

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ,
РЕАБІЛІТАЦІЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

*Матеріали
Х Всеукраїнської науково-практичної конференції*

29 – 30 листопада 2012 р.,
м. Луганськ

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2012

значимость в связи с необходимостью решения задач устойчивого развития Крымского региона. Приемлемым инструментарием такой подготовки может служить ландшафтная педагогика, направленная на формирование физически здоровых людей с экологичным типом сознания и поведения в окружающем ландшафте. Перспективы исследований мы связываем с дальнейшей теоретической проработкой и практической апробацией ландшафтной педагогики в контексте педагогической подготовки и физического воспитания будущих экологов.

Литература

1. **Винокурова Н. Ф.** Экологическое образование в географии / Н. Ф. Винокурова // Устойчивое развитие и экологизация школьного образования / Сост. и отв. ред. Н. М. Мамедов. – М. : СТУПЕНИ, 2003. – С. 198–212.
2. **Головко О. Н.** Теоретические и прикладные аспекты эколого-педагогической подготовки в высшей технической школе (на примере специальности „Экология и охрана окружающей среды“) / О. Н. Головко, Е. В. Печеникина, В. А. Лей. – Вестн. СевГТУ. Вып. 90: Педагогика: сб. науч. тр. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2008. – С. 94–102.
3. **Козлакова Г. А.** Высшее техническое образование (педагогический, дидактический и социально-психологический аспекты): Моногр. / Г. А. Козлакова, В. К. Маригодов, А. А. Слободянюк. – Севастополь: Изд-во СевГТУ, 2001. – 268 с.
4. **Лей В. А.** Ландшафтная педагогика как новое направление экологического образования / В. А. Лей // Материалы междунар. науч.-практ. конф. „Образовательные стратегии XXI века: ноосферное образование“: 26–28 августа 2009 г. – Севастополь: СевНТУ, 2009. – С. 233–235.

С. А. Лигус, Е. Е. Степаненко (Луганск)

ОБОСНОВАНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ТРАДИЦИОННОМУ УШУ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В статье освещены вопросы улучшения показателей здоровья благодаря методике ушу. Предложены инновационные технологии улучшения физических задатков детей младшего школьного возраста благодаря методикам традиционного боевого искусства, приведены методы творческого воспитания детей.

Ключевые слова: боевое искусство ушу, физическое воспитание.

Современная система физического воспитания, несмотря на достаточно разнообразные формы физической культуры, объем и содержание действующих программ, не всегда способствует развитию и поддержанию мотивации к занятиям различными видами спорта у детей и молодежи. Реальных достижений в уровне физической подготовленности и улучшения морально-нравственного состояния не отмечается, поэтому одной из актуальных проблем современного общества является улучшение здоровья подрастающего поколения. Одним из приоритетных направлений, которое может способствовать решению этой задачи, являются восточные боевые искусства, сохраняющие значимость и привлекательность в самом широком возрастном диапазоне. Одно из центральных мест здесь занимает китайское ушу, которое, пройдя через эпохи расцвета и упадка, сложилось в уникальный и зрелищный вид, способ психофизической закалки, обладающий эстетическим смыслом и выполняющий функцию боевой подготовки.

Цель статьи – ознакомить с поиском новых форм совершенствования физической подготовленности детей младшего школьного возраста средствами традиционного ушу.

Методы исследования составили современные концепции физической культуры личности, представленные в работах В. К. Бальсевича, Л. И. Лубышевой; современные исследования в истории, теории и практике ушу представлены в трудах А. А. Маслова, В. В. Малявина, О. С. Васильева; современные теории преподавания различных видов восточных единоборств и систем оздоровления рассмотрены в работах И. В. Фадеева, С. Л. Литвинова. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование уровня физического здоровья и физической подготовленности.

Организация исследования. Комплексные исследования были осуществлены в четыре этапа: поисковый, предварительный, экспериментальный, заключительный.

Изучение научно-методической литературы выявило слабые стороны в отечественной системе физкультурно-педагогического образования и обозначило необходимость обновления его содержания и применения новых подходов к проведению занятий с детьми младшего школьного возраста. Обобщение имеющихся в литературе данных и практического опыта позволили рассматривать традиционное ушу как многофункциональный и уникальный вид физической культуры, который может иметь важное научно-

практическое значение для физического воспитания. Однако вопросы рационального внедрения ушу в теорию и практику физического воспитания детей и подростков до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования.

Прежде всего разрабатываемая технология должна основываться на принципе активного здоровьесформирования, приоритетной задачей которого является массовое физическое воспитание и спортивная подготовка, оказывающие положительное влияние на формирование здоровья ребенка. Возможность интеграции в теорию и практику физического воспитания детей младшего школьного возраста многофункциональной системы с элементами традиционного ушу включает: упражнения на совершенствование физических качеств, интеллектуальное и духовное развитие, воспитание характера, накопление детьми двигательного опыта и применение его в повседневной жизни.

Разрабатывая содержание инновационной технологии, мы опирались на принципы формирования здоровья, предложенные В. К. Бальсевичем. Все игры и упражнения, входящие в каждый урок, должны быть разнопланового характера, т.е. решать разные педагогические задачи. Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, а также создает условия для реализации свободы действий и обеспечивает поддержание внутренней гармонии ребенка с самим собой и с социальной средой и окружающей природой. Занимаясь физическими упражнениями на природе, дети могут закреплять знания о деревьях, цветах, животных и т.д. Они познают свойства воды, песка, снега. Такие упражнения в традиционных школах ушу Китая представлены в работе со стихиями. 5 стихий – металл, вода, дерево, огонь, земля – являются частью китайской натурфилософии, объясняя ход циклических перемен, затрагивающих все сущее. На занятиях можно знакомиться и отрабатывать один блок „звериных” упражнений или несколько, объединяя их по какому-либо сюжету. Для того, чтобы более полно раскрыть этот метод применительно к нашей технологии, мы приведем в качестве примера китайский иероглиф – многофакторный символ, который содержит много значений, это своеобразная зашифрованная многоуровневая кладь знаний. „Принцип иероглифа” отражается на упражнениях ушу следующим образом: как написание иероглифа состоит из определенных ключей, знаков и черт, так и любые упражнения содержат определенную последовательность и связь. Поэтому отработка различных упражнений в определенном порядке совсем не обязательна, как и необязательна их изоляция друг от друга.

Одним из средств творческого воспитания является участие детей в мини-спектаклях и показательных выступлениях (в отличие от соревнований, где есть победители и проигравшие), которые учат соединять искусство приемов ушу – ударов, шагов, прыжков, элементов акробатики с театральным искусством, вырабатывают дикцию, чувство ритма и понимания музыки, развивают ответственность и товарищество. В то же время соревновательный аспект тоже очень важен, так как он позволяет каждому ребенку судить о своем уровне подготовки по сравнению с другими ребятами.

Методические принципы программы физического воспитания младших школьников: 1) формирование физической культуры личности; 2) инновационный вариант применения традиционного ушу как обучающего процесса, основанного на общекультурном и психомоторном развитии детей; 3) интенсификация уроков физической культуры за счет используемых средств и методов в тренировочном режиме на уроках физической культуры; 4) комплексная реализация образовательной, воспитательной и оздоровительной функций.

На основе анализа данных положений выделим следующие задачи с учетом специфики применяемых средств: 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; 2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений; 3) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; 4) соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

В ходе исследования были использованы статистические выкладки по эксперименту, проводимому в СОШ № 9 г. Стаханова Луганской области. В эксперименте приняли участие 30 учащихся 3-их классов. При этом 15 учащихся составили экспериментальную и 15 учащихся – контрольную группу. Учебно-тренировочные занятия проводились в спортивном зале СОШ № 9 с приглашенным тренером по ушу. В ходе эксперимента необходимо было определить, посредством чего воздействуют упражнения традиционного ушу на физическое состояние ребенка в процессе физического воспитания.

Показатели уровня здоровья в экспериментальной группе в начале исследования свидетельствуют о том, что 63 % учащихся относятся к среднему уровню физического здоровья, 27 % – к уровню выше среднего и лишь 10 % – к уровню ниже среднего. В конце исследования выявлена положительная динамика: уровень здоровья

практическое значение для физического воспитания. Однако вопросы рационального внедрения ушу в теорию и практику физического воспитания детей и подростков до настоящего времени не получили достаточного научного обоснования.

Прежде всего разрабатываемая технология должна основываться на принципе активного здоровьесформирования, приоритетной задачей которого является массовое физическое воспитание и спортивная подготовка, оказывающие положительное влияние на формирование здоровья ребенка. Возможность интеграции в теорию и практику физического воспитания детей младшего школьного возраста многофункциональной системы с элементами традиционного ушу включает: упражнения на совершенствование физических качеств, интеллектуальное и духовное развитие, воспитание характера, накопление детьми двигательного опыта и применение его в повседневной жизни.

Разрабатывая содержание инновационной технологии, мы опирались на принципы формирования здоровья, предложенные В. К. Бальсевичем. Все игры и упражнения, входящие в каждый урок, должны быть разнопланового характера, т.е. решать разные педагогические задачи. Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма, а также создает условия для реализации свободы действий и обеспечивает поддержание внутренней гармонии ребенка с самим собой и с социальной средой и окружающей природой. Занимаясь физическими упражнениями на природе, дети могут закреплять знания о деревьях, цветах, животных и т.д. Они познают свойства воды, песка, снега. Такие упражнения в традиционных школах ушу Китая представлены в работе со стихиями. 5 стихий – металл, вода, дерево, огонь, земля – являются частью китайской натурфилософии, объясняя ход циклических перемен, затрагивающих все сущее. На занятиях можно знакомиться и отрабатывать один блок „звериных” упражнений или несколько, объединяя их по какому-либо сюжету. Для того, чтобы более полно раскрыть этот метод применительно к нашей технологии, мы приведем в качестве примера китайский иероглиф – многофакторный символ, который содержит много значений, это своеобразная зашифрованная многоуровневая кладезь знаний. „Принцип иероглифа” отражается на упражнениях ушу следующим образом: как написание иероглифа состоит из определенных ключей, знаков и черт, так и любые упражнения содержат определенную последовательность и связь. Поэтому отработка различных упражнений в определенном порядке совсем не обязательна, как и необязательна их изоляция друг от друга.

Одним из средств творческого воспитания является участие детей в мини-спектаклях и показательных выступлениях (в отличие от соревнований, где есть победители и проигравшие), которые учат соединять искусство приемов ушу – ударов, шагов, прыжков, элементов акробатики с театральным искусством, вырабатывают дикцию, чувство ритма и понимания музыки, развивают ответственность и товарищество. В то же время соревновательный аспект тоже очень важен, так как он позволяет каждому ребенку судить о своем уровне подготовки по сравнению с другими ребятами.

Методические принципы программы физического воспитания младших школьников: 1) формирование физической культуры личности; 2) инновационный вариант применения традиционного ушу как обучающего процесса, основанного на общекультурном и психомоторном развитии детей; 3) интенсификация уроков физической культуры за счет используемых средств и методов в тренировочном режиме на уроках физической культуры; 4) комплексная реализация образовательной, воспитательной и оздоровительной функций.

На основе анализа данных положений выделим следующие задачи с учетом специфики применяемых средств: 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; 2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений; 3) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; 4) соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

В ходе исследования были использованы статистические выкладки по эксперименту, проводимому в СОШ № 9 г. Стаханова Луганской области. В эксперименте приняли участие 30 учащихся 3-их классов. При этом 15 учащихся составили экспериментальную и 15 учащихся – контрольную группу. Учебно-тренировочные занятия проводились в спортивном зале СОШ № 9 с приглашенным тренером по ушу. В ходе эксперимента необходимо было определить, посредством чего воздействуют упражнения традиционного ушу на физическое состояние ребенка в процессе физического воспитания.

Показатели уровня здоровья в экспериментальной группе в начале исследования свидетельствуют о том, что 63 % учащихся относятся к среднему уровню физического здоровья, 27 % – к уровню выше среднего и лишь 10 % – к уровню ниже среднего. В конце исследования выявлена положительная динамика: уровень здоровья

ниже среднего отсутствует, уровень выше среднего повысился на 20 % и составляет 47 %.

Анализируя уровень физического здоровья детей в опытных группах, можно сделать следующий вывод. В экспериментальной группе имеется тенденция к росту уровня физического здоровья – 53 % детей имеют средний уровень, 47 % уровень выше среднего. А в контрольной группе 66 % – средний уровень, 28 % – уровень выше среднего, 4 % – высокий и 2 % – ниже среднего.

Используя полученные данные, можно утверждать, что применение упражнений традиционного ушу положительно повлияло на уровень физического здоровья детей, а целенаправленное дальнейшее обучение будет способствовать укреплению здоровья.

Полученные результаты основного педагогического эксперимента работы подтверждают перспективы применения традиционного ушу в отечественной системе непрерывного физкультурно-педагогического образования. Так, у мальчиков и девочек экспериментальной группы достоверно выявлен прирост по показателям контрольных тестов, что является следствием влияния упражнений традиционного ушу. Прирост результатов у мальчиков в сгибании и разгибании рук, прыжке в длину с места, висе на перекладине, гибкости составил соответственно 5 раз; 11 см; 7 сек; 5 см ($p < 0,05$) и был существенно выше, чем у испытуемых контрольной группы – 0 раз; 2 см; 3 сек; 0 см соответственно. Также достоверно выше зарегистрированы результаты у девочек экспериментальной группы, чем контрольной группы, которые соответствовали: сгибание и разгибание рук – 3 раза; прыжок в длину с места – 9 см; вис на перекладине – 8 сек; гибкость – 6 см. Соответственно у испытуемых контрольной группы – 0 раз; 1 см; 1 сек; 1 см.

Тенденция столь значимого прироста показателей физической подготовленности младших школьников экспериментальной группы обусловлена направленностью и содержанием физкультурных занятий, разработанных на основе элементов традиционного ушу. Сегодня ушу рассматривают как сложный комплекс высоко координированных, целенаправленных и практических движений.

Основу методики воспитания специфических для занимающихся ушу координационных способностей и вестибулярной устойчивости составили элементы и комплексы упражнений на развитие быстроты двигательной реакции, на развитие сложно-координационных движений, способности переключать внимание, выполнять упражнения в различных меняющихся условиях.

1. Анализ специальной научно-методической литературы показал, что наличие целого ряда проблем в современном физическом

воспитании заставляет ученых все больше уделять внимание поиску и изучению технологий, стимулирующих развитие физического потенциала человека, и прежде всего детей. Богатые культурологические ценности, исторически заложенные в традиционном ушу как части всемирно признанного направления физической культуры и спорта, могут являться основой для совершенствования и качественного наполнения физического воспитания детей и молодежи.

2. Разработанная модель инновационной технологии строится на интеграции уникального наследия Китая и отечественных традиций, опираясь на современные и актуальные принципы здоровьесформирования. Была избрана целевая установка на взаимосвязь оздоровительной, воспитательной и образовательной направленности учебного процесса по физическому воспитанию детей.

3. Результаты эксперимента позволяют выявить тенденцию улучшения уровня физического здоровья и физической подготовленности к концу исследования в экспериментальной группе, подтверждают эффективность применения упражнений традиционного ушу для развития координационных способностей и качественного формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

4. Практическая значимость технологии заключается в ее конструктивной возможности, позволяющей варьировать используемые для построения занятия упражнения, усложняя или упрощая их логическую цепочку. Проведение занятий в игровой форме является своеобразным стержнем всей технологии, на котором крепятся различные виды физкультурно-спортивной деятельности, что позволяет проводить занятия с группами детей, различающимися по возрасту и уровню физического здоровья.

Литература

1. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
2. Васильев О. С. Ушу, художественная гимнастика и хореография: общее и различия / О. С. Васильев // Гунфу. 2002. – № 1. – С. 14–16.
3. Васильев О. С. Гимнастика ушу и нарушения осанки / О. С. Васильев // Спортивная жизнь России. – 2003. – № 5. – С. 19–21.
4. Васильев О. С. Малая акробатика в большом ушу / О. С. Васильев // Боевое искусство планеты. – 2003. – № 2. – С. 50–54.
5. Литвинов С. А. Восточные единоборства. Система обучения и практики / С. А. Литвинов // Боевое искусство планеты. – 2001. – № 1. – С. 31–32.
6. Литманович А. В.