

УДК 796.011.5

<https://doi.org/10.36906/FKS-2021/86>*Ротарь А.В.**ORCID 0000-0002-3554-4804;**Коричко А.В., канд. пед. наук**Нижневартровский государственный университет,
г. Нижневартовск, Россия*

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ УШУ В ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В данной статье изучено влияние занятий стретчингом и ушу – их потенциальное синергическое воздействие на уровень физической подготовленности и психоэмоциональное состояние детей младшего школьного возраста. Результаты исследований свидетельствуют об эффективности применения программы на основе стретчинга и ушу в отношении развития психомоторных качеств младших школьников.

Ключевые слова. Гибкость, стретчинг, физическая подготовленность, диапазон движения, амплитуда движения, физические качества.

*Rotar A.V.**ORCID 0000-0002-3554-4804;**Korichko A.V., Ph.D.**Nizhnevartovsk State University,
Nizhnevartovsk, Russia*

STRETCHING WITH WUSHU ELEMENTS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Annotation. In this article, the influence of stretching and wushu classes is their potential synergistic effect on the level of physical fitness and psycho-emotional state of primary school children. The research results show the effectiveness of the application of the stretching and wushu programs in relation to the development of the psychomotor qualities of primary schoolchildren.

Keywords. Flexibility, stretching, physical fitness, range of motion, range of motion, physical qualities.

На современном этапе развития общества, характерной особенностью в состоянии здоровья младших школьников, является серьезный рост распространенности нервно-психических нарушений и заболеваний, различных патологий, влияющих непосредственно на качество их жизни. По данным Министерства здравоохранения России, 79% школьников имеют пограничные нарушения психического здоровья, значительная часть которых не выявляется [2].

Зачастую, повышенные когнитивные нагрузки являются причиной стрессового состояния школьников. Это подкрепляется малоподвижностью учеников – наблюдается тенденция роста гиподинамии, у детей снижается мотивация к двигательной активности, из чего следует нарушение и дестабилизация их психофизического состояния. В период учебных занятий школьниками не выполняется норма двигательной активности – возникает дефицит мышечной деятельности, что сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата и

обуславливает возникновение различных патологий, нарушений психологического характера [2].

Ограничение физической активности детей может привести к негативным изменениям, таким как ухудшение умственной работоспособности, снижение функции внимания, мышления и памяти. В каждой трудовой деятельности предполагается участие высших психических функций: память, внимание и мышление. В данном случае системообразующим фактором становится внимание. От внимания существенным образом зависит скорость восприятия и эффективность усвоения учебного материала, а также формирование двигательных навыков [3].

В настоящий момент существуют научные доказательства стимулирующего влияния занятий физическими упражнениями на психические функции (внимание, восприятие, память, мышление, устойчивость, умственную работоспособность). Так же обнаружена связь более высокого уровня физической подготовки и защиты организма от воздействия неблагоприятных факторов и сохранения необходимого уровня работоспособности. В ходе регулярных занятий физическими упражнениями, т. е. под влиянием кумулятивного тренировочного эффекта, понемногу усиливается устойчивость умственной работоспособности к утомляемости, что приводит к проявлению новой качественной особенности организма. Так же отмечается, что под влиянием физических и умственных нагрузок у тех учащихся, уровень физической подготовленности которых был выше, снижение показателей умственной работоспособности меньше, чем у остальных учеников. Обнаружено, что между умственной и физической работоспособностью есть тесная взаимосвязь и взаимозависимость, т. е. при помощи направленного воздействия на двигательную систему можно влиять на умственную сферу человека.

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают позитивное влияние на такие психомоторные характеристики личности, как концентрация и переключение внимания, оперативную память и мышление. В результате этого, субъективная оценка самочувствия совпадает с объективными данными умственной работоспособности [3].

Вопрос дефицита двигательной активности встает наиболее остро относительно детей именно младшего школьного возраста. Для этого возрастного периода характерно расширение диапазона выполняемых движений – закладывается фундамент для развития всех двигательных способностей; происходит изменение морфофункциональных параметров организма [6]. Стоит отметить, что детский организм наиболее полно и положительно откликается на стимулы развития физических качеств, в особенности гибкости.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что такие виды спортивной деятельности, как стретчинг и ушу, являются наиболее адаптивными и комплексными в отношении физического развития младших школьников и влияния на их психологическое состояние, опосредованное физической деятельностью. Именно сложно-координационные упражнения наиболее позитивно сказываются на психофизическом состоянии детей [1; 3-5].

Ушу – современный вид спорта, развившийся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, пекинской оперы (цинцзюй) дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения [4]. Данный вид спорта характеризуется тем, что в его основе лежит большое количество сложнокоординационных действий, требующих максимальной концентрации внимания и включающих в себя психорегуляционные аспекты, что потенциально способствует решению поставленных задач.

Стретчинг – это форма физических упражнений, направленная на увеличение амплитуды движений, с целью улучшения проприоцептивного чувства и достижения

комфортного мышечного тонуса [1]. В результате возникает ощущение увеличения мышечного контроля и уровня гибкости. Средства и методы, практикующиеся в избранных видах деятельности, при их применении потенциально должны оказать синергический эффект относительно друг друга и, в общем, позитивно сказаться на психомоторных функциях учащихся младших классов.

Ряд исследований указывает на позитивное влияние гибкости относительно развития базовых физических качеств [1; 5]. Гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела. Адекватный уровень развития гибкости способствует оптимизации процесса усвоения, отработки и совершенствования двигательного действия. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Кроме того, недостаточность гибкости увеличивает энергозатраты, снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. В некоторых случаях уровень гибкости обуславливает способность выполнить то или иное двигательное действие [1].

Биомеханически сопряженное влияние гибкости объясняется следующим образом: гибкость необходима для увеличения амплитуды движений, которые непосредственно предшествуют активному мышечному сокращению, предварительно растянутые мышцы характеризуются более высокой эффективностью функционирования, так как эластичная энергия накапливается в мышечной ткани во время растягивания и ее запас восстанавливается при последующем уменьшении длины. Увеличение амплитуды движения позволяет больше растянуть участвующие в работе мышцы, которые, в свою очередь, способны произвести большее усилие, чем нерастянутые. Меньшее сопротивление со стороны мышц антагонистов позволяет выполнять работу в более экономном режиме, что увеличивает продуктивность тренировочного процесса и позволяет совершить большее количество двигательных действий при идентичных энергетических затратах. Следовательно, больший диапазон движения увеличивает скорость, количество энергии и количество движения в физической деятельности [1; 8].

Оптимальное физическое состояние обуславливает психологический комфорт детей младшего школьного возраста. Физически гармонично развитый ребенок гораздо лучше ощущает себя в социуме и чувствует себя увереннее при взаимодействии с коллективом и при решении различных повсеместных задач [3]. Поэтому очень важно сохранять должный уровень физической активности.

Учитывая статистические данные, указывающие на рост распространенности нервно-психических нарушений и заболеваний среди детей младшего школьного возраста, крайне необходимо восполнять дефицит двигательной активности в данном возрастном диапазоне, с целью предотвращения пагубного влияния гиподинамии на психофизическое состояние младших школьников. Изучение литературных источников позволило сделать вывод о том, что физические упражнения оказывают существенное влияние на психические функции (внимание, восприятие, память, мышление, устойчивость, умственную работоспособность). Также обнаружена связь более высокого уровня физической подготовки и защиты организма от воздействия неблагоприятных факторов и сохранения необходимого уровня работоспособности. В контексте поставленных задач наиболее благоприятный эффект оказывают сложнокоординационные упражнения, требующие наибольшей активности мозжечка и развивающие все аспекты движения, в особенности проприоцепцию.

Таким образом, интеграция отдельных элементов ушу и стретчинга, их последовательное применение, в систему физического воспитания детей младшего школьного возраста положительно сказывается на их физической подготовленности и психоэмоциональном состоянии.

Литература

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература, 2011. 422 с.
2. Амбалова С.А. Проблемы и механизмы проявления тревожности учащихся младших классов // БГЖ. 2016. № 3.
3. Виленская Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019. 285 с.
4. Музруков Г.Н. Основы ушу: (Единая Всероссийская учебная программа по ушу). Изд. 2-е, перераб. и доп. М.: Городец, 2006. 574 с.
5. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Минск: Попурри, 2014. 224 с.
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.
7. Коричко А.В., Коричко Ю.В., Полушкина Л.Н. К вопросу о понятии современных технологий в физической культуре и спорте // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. 2013. С. 149-150.
8. Moore B., Dudley D., Woodcock S. The effects of martial arts participation on mental and psychosocial health outcomes: a randomised controlled trial of a secondary school-based mental health promotion program. BMC Psychol. 2019 Sep 11;7(1):60. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0329-5>

© Ротарь А.В., Коричко А.В., 2021