

На правах рукописи

Ван Готуань

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ СРЕДСТВАМИ КИТАЙСКОЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ**

направление подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт
направленность (профиль) подготовки
Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

Научный доклад
об основных результатах подготовленной
научно-квалификационной работы

Красноярск 2020

Работа выполнена в институте физической культуры,
спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина,
ФБГОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры теории и методики борьбы
КГПУ им. В.П. Астафьева
ЗАВЬЯЛОВ ДМИТРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры теоретических основ
физического воспитания
КГПУ им. В.П. Астафьева
СИДОРОВ ЛЕОНИД КОНСТАНТИНОВИЧ

кандидат педагогических наук,
декан факультета физической
культуры и спорта, доцент кафедры
теоретических основ физического воспитания
ФБГОУ ВО «Тувинский
государственный университет»
БАЛЧИРБАЙ МИРА ВАСИЛЬЕВНА

Представление научного доклада состоится 22 июня 2020 г. на заседании государственной экзаменационной комиссии при ФБГОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» по адресу: 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89, ауд. 1-53.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В последние годы наблюдается увеличение количества детей, занимающихся спортом. Это может быть связано с общественно-экономической, политической и социальной ситуацией в нашем обществе. Растёт количество различных спортивных секций, клубов, в том числе, и частных. Рынок спортивных услуг предлагает большой ассортимент видов спорта, которыми могут заниматься дети. В связи с интенсификацией обучения, превалирующим теоретическим компонентом в образовании в общеобразовательной школе резко снижается двигательная активность обучающихся. И родители, обеспокоенные снижением двигательной активности своих детей, ищут возможности побудить своего ребёнка к занятиям спортом и записать его, по сути, в любую спортивную секцию, тем более, если она находится недалеко от места жительства.

Одним из видов спорта, который достаточно быстро приобретает популярность в России, является ушу. Это вид китайской оздоровительной гимнастики, имеющий большое количество стилей и направлений. Он позиционируется не только как вид спорта, но и как компонент гармоничного развития занимающегося. В настоящее время занятия ушу ведут тренеры, которые раньше занимались ушу и прошедшие обучение этому виду спорта на различных курсах. И, при нехватке специальной литературы и специальных знаний существует опасность того, что содержание занятий по ушу в России может сильно отличаться от тех базовых идей, техник, философии, которые были разработаны и применяются в Китае, тем самым дискредитируя этот вид спорта и снижая эффективность занятий.

Объект исследования - процесс физического развития обучающихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования - совершенствование физических качеств обучающихся младших классов общеобразовательной школы средствами китайской оздоровительной гимнастики ушу.

Цель исследования - повышение уровня физического развития обучающихся младших классов общеобразовательной школы.

Задачи исследования. Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Выявить современное состояние процесса физического развития обучающихся.

2. Разработать средства и методы интеграции упражнений из китайской оздоровительной гимнастики ушу в тренировочный процесс обучающихся младшего школьного возраста.

3. Обосновать и апробировать разработанное содержание занятий в тренировочном процессе обучающихся младшего школьного возраста.

Гипотеза: предполагается, что интеграция упражнений из китайской оздоровительной гимнастики ушу в тренировочный процесс обучающихся младшего школьного возраста повысит уровень их физических качеств, повысит их функциональное состояние и позволит решить сопутствующие задачи.

Методологической основой и теоретической базой исследования стали современные педагогические теории и технологии физического воспитания отечественных учёных (А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, 2006; В.И. Лях, А. А. Зданевич, 2008, 2010, Г.Б. Мейксон и др.) и работы учёных Китайской Народной Республики (Мао Чжэньминь, 2002; Чжу Фен, 2009; Цзи Лю, 2013, 2015) Ци Ху и Ли Юн, 2014, Ху Яньли, 2015)

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы по теме исследования, выявление содержания занятий по ушу в спортивных секциях г. Красноярска, выявление мотивации занимающихся к занятиям ушу, контрольные упражнения, констатирующий эксперимент, математико-статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

Организация и этапы исследования. В проведении исследований участвовали обучающиеся младших классов общеобразовательных школ г.

Красноярска, их родители, тренеры по ушу. Таким образом, всего в исследованиях приняли участие около 400 человек.

Первый этап исследования (2017–2018 гг.): осуществлялся подбор и анализ педагогической и другой научно-методической литературы, связанной с темой исследования; разрабатывался и формировался методический аппарат исследования, подбирались методы изучения и решения поставленных задач экспериментальной работы.

Второй этап исследования (2018–2019 гг.): проводилась исследовательская работа по выявлению мотивации детей к занятиям ушу, выявлению мнения родителей об их отношении к занятиям ушу их детей, выявления мнения детей о структуре тренировочного процесса ушу, средствах и методах содержания ушу. Выполнялись публикации по итогам предварительных исследований.

Третий этап исследования (2019–2020 гг.): проводился первый этап экспериментальной работы, анализ и обобщение полученного экспериментального материала, формировались основные выводы, осуществлялось оформление научно-квалификационной работы.

Научная новизна исследования.

1. Выявлены особенности мотивации для занятий ушу у обучающихся младших классов.
2. Выявлены особенности организации тренировочных занятий по ушу среди обучающихся младших классов в секциях г. Красноярска.
3. Разработаны средства и методы интеграции упражнений ушу для совершенствования их физических качеств.

Теоретическая значимость. Разработаны тренировочные упражнения с учётом предварительного анализа базовой техники ушу в секциях г. Красноярска и уровня физического развития обучающихся младших классов. Произведена коррекция показателей для проведения бегового теста проф. А.И. Завьялова с учётом индивидуальных двигательных характеристик обучающихся младших классов.

Практическая значимость. Заключается в корректировке средств и методов проведения занятий по ушу, положительно влияющих на динамику роста показателей физического развития обучающихся младших классов. Разработанные материалы могут использоваться тренерами по ушу для более качественного построения тренировочного процесса.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась через организацию и проведение опытно-экспериментальной работы. Полученные результаты исследования докладывались на всероссийских и международных конференциях в Красноярске (2018–2019 гг.), Материалы исследования опубликованы в изданиях, рекомендованных ВАК РФ, а также в сборниках по итогам всероссийских и международных конференций.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Выявленные уровни мотивации к занятиям показывают, что среди занимающихся ушу преобладают «внешние» причины мотивации – мнения родителей и друзей, признание (социальный статус), красивая одежда для занятий, инвентарь, атмосфера, царящая на соревнованиях. В то же время очень высокий уровень «отсутствия мотивации» (у занимающихся «ничего не получается»), что может говорить о низком уровне принятия «философии ушу», а также нехватки информации (недостаток знаний, специальной литературы) и пониженного интереса к занятиям из-за низкой квалификации тренеров. Всё это снижает эффективность тренировочных занятий по ушу и, соответственно, тормозит совершенствование физических качеств обучающихся.

2. Сравнительный анализ базовой техники спортивных секций Китая и России (на примере Красноярска) показывает ограниченность средств и методов, применяемых на тренировках по ушу в российских спортивных секциях, что может привести к ограниченности в движениях и закреплении неправильной техники. Применение большого количества разнообразных тренировочных

упражнений, применяемых в китайских спортивных секциях повышает интерес к занятиям, формирует правильную технику и способствует совершенствованию физических качеств обучающихся.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечены совокупностью теоретических и методологических положений с использованием объективных методов исследования, в том числе методов математической статистики.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность выбранной темы исследования, формулируются объект, предмет, цель, задачи и гипотеза; приводятся теоретико-методологические основы и методы исследования; представлены научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы; изложены основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе **«Литературные исследования по проблеме совершенствования физических качеств школьников средствами китайской оздоровительной гимнастики ушу»** проведен анализ и обобщение научной литературы, позволивший заключить: ушу представляет собой общее название группы боевых искусств, которая существует в Китае. Становление гимнастики ушу как китайской национальной оздоровительной системы имеет длительную историю.

Первые письменные упоминания о формах двигательной активности, сравнимыми с ушу пришлось на древние литературные памятники Китая (XI-VI вв. до н.э.). Вначале ушу использовалось как боевое единоборство. Примерно в XVI в. н.э. ушу в данную эпоху разделилось на военное, которое было сосредоточено на прикладном аспекте гимнастики, применимой в бою, и на ушу, развивающейся за пределом военного круга. В процессе эволюции появилось огромное количества стилей и направлений, основанных на разных принципах, и различных философских школах. С

появлением огнестрельного оружия, ценность ушу как военного искусства заметно снизилась, и ушу, постепенно, превратилось в комплексную систему совершенствования личности, с глубоким философским обоснованием.

Сегодня ушу – это одновременно военное искусство, спорт, оздоровительная и лечебная гимнастика, философия, оздоровительная система, средство поддержания оптимального психологического состояния. Сегодня в Китае существует несколько сотен стилей ушу, которые включают в себя как рукопашный бой, так и техники работы с оружием. В целом ушу пришло к тому, что стало системой развития духовно-физического потенциала занимающегося.

Что в стилях ушу используется техника движений, концентрации внимания при выполнении отдельных приемов, формируется умение концентрировать внимание. Ценится точность движений, их выразительность, серия быстрых переходов между движениями прерывается фиксацией занимающегося в определенной позе. Именно по этой причине ушу часто называется гимнастикой.

Традиционное ушу является уникальным, комплексным видом физической активности, может применяться для физического развития людей любого возраста, в том числе и школьников.

На сегодняшний день в мире в целом и в Российской Федерации в частности отмечается снижение уровня здоровья у детей всех возрастов. Касается это и школьников. Молодое население планеты все чаще болеет различными хроническими заболеваниями.

В России здоровье детей в возрастной группе от 0 до 14 лет имеет разнонаправленный характер. На фоне увеличения численности детей, которые признаны абсолютно здоровыми и снижения числа детей с различными отклонениями и хроническими заболеваниями увеличивается число инвалидов. Вместе с тем здоровые дети всё больше подвержены различным заболеваниям по причине постоянно снижающегося иммунитета.

Уменьшается возраст первичного употребления алкоголя, табакокурения, приёма наркотических препаратов и токсикомании. Очень сильно влияет на здоровье детей загрязнение окружающей среды, низкий уровень двигательной активности, высокий уровень информационной нагрузки, увлечение компьютерной техникой, в том числе современными гаджетами.

Таким образом, уровень здоровья детей сегодня постепенно снижается, что во многом связано с нарушением норм и правил здорового образа жизни. Отрицательная динамика проявляется как в Российской Федерации, так и во всем мире в целом.

В последние годы государственная политика России предусматривает развитие физической культуры и спорта. Строятся в большом количестве спортивные сооружения, происходит активное обучение тренеров, в школьной программе добавлен третий урок физической культуры.

Особое внимание при этом обращается на различные учреждения, занимающиеся со спортсменами школьного возраста, поскольку именно этот период развития человека благоприятен для формирования наиважнейших физических качеств.

Среди прочих равных по своей значимости для развития физических качеств видов спорта выгодно выделяется ушу. Ушу является универсальной, исключительно легко адаптирующейся, безопасной, простой в применении гимнастикой, которая способствует развитию целого ряда важных качеств.

Ушу в системе физического воспитания является перспективным направлением. Ушу сочетает в себе не только выполнение специальных двигательных действий в сочетании с определенным типом дыхания, а несет в себе мировоззренческое смысловое значение глубокой осознанности каждого движения.

Регулярное занятие ушу позволяет детям изучить возможности своего организма, оказывают благотворное влияние на организм, служит средством

профилактики болезней, способствует общему оздоровлению, повышению функциональных возможностей и физической подготовленности детей.

Гимнастика ушу уникальна, по содержанию программного материала (в том числе различные упражнения, дозировка, соревновательные комплексы движений) направлена на оздоровление, в том числе на сохранение (коррекцию) осанки, повышение уровня координации и т.п. Это делает возможным использование гимнастики ушу у детей самых разных возрастных групп.

Занятия ушу не требуют каких-то особых условий к проведению занятий, дорогостоящего инвентаря и оборудования. Занятия можно проводить как в зале, так и на пришкольной территории. Таким образом, китайская оздоровительная гимнастика ушу имеет ряд преимуществ перед другими видами спорта и может успешно применяться для развития и совершенствования физических качеств обучающихся младших классов.

Во второй главе **«Методы и организация исследования»** приведен необходимый комплекс методов исследования, направленный для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование; констатирующий эксперимент.

На предварительных этапах исследования приняли участие около 350 человек. В констатирующем эксперименте приняли участие 40 человек.

В третьей главе **«Экспериментальное обоснование применения ушу для совершенствования физических качеств обучающихся»** представлен ряд исследований.

1. Выявление у обучающихся общеобразовательных школ Красноярска мотивов занятий ушу.

С целью выявления мотивов занятий ушу нами было проведено исследование. В настоящее время спектр вопросников и шкал, используемых в психологических тестах при изучении спортивной мотивации, достаточно широк. В рамках данного исследования не ставится цель дать им анализ или

выявить наиболее эффективные из них. Представляет интерес структура первоначальной спортивной мотивации.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 126 обучающихся 6 общеобразовательных школ г. Красноярска 8-14 лет, среди которых примерно равное соотношение мальчиков и девочек.

Для проведения исследования был использован опросник У. Бицян. В опроснике было 45 вопросов, в каждом из которых респондент выбирал один вариант ответа из предложенных вариантов – «полностью согласен», «частично согласен», «затрудняюсь ответить», «частично не согласен», «совершенно не согласен». Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты спортивной мотивации

| Показатель | Значение ($X_{\text{ср}} \pm \sigma$) |
|-------------------------|---|
| Внешние причины | 3,06 ± 0,70 |
| Проецирование | 2,20 ± 0,69 |
| Признание | 2,51 ± 0,56 |
| Стремление к знаниям | 2,31 ± 0,41 |
| Стремление к достижению | 1,87 ± 0,73 |
| Стимулирование | 1,83 ± 0,72 |
| Отсутствие мотивации | 3,72 ± 1,02 |

Результаты исследований. Результаты, приведенные в таблице, показывают, что уровень внутренней мотивации школьников Красноярска относительно низок, а средние значения показателей имеют сильные колебания. В то же время уровень внешней мотивации достаточно высок, в частности, показатель «внешние причины». Очевидно, что преобладание у респондентов внешней мотивации над внутренней говорит о том, что занятия ушу ещё не до конца являются внутренней установкой респондентов, и для них доминирующими пока являются какие-то внешние факторы.

Настораживает высокий показатель отсутствия мотивации – 3,72. Он показывает, что часть респондентов занимается ушу с явным отсутствием

интереса. Возможно, респонденты пока ещё не прониклись философией ушу или имеют место какие-то другие причины.

Выводы. Беседы с большим количеством респондентов после выявления данных, представленных в таблице, показали, что выявленный уровень мотивации вызван следующими причинами:

1. Обстоятельства, которые не зависят от респондентов, возможно, возникают стремительно или стихийно.

2. Методическая литература по ушу в основном представлена на китайском или английском языке, острая нехватка на местном книжном рынке специальной и популярной литературы по ушу не способствует росту популярности этого вида спорта.

3. Указанная выше причина ограничивает возможности и профессиональный уровень тренеров по ушу в регионе тем, что в своей практике они используют ограниченный перечень средств и методик обучения ушу. Это приводит к монотонности занятий и снижению интереса у занимающихся ушу.

Таким образом, видится необходимость в повышении образовательного уровня тренеров по ушу, подготовке соответствующих методических материалов и документов.

2. Выявление влияния занятиями ушу на организм занимающихся (результаты опроса детей).

С целью выявления влияния занятиями ушу на организм занимающихся нами было проведено анкетирование с 20 января 2019 года по 25 января 2019 г. В нём приняли участие 127 обучающихся младших классов 9 общеобразовательных школ г. Красноярска, в которых есть секции по ушу. Всего в анкете было 13 вопросов. Использовались как бумажные анкеты, так и анкетирование посредством goodle-форм. Некоторые из результатов представлены ниже.

На вопрос о целях занятий ушу респонденты выбрали развитие и укрепление физического здоровья (70,9%), самозащита (8,7%).

Дополнительное обучение боевым искусствам для большинства учащихся начальных школ в регионе не обременяет образ жизни, но обеспечивает активный и здоровый образ жизни. 86,6% учащихся начальных классов считают, что боевые искусства оказывают положительное влияние на их образ жизни (рисунок 1).

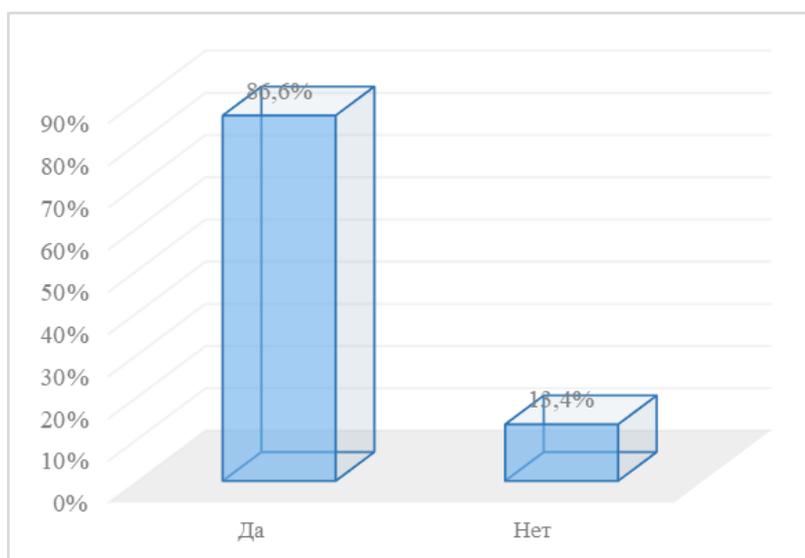


Рисунок 1 – оказывает ли ушу положительное влияние на вашу жизнь

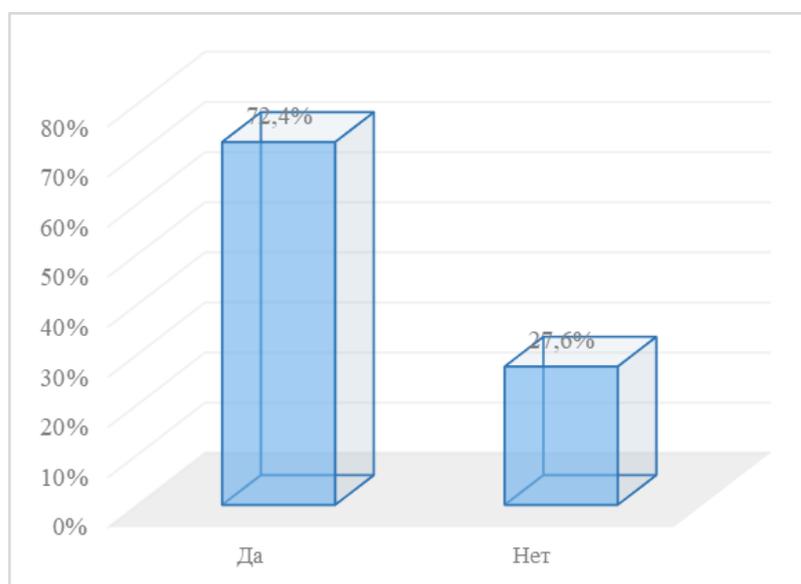


Рисунок 2 – оказывает ли ушу положительное влияние на вашу учёбу в школе?

72% учеников начальных классов считают, что дополнительное обучение боевым искусствам может способствовать укреплению здоровья, помогая им учиться (рисунок 2).

На вопрос, если занятия ушу станут очень тяжёлыми, то 58,3% решили активно противостоять этой проблеме, а 33,9% учащихся обратятся за помощью к своим родителям и тренерам. То есть более 92% школьников продолжают заниматься ушу.

Хорошо известно, что спортивные единоборства являются системными видами спорта. В процессе занятий боевыми искусствами учащиеся начальной школы ответили, что в первую очередь ушу развивает выносливость (42,5%), а затем – гибкость (27,6%). Выносливость является одним из основных качеств в обучении боевым искусствам. Ответ на выносливость - это настойчивость, и большая часть практики в боевых искусствах связана с настойчивостью, например, с практикой конного шага. Другой термин для боевых искусств называется «кунг-фу» (это занимает много времени), что является проявлением настойчивости.

Таким образом итоги анкетирования показали, что занятия ушу положительно сказываются на развитии физических качеств, способствуют повышению качества учёбы и развивают положительные качества личности.

3. Определение основных причин занятиями ушу детей (результаты опроса родителей).

Нами была поставлена задача: выяснить цели, которые ставят перед собой дети, занимающиеся ушу, и их родители. Был задан ряд вопросов: почему родители выбирают для своих детей ушу, а не другие виды спорта, каковы положительные и негативные последствия ушу для учащихся начальных школ и другие. В анкетировании приняли участие 87 родителей детей, занимающихся ушу.

В результате опроса выяснилось, что родители, которые ранее занимались спортом, более охотно разрешают детям участвовать в спортивных тренировках. Доля родителей, которые ранее занимались спортом, составляет 70,1%.

Основная причина, по которой родители позволяют детям заниматься ушу – укрепление здоровья (82,8%).

Родителям предлагалось ответить, как влияют занятия ушу на развитие их детей. Наибольшее количество ответов было получено на ответ «увеличилась уверенность в себе» - 49,4%, дети стали меньше сидеть за компьютерами – 17,2%, стали более жизнерадостными - 14,9%, стали более общительными - 12,6%.

Родителям предлагалось ответить, как влияют занятия ушу на социальную активность детей. Родители считают, что влияние ушу на обучение детей имеет мощный положительный эффект. Значительная часть занимающихся стали меньше пропускать уроков по болезни - 36,8%, 29,9% детей стали активно участвовать в спортивной жизни класса или школы, 20,7% детей стали лучше учиться, 10,3% стали активно участвовать в общественной жизнью класса или школы.

Развитие физических качеств детей в процессе занятий ушу родители видят следующим образом. На первые места они, так же, как и сами дети, поставили преимущественное развитие гибкости (40,2%) и выносливости (37,9%), 12,6% родителей отметили быстроту, 8% - ловкость и 1,1% - силу.

Таким образом, по мнению родителей ушу развивает не только физические качества, но и успешно способствует росту социальной активности ребёнка, а также положительно влияет на его успеваемость в школе.

4. Анализ базовых техник учебной модели «ушу» между китайскими и российскими клубами (на примере г. Красноярска)

Для проведения сравнительного анализа базовых техник китайских и российских клубов по ушу нами был выбран г. Красноярск. Была исследована техника ушу, применявшаяся на занятиях по ушу (при средних школах): СШ № 22, СШ № 108, СШ № 152. Посредством методов сопоставления базовых техник учебной модели нами были предприняты попытки найти общие и отличительные особенности между разными странами и усовершенствовать соответственно базовые техники для российских учебных клубов по занятиям ушу.

Для того, чтобы наглядно и четко понять разницу учебной модели базовых техник между китайскими и российскими учебными клубами по занятиям ушу, нами были разделены и обобщены результаты исследований в соответствии со «Стандартами для занятий по физическому воспитанию» в КНР.

В следующей таблице показан результат сравнения исследования учебной модели базовых техник между китайскими и российскими клубами по занятию ушу (табл. 2).

Таблица 2 - Сравнение учебной модели базовых техник по изучению ушу между китайскими и российскими клубами

| Проект | | Китай | Россия |
|---|---------------------|---|--|
| Первая часть (подготовка) | | | |
| Движение разминки | | Разминочный бег, упражнения на координацию и гибкости | Разминочный бег |
| Растяжение | | <ol style="list-style-type: none"> 1. гун бу(弓步) 2. ма бу(马步) 3. суй бу(虚步) 4. пу бу(扑步) 5. се бу(歇步) 6. поперечный шпагат(横叉) 7. продольный шпагат(竖叉) 8. давление сидя на коленях(лягушка)(压脚面) 9. давление на кисть, пальцы, развернуть на себя(压掌) 10. прямое давление на плечевой сустав(压肩) 11. прямое давление на ногу(正压腿) 12. боковое давление на ногу(侧压腿) 13. Ся яо(мост)(下腰) | <ol style="list-style-type: none"> 1. гун бу(弓步) 2. ма бу(马步) 3. суй бу(虚步) 4. пу бу(扑步) 5. поперечный шпагат(横叉) 6. продольный шпагат(竖叉) |
| Вторая часть (основное содержание) | | | |
| Техники ударов ногами | Прямо качаться | <ol style="list-style-type: none"> 1. дженти туй(正踢腿) 2. цэ чиатуй(侧踢腿) 3. вайбайтуй(外摆腿) 4. сетитуй(十字腿、斜踢腿) 5. лихэтуй(里合腿) 6. хуляотуй(后撩腿) | <ol style="list-style-type: none"> 1. лихэтуй (里合腿) 2. дженти туй (正踢腿) 3. вайбайтуй (外摆腿) |
| | Сгибать и разгибать | <ol style="list-style-type: none"> 1. даньтуйчунцюань(弹腿) 2. дэнтуйтуйчжан(蹬腿) | <ol style="list-style-type: none"> 1. даньтуйчунцюань (弹腿) 2. дэнтуйтуйчжан |

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|---------------------|
| | | 3. цэчайтуй(侧踹腿) | (蹬腿) |
| | Саочжуаньсин | 1. круговая подсечка вперед(前扫腿) 2. круговая подсечка назад(后扫腿) | нет |
| | Естество бить звук | 1. Танпайцзяо(单拍脚) 2. Шуанпайцзяо(双拍脚) | 1. Танпайцзяо (单拍脚) |
| | Комбинация действий (форма руки, походка, талия, плечо) и равновесие | 1. пубу чуаньчжан(扑步穿掌) 2. переход мабу гунбу чунцюань(马步变弓步) 3. танпайцзяо джон куань луньби цзацуань(抡臂拍脚转髋+乌龙潘达扎拳) 4. танпайцзяо джон куань фэн йоу(抡臂拍脚转髋+翻腰拍地) 5. цитсыси пинхэн(提膝平衡) 6. чше сын пинхэн(侧身平衡) 7. яньши пинхэн(燕式平衡) 8. яншэнь пинхэн(仰身平衡) 9. пантуй пинхэн(盘腿平衡) 10. коу туй пинхэн(扣腿平衡) 等等 | нет |
| | Акробатические прыжки | 1. чхан бэй(抢背) 2. лиюдатин(鲤鱼打挺) 3. улунцзяочжун(乌龙绞柱) | нет |
| | Прыжки | 1. тэнкунфэйцзяо(腾空飞脚) 2. шуаньфэнцзяо(旋风脚) 3. тэнкунбайлянь(腾空外摆莲) 4. цэкунфань(侧空翻) 5. сианцзы(旋子) | нет |
| Третья часть (часть окончания) | | | |
| Расслабление | | Массаж системных мышц и суставных | Массаж мышцы |
| Растяжение | | Мышцы и связки растяжка все тело | нет |

Из представленной таблицы видно, что в российских клубах по занятию ушу, в том числе в г. Красноярске, есть значительные пробелы в базовой технике учебной модели:

1. Отсутствие полной системной и отлаженной модели базовой техники подготовки по занятию ушу.

2. Основное внимание на тренировке уделяется последовательности движений в ушу, что тренирует только механическое запоминание движений, а не развитие всех групп мышц.

3. Нерегулярное обновление последовательности движений в ушу провоцирует отсутствие мотивации у спортсменов на последующие занятия.

Базовая техника ушу очень важна во всем процессе системы обучения ушу. Наличие хорошей базовой техники для ушу не только является краеугольным камнем завершения набора высоких качественных подпрограмм, но и необходимым средством для предотвращения спортивных травм. Благодаря установлению базовой техники модели подготовки клубов по ушу в регионах России, в том числе г. Красноярске, можно улучшить нынешнее положение по обучению ушу и обеспечить конкретную теоретическую и практическую основу для повышения физических качеств занимающихся.

5. Модификация параметров бегового теста проф. А.И. Завьялова под возраст обучающихся.

Как показали данные анкетирования детей и родителей, одним из главных качеств, которое успешно развивается на тренировках по ушу является выносливость. Для выявления параметров выносливости мы решили использовать беговой тест проф. А.И. Завьялова. Этот стандартизированный беговой тест, который проводится в течение 3 минут и позволяет получить ценные и объективные гемодинамические показатели. Но тест был разработан автором для применения в физическом воспитании студентов, хотя впоследствии успешно применялся и во многих видах спорта. Параметры, разработанные для взрослых, были неприменимы для обучающихся начальных классов.

Для подбора необходимых параметров мы применили следующий способ. Каждый занимающийся пробежал участок дистанции в течение 3 минут в комфортном для себя темпе. Во время его бега проводилась видеосъёмка. Впоследствии при анализе видеозаписи было подсчитано количество шагов. Зная длину пробегаемой дистанции и время выполнения этого задания была определена средняя длина и частота шага. Впоследствии именно подобранные опытным путём параметры были использованы для проведения бегового теста среди представителей контрольной и экспериментальной групп.

6. Проведение констатирующего эксперимента).

Для проведения эксперимента по влиянию занятий ушу на совершенствование физических качеств обучающихся нами был проведён эксперимент, в котором приняли участие 40 человек – 20 – из контрольной группы и 20 – из экспериментальной.

Эксперимент проводился с ноября 2019 г. по март 2020 г.

До эксперимента были получены исходные данные по уровню развития физических качеств, некоторых элементов техники ушу, которые влияют на проявление этих качеств, и гемодинамические параметры – ЧСС, систолическое и диастолическое давление, систолический и минутный объём крови – для более точных характеристик выявления уровня выносливости. Также были использованы дополнительные контрольные упражнения для выявления более точных характеристик гибкости.

Всего были получены данные по 20 параметрам (таблицы 3, 4, 5).

Таблица 3 - Параметры бегового теста (фрагмент)

| Результаты бегового теста | | | | | | | | |
|---------------------------|---------|-------|-------------|------------|------------|------------|------|------|
| Номер | Возраст | Пол | ЧСС (心率) | СД (高压) | ДД (低压) | СО 对照表格 | СО | МОК |
| 1 | 10 | Юноши | 109 | 140 | 90 | 59 | 65 | 6431 |
| 2 | 9 | Юноши | 101 | 130 | 70 | 76 | 82,6 | 7676 |
| 3 | 9 | Юноши | 120 | 120 | 70 | 71 | 77,6 | 8520 |
| 4 | 8 | Юноши | 104 | 110 | 60 | 77 | 84,2 | 8008 |

Таблица 4 - Технические показатели (фрагмент)

| Номер | Пол | Справа и слева дженти туй 左右正踢腿 | Справа и слева луньби пубу пайчжан 左右乌龙盘打 | Переход мабу гунбу чунцюань 马步变弓步 | Тэнкунфэйцзяо 腾空飞脚 |
|-------|-------|---------------------------------------|--|---|-----------------------|
| 1 | Юноши | 14 | 7 | 11 | 65 |
| 2 | Юноши | 14 | 7 | 10 | 70 |
| 3 | Юноши | 10 | 7 | 8 | 50 |
| 4 | Юноши | 10 | 6 | 7 | 60 |

Таблица 5 - Показатели основных физических качеств (фрагмент)

| Экспериментальная группа пре-тест (实验组前测) | | | | | | | | | | |
|---|-----|------|------|---|--|--|---|--|--|--|
| Пол | Лет | Рост | Вес | Координация | Скоростно-силовые качества | Гибкость | | | | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с) |
| | | | | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9 с) | Двойной прыжок в длину с места (не менее 330 см) | Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с правая нога) | Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с левая нога) | Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с) | И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с) | |
| Юноши | 10 | 139 | 32 | 8,1 | 370 | 0 | 3 | 0 | 12 | 50 |
| Юноши | 9 | 139 | 31,4 | 8,09 | 350 | 0 | 3 | 0 | 15 | 20 |
| Юноши | 9 | 139 | 31,9 | 8,93 | 354 | 0 | 2 | 0 | 16 | 33 |
| Юноши | 8 | 141 | 38,8 | 8,77 | 320 | 0 | 2 | 8 | 16 | 40 |

В программу обучения экспериментальной группы за счёт сокращения времени на менее эффективные упражнения были включены основные комплексы упражнений спортивного ушу: чанцюань (в переводе с китайского «длинный кулак» т.к. движения этого комплекса очень амплитудные и размашистые); наньцюань (в переводе с китайского «южный кулак», движения этого комплекса требуют больших физических усилий); гуньшу («работа с шестом гунь», это комплекс упражнений, основная задача которого, овладеть навыками работы со спортивным оружием – шест); цяншу (работа с копьем цян); даошу (работа с саблей - дао); цзяньшу (работа с обоюдоострым мечом - цзянь).

Занятия проводились три раза в неделю.

Окончание эксперимента и приём контрольных нормативов был запланирован на конец марта 2020 г.

К большому сожалению в мире и России сложилась опасная ситуация с коронавирусной инфекцией COVID-19. В целях профилактики её распространения все учебные занятия были переведены в дистанционный формат, а тренировки по всем видам спорта прекращены на неопределенное время. И, таким образом завершить педагогический эксперимент и получить статистические материалы по его итогам не представлялось возможным.

В наличии имеется большой массив данных, полученных до эксперимента.

К настоящему моменту в работе представлены все результаты исследований в рамках научно-квалификационной работы.

Таким образом полученные в ходе исследования научные результаты позволяют сделать заключение о том, что поставленная цель работы достигнута, а задачи решены. Это даёт основание сформулировать следующие **выводы**.

1. На сегодняшний день в мире в целом и в Российской Федерации в частности отмечается снижение уровня здоровья у детей всех возрастов. Касается это и школьников. Молодое население планеты все чаще болеет различными хроническими заболеваниями. Очень сильно влияет на здоровье детей загрязнение окружающей среды, низкий уровень двигательной активности, высокий уровень информационной нагрузки, увлечение компьютерной техникой, в том числе современными гаджетами. К сожалению, уровень здоровья детей сегодня постепенно снижается, что во многом связано с нарушением норм и правил здорового образа жизни.

2. Китайская оздоровительная гимнастика ушу как национальная оздоровительная система прошла длительный период становления, вобрав в себя жизненный опыт одной из древних цивилизаций. Занятия ушу не требуют каких-то особых условий к проведению занятий, дорогостоящего инвентаря и оборудования. Занятия можно проводить как в зале, так и на

пришкольной территории. Таким образом, китайская оздоровительная гимнастика ушу имеет ряд преимуществ перед другими видами спорта и может успешно применяться для развития и совершенствования физических качеств обучающихся младших классов.

3. Рост популярности гимнастики ушу привлекает к занятиям ею всё большее количество детей. Вместе с тем существуют сложности по задействованию всех положительных сторон ушу. Одной из сложностей является низкий уровень мотивации к занятиям ушу по причине нехватки информации и методических материалов, низкой квалификации тренеров и сложности восприятия одного из главных компонентов ушу – её философии.

4. Опрос родителей и детей, занимающихся ушу, показал положительный эффект от занятий. Дети стали меньше болеть, лучше учиться, развиваются физически, проявляют положительную активность в социуме. А это – очень важный этап в социализации личности.

5. Сравнительный анализ базовой техники китайских и российских клубов по ушу показал, что наблюдается нарушение методики обучения технике ушу и средства ушу используются весьма скудно и разнообразно. Существует большой резерв в совершенствовании процесса обучения ушу. Расширение технического арсенала базовой техники для ушу будет способствовать реализации богатого потенциала средств и методов ушу.

6. Совершенствование процесса обучения ушу за счёт применения основных комплексов упражнений спортивного ушу, включающего специфические упражнения и применение инвентаря (шест, копьё, сабля, обоюдоострый меч) создаёт объективные предпосылки для освоения техники ушу и совершенствования физических качеств обучающихся младшего школьного возраста.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ АВТОРОМ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

В изданиях, включенных в перечень рецензируемых научных журналов и изданий, рекомендованных ВАК России:

1. Ван Г. Анализ базовых техник учебной модели "ушу" между китайскими и российскими клубами (на примере г. Красноярска) // Научно-педагогическое обозрение. 2018. № 4 (22). С. 197-205.
2. Ши Ю., Пономарев В.В., Завьялов Д.А., Ван Г. Тенденции современного развития российской спортивной культуры на основе теории культурного измерения Г. Хофстеде // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 6. С. 28-30.
3. Ван Г., Ши Ю. Влияние китайской оздоровительной гимнастики ушу на совершенствование физических качеств младших школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 70-71.
4. Ван Г., Пономарев В.В., Тань С. Отношение населения Республики Беларусь к занятиям ушу // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 4. С. 67-69.
5. Ван Г., Мо Сяохэ., Гуань Маосэнь. Развитие ушу в России: исторический аспект // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2020. № 1 (51). С. 161-168.

Публикации в сборниках материалов международных и всероссийских конференций:

6. Завьялов Д.А., Ван Г. Выявление у обучающихся общеобразовательных школ Красноярска мотивов занятий ушу // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. 2019. № 4. С. 25-27.

7. Завьялов Д.А., Хао Ч., Ван Г. Сравнительный анализ организации занятий по физической культуре в городских и сельских школах Кайфэн (КНР) // The Newman in Foreign Policy. 2019. № 46 (90). С. 7-10.
8. Завьялов Д.А., Ван Г. Анализ базовой техники на занятиях по ушу у младших школьников // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: материалы всероссийской научно-практической конференции. Красноярск, СибЮИ МВД России, 2019. С. 201-203.