 5-6 лет

Мы также фиксируем увеличение результатов, а именно повышение оценок «хорошо» на 20%, и снижение неудовлетворительных оценок на 20% соответственно.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение практик с элементами ушу приводят к повышению показателей уровня развития ловкости у детей 5-6 лет.

Показатели диагностики на выявление уровня выносливости представлены на рисунке 13.

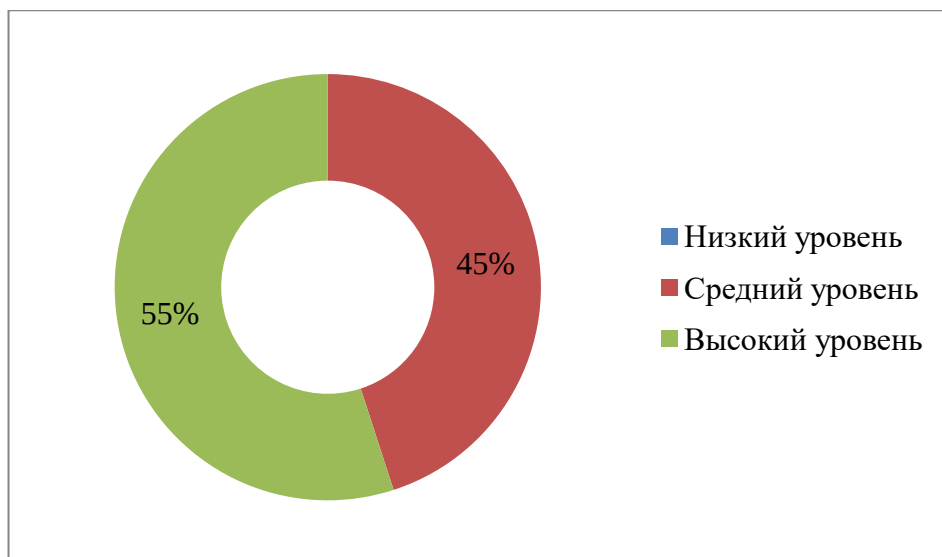


Рисунок 13 – Показатели тестирования на уровень развития выносливости

Мы также видим положительную динамику в показателе развития выносливости: в то время как до внедрения элементов ушу 35% детей получили неудовлетворительную оценку, в данном тестировании ни одного дошкольника не получили двойку. Это прекрасный результат, который говорит нам о том, что внедрение элементов ушу хорошо развивают выносливость как у девочек, так и у мальчиков.

Анализ уровней показал увеличение количества испытуемых на высоком и среднем уровне и уменьшение на низком уровне. Следовательно, контрольное исследование выявило повышение уровня физического развития у детей посредством экспериментирования. Таким образом, можно отметить эффективность проведенного комплекса методических мероприятий.

Показатели проведенных констатирующего и формирующего экспериментов показали, что к концу опытно-экспериментальной работы увеличилось число детей со средних и высоких уровней.

Таким образом, проведенная работа свидетельствует об актуальности исследования. Дети стали активнее проявлять интерес к физической культуре. Дети понимают важность эксперимента, знают, что его проведение может развить не только интерес к исследованиям, но и к познанию мира.

Обучение ушу подростков оказало значительное влияние на физическую подготовку учащихся. Обучение ушу сосредоточено на физической подготовке, включая улучшение гибкости, силы и выносливости. Благодаря различным упражнениям и навыкам координация мышц и способность к реакции учащихся значительно улучшились.

Таким образом, низкая физическая активность и развитость устраняются посредством правильного учебно-воспитательного процесса, делающего боевые искусства очень безопасными, а также очень образовательными.

В школьной среде, которая хорошо контролируется, внедрять элементы ушу можно эффективным и грамотным образом.

Первый урок боевых искусств – это самоуважение и самоконтроль.

В сегодняшнем технологическом обществе влечение к движению в целом и к физическим упражнениям в частности стало обратно пропорциональным. Ориентация детей на организованную форму физических упражнений, которая не является финансово затратной, как никогда важна. Таким образом, с этой точки зрения, занятия боевыми искусствами не обязательно превращаются в подготовку к соревнованиям, но предлагают прекрасную альтернативу для тех, кто не находит себя в классической программе обучения, ведущей, скажем, к средней области стереотипа классического образования, но которая имеет роль укрепления дошкольника в этом возрасте, как физически, так и умственно.

Вот некоторые из основных целей боевых искусств:

Боевые искусства имеют максимальную степень применимости в реальной жизни и полезны для самообороны, особенно в ситуациях молодежной агрессии, которая в последнее время ширится и известна под современным термином «издевательства».

Благодаря специфике урока ушу дети учатся лучше сосредотачиваться на заданиях, которые они получают, улучшая даже свою способность слушать, помимо реакции, преуспевая в физической активности, улучшая

свою способность концентрироваться, становясь более послушными не только в тренировочном зале, но и в школе или дома.

Боевые искусства способствуют социальному взаимодействию. Командная работа важна для развития черт характера в этом возрасте, потому что вы начинаете понимать и обретать уверенность в работе с другими, обучая их тому, что, работая в команде, в тренировочном зале, вы можете продолжать в школе или дома, выполняя задания быстрее и даже более сложные.

В ходе тренировок боевыми искусствами, дети этого возраста учатся самоконтролю, который приведет к выполнению поставленной задачи или цели, принятию цепкого поведения.

Обучение базовым техникам улучшают равновесие и качество тела, потому что оно корректирует положение тела, тем самым развивая дыхательную способность и правильное функционирование внутренних органов, в то время как некоторые технические процессы, которые включают движение, заставляют дошкольников больше осознавать свое собственное тело и различные сегменты, участвующие в движении.

Занимаясь боевыми искусствами в этом возрасте, дошкольники начинают понимать и ценить свое здоровье. Хорошее физическое состояние является необходимостью для любого, кто занимается боевыми искусствами. Но еще важнее то, что чем раньше ребенок это поймет, тем здоровее он будет в будущем, вдали от вредных привычек.

Это один из столпов, поддерживающих боевые искусства – это уважение. Детей учат уважать место, где они тренируются, содержать их в чистоте и приветствовать их при входе и выходе, уважать природу, коллег по тренировкам и педагогов. Борьба с издевательствами играет не менее важную роль, ребенка могут исключить из группы за подобные нарушения. С помощью боевых искусств дошкольники учатся перенаправлять такое поведение, не прибегая к насилию, учатся замечать угрозы такого рода на ранних стадиях.

Заключение

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее значимым периодом в процессе формирования организма ребенка. Именно в этом возрасте закладывается основа личного здоровья и физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных сферах общественной жизни в будущем. Целью данного исследования является получение знаний о динамике и уровне физической подготовленности детей в возрасте от пяти до шести лет. Исследование проводилось на базе школьного учреждения.

Установлено, что с внедрением практики ушу в уроки физкультуры наблюдается постепенное улучшение всех характеристик физической подготовленности среди дошкольников. Общий уровень физической подготовленности большинства обследованных детей можно оценить как удовлетворительный и соответствующий возрастным нормам. Полученные данные дополняют результаты имеющихся работ по оценке физической подготовленности дошкольников. Успешные результаты практической части показали эффективность проведенной работы по развитию физической активности у дошкольников посредством эксперимента, на основании этого представленная работа может быть рекомендована для использования в практике дошкольных учреждений.

Боевые искусства стали важной составляющей в жизни многих взрослых и детей. Обычно родители берут своих детей на такое занятие, чтобы улучшить их умственные качества, такие как внимание, или стать более дисциплинированными, но особенно чтобы иметь возможность защитить себя в случае агрессии. Многие взрослые сделали боевые искусства настоящим образом жизни, таким образом став образцами для подражания для молодого поколения.

Таким образом, физические аспекты боевых техник улучшают общее и эмоциональное здоровье, а также самоуверенность для борьбы со стрессом, тревогой или даже депрессией.

Список используемой литературы

1. Андреева Ю. В. Ситуация успеха как фактор обучения в педагогическом наследии КД Ушинского //Актуальные проблемы личностно-профессионального становления педагога: вызовы, тенденции и перспективы. – 2023. С. 18-22.

2. Береке А., Байырбеков А. Д. Совершенствование методики скоростно-силовых качеств у спортсменов занимающихся ушу // Инновационная парадигма развития мировой экономики, 2022. С. 41-48.

3. Выготский Л. С. Психология развития ребенка // Эксмо, 2003.

4. Гатауллина А. С., Галанова С. С. Особенности физического воспитания детей 5-6 лет //Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения, 2022. С. 156-159.

5. Гребенникова И. Н., Мартемьянова Н. Д. Спортивная аэробика как средство развития физических качеств детей 5-6 лет в группах общей физической подготовки //Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта, 2021. С. 21-65.

6. Ермак А. А., Яковлев А. Н. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 5-6 лет, 2023.

7. Завадич В. Н. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания // Вестник, 2021. Т. 1. С. 27.

8. Климовский А. Р., Попова М. В. Динамика развития физических качеств детей младшего школьного возраста // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. 2021. С. 125-129.

9. Краснобаев И. В. Дифференцированный подход к организации учебно-тренировочного процесса детей на основе особенностей вегетативной

регуляции // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, 2023. №. 8 (222). С. 169-175.

10. Краснобаев И. В. Использование средств ушу в системе физического воспитания младших школьников // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК.–Вып. 19 / Под ред. к.п.н., доцента Е Б Малетиной.–Челябинск: УралГУФК, 2022–236 с., 2022. С. 104.

11. Кустов О. В. Особенности оздоровительных занятий для детей младшего школьного возраста с ОВЗ на основе традиционного ушу //Спорт и спортивная медицина. 2021. С. 98-102.

12. Лазарева Е. В., Кастальский О. О. Развитие скоростно-силовых качеств детей дошкольного возраста средствами ушу //Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2022. С. 216-220.

13. Логвина Т. Ю., Цзан Ю. Влияние занятий ушу на физическую подготовленность китайских и белорусских детей 5–6 лет //Физическая культура и спорт в современном мире, 2008. С. 57.

14. Мазуренко О. В., Винокурова Н. В. Современное состояние и перспективы решения проблемы развития физических способностей дошкольников // Мир педагогики и психологии, 2021. №. 4. С. 81-96.

15. Мартемьянова, Н. Д. Спортивная аэробика, как средство развития физических качеств детей 5-6 лет в группах общей физической подготовки // Проблемы научно-практической деятельности. поиск и выбор инновационных решений, 2021.

16. Мухина М. П., Черненко Т. А. Комплексный подход в развитии физических качеств мальчиков 5-6 лет, занимающихся футболом //Актуальные вопросы физической культуры и спорта, 2022. С. 196-199.

17. Мухина М. П., Черненко Т. А. перспективно-прогностическая модель физической подготовки детей 5-6лет, занимающихся спортом, на

основе комплексного подхода // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, 2022. №. 12 (214). С. 359-367.

18. Пярых М. А. Показатели компонентного состава тела детей и подростков, занимающихся общефизической подготовкой и различными дисциплинами ушу // Современные вопросы биомедицины, 2022. Т. 6. №. 2 (19). С. 100-106.

19. Пярых М. А. Показатели компонентного состава тела детей и подростков, занимающихся общефизической подготовкой и различными дисциплинами ушу // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т.6., №. 2 (19). С. 100-106.

20. Пярых М. А., Быков Е. В. Особенности развития двигательных качеств мальчиков, занимающихся различными дисциплинами ушу // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2022. – №. 4 (206). С. 359-363.

21. Ротарь А. В., Коричко А. В. Применение элементов ушу в воспитании младших школьников // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2021. С. 397-400.

22. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015, N 996-р.

23. Трошина Н. Ю. Традиционное ушу как вид физкультурно-оздоровительной деятельности // Наука-2020. С. 58.

24. Умнов В. П., Потапова М. Г. Разработка программы по ушу для детей 4-5 лет и ее апробация. – 2021.

25. Шигапова Г. Р. Учёт возрастных особенностей старших дошкольников (5-7 лет) при развитии физических качеств // Трибуна ученого. 2021. №. 5. С. 509-517.

26. Эрисман, Ф. Ф. Краткий учебник по гигиене. Directmedia, 2013.

27. Руссо Ж. Ж. Эмиль, или О воспитании. – Strelbytskyy Multimedia Publishing, 2018.

28. Логвина Т. Ю., Цзан Ю. Ушу в физическом воспитании детей 5–6 лет //Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной. 2018. С. 48.

29. Михайлова А. О. Развитие внимания у детей 5-6 лет средствами подвижных игр на занятиях ушу //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. 2019. С. 393-395.

30. Брук Т. Н. Психолого-педагогические условия эффективности воспитания в процессе занятий ушу //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. №. 5. С. 78-79.

Приложение А

Характеристика выборки исследования

Таблица А.1 – Список детей, участвовавших в экспериментах

Ф.И. ребенка	Возраст
Дарья Е.	5 лет 6 мес.
Павел М.	6 лет 2 мес.
Дарья Л.	6 лет 4 мес.
Александр В.	6 лет 8 мес.
Марина С.	5 лет 8 мес.
Артём К.	6 лет 3 мес.
Евгения В.	5 лет 5 мес.
Юлия В.	6 лет 7 мес.
Исмаил Ф.	5 лет 7 мес.
Ульяна Г.	6 лет 3 мес.
Мария С.	6 лет 1 мес.
Роман Ц.	6 лет 5 мес.
Василиса В.	6 лет 9 мес.
Валентин П.	5 лет 2 мес.
Елизавета Д.	5 лет 11 мес.
Кристина П.	6 лет 5 мес.
Дарил А.	6 лет 6 мес.
Настя К.	5 лет 8 мес.
Екатерина Д.	6 лет 4 мес.
Семён К.	5 лет 4 мес.

Приложение Б

Протокол диагностики до внедрения практики ушу

Таблица Б. 1 – Количественные показатели обследования физического развития до внедрения системы ушу

И.О.	Оценка					
	Гибкость	Сила	Выносливость	Ловкость	Скорость	Координация
Дарья Е.	5	4	3	4	4	4
Павел М.	4	5	4	5	5	5
Дарья Л.	3	3	3	3	3	3
Саша В.	3	4	4	4	2	4
Марина С.	4	3	4	3	3	3
Артём К.	3	3	3	3	3	3
Евгения В.	3	3	4	3	3	3
Юлия В.	4	4	3	4	4	4
Исмаил Ф.	5	5	4	5	5	5
Ульяна Г.	3	4	4	4	4	4
Мария С.	5	4	4	5	4	4
Роман Ц.	3	4	3	4	4	4
Василиса В.	4	3	3	4	3	3
Валентин П.	3	5	4	5	3	5
Елизавета Д.	3	5	5	5	4	5
Кристина П.	4	3	3	3	5	3

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б. 1

И.О.	Оценка					
Дарья А.	4	4	4	4	4	2
Настя К.	5	4	4	4	4	4
Екатерина Д.	4	4	4	4	4	4
Семён К.	4	3	3	3	3	3

Приложение В

Протокол диагностики после внедрения практики ушу

Таблица В. 1 – Количественные показатели диагностики

Ф.И.	Оценка					
	Гибкость	Сила	Выносливость	Ловкость	Скорость	Координация
Дарья Е.	5	4	4	4	4	4
Павел М.	5	5	5	5	5	5
Дарья Л.	4	5	5	5	5	5
Саша В.	5	5	5	5	4	5
Марина С.	4	5	5	5	5	5
Артём К.	4	4	4	4	4	4
Евгения В.	5	4	4	4	4	4
Юлия В.	5	5	5	5	5	5
Исмаил Ф.	5	4	4	4	4	4
Ульяна Г.	4	5	5	5	4	3
Мария С.	5	4	4	4	5	4
Роман Ц.	5	5	5	5	5	5
Василиса В.	4	4	4	4	4	4
Валентин П.	3	4	4	4	4	4
Елизавета Д.	4	5	5	5	5	5
Кристина П.	4	3	3	3	3	3
Дарил А.	4	5	5	4	5	5
Настя К.	5	5	5	4	4	5
Екатерина Д.	4	5	5	5	5	5
Семён К.	4	5	5	5	5	5