

Научная статья

УДК 796

doi: 10.47639/0130-5581_2024_8_42-45

БАК 5.8.4, 5.8.5

Развитие координационных способностей у школьников 11–12 лет на занятиях по интересам ушу-саньда

Дмитрий Александрович Ковалёв¹, Наталья Владимировна Минина²

^{1, 2}Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Витебск, Республика Беларусь

²mininata@mail.ru, ORCID: 0000-0001-5207-9214

Аннотация. Статья освещает актуальную проблему развития координационных способностей детей на занятиях восточными единоборствами, в частности ушу-саньда. Дается сравнительный анализ результатов тестирования с другими группами занимающихся.

Ключевые слова: координационные способности, дети, ушу-саньда, восточные единоборства.

Для цитирования: Ковалёв Д.А., Минина Н.В. Развитие координационных способностей у школьников 11–12 лет на занятиях по интересам ушу-саньда // Физическая культура в школе. 2024. № 8. С. 42-45.

Original article

Development of coordination abilities in schoolchildren of 11–12 years old on interest classes of wushu-sanda

Dmitriy A. Kowalev¹, Natalia V. Minina²

^{1, 2}Educational Institution “Vitebsk State University named after P.M. Masherova, Vitebsk, Respublika Belarus

²mininata@mail.ru, ORCID: 0000-0001-5207-9214

Abstract. The article highlights the current problem of developing children's coordination abilities in martial arts classes, in particular Wushu Sanda. A comparative analysis of test results with other groups of students is given.

Keywords: coordination abilities, children, wushu sanda, martial arts.

For citation: Kovalev D.A., Minina N.V. Development of coordination abilities in schoolchildren of

11–12 years old on interest classes of wushu-sanda // Physical culture at school. 2024. No 8. P. 42-45.

В настоящее время для достижения максимальных конкурентных преимуществ в различных сферах жизни, а также для качественной и полноценной жизни каждому молодому человеку необходим высокий уровень физических и интеллектуальных показателей.

Вопрос направленного развития координационных способностей в физическом воспитании не потерял свою актуальность. У современных детей наблюдается тенденция к снижению уровня координационных способностей, сложности в управлении собственным телом и в то же время высокий уровень рассеянности, снижение скорости и продолжительности концентрации, трудности в обучении в школе и воспитании других специальных навыков [1]. Все виды боевых искусств являются сложно координированными видами спорта, в том числе и ушу-саньда [2]. Использование отдельных элементов этого вида единоборств позволит расширить арсенал упражнений для развития координационных способностей. В ушу-саньда проявляются практически все виды координационных способностей (реагирование, статическое и динамическое равновесие, ориентирование в пространстве, дифференцирование параметров движений, чувство ритма и др.) [3, 4].

Цель исследования — изучить влияние занятий восточными видами спортивных единоборств (ушу-саньда) на развитие координации.

Задачи:

изучить средства и методы улучшения координационных способностей детей;

экспериментально обосновать влияние ушу-саньда на направленное развитие координационных способностей.

Организация и методы исследования. Исследование выполнено в течение 2022–2024 гг. Объект исследования — дети 11–12 лет, занимающиеся ушу-саньда на занятиях объединений по интересам во внеучебное время на базе государственного учреждения образования «Средняя школа № 45 г. Витебска имени В.Ф. Маргелова». Анализу были подвергнуты результаты тестирования координационных способностей детей, занимающихся ушу-саньда, волейболом, футболом, в группе общей физической подготовки (ОФП) и игровых видов спорта, танцами, а также не занимающихся спортом.

Занятия ушу-саньда проводились 3 раза в неделю по одному часу. Комплексы упражнений по направленному развитию координационных способностей выполнялись на каждом занятии и органически вписывались в план тренировок. Приведём некоторые из них.

Упражнение № 1. И.п. — занимающийся находится в левосторонней стойке, руки у подбородка. Находясь в этом положении, ученик старается максимально расслабить все мышцы тела, которые не участвуют в сохранении боевой стойки. Для выполнения этой задачи он со знанием пробегает сверху вниз, от мышц лица до ступней ног, и там, где фиксирует напряжения, сбрасывает их на выдохе, одновременно расслабляя мышцы. Когда это упражнение осваивается, и спортсмен быстро и практически сразу принимает боевую стойку, будучи в расслабленном состоянии, можно приступить к упражнению № 2.

Упражнение № 2. И.п. — левосторонняя боевая стойка, занимающийся расслаблен. Ученик поворачивает туловище внутрь справа налево, разгибает правую руку, нанося прямой удар, выполняет шаг левой ногой вперёд.

Важно все эти движения выполнять как можно медленнее, одновременно синхронизируя движения ног, туловища и руки.

Упражнение № 3. Оно является продолжением упражнения № 2. Занимающийся начинает выполнять одновременно 4 движения упражнения № 2 и старается добиться такого исполнения этих движений, чтобы завершающая фаза удара рукой совпала с постановкой левой ноги на пол с одновременным подтягиванием правой ноги для сохранения правильного положения ног (расстояние между ногами становится как в основной стойке). Это движение напоминает подскок, но выполнять его нужно тоже, насколько возможно, медленно.

Упражнение № 4. Выполняется упражнение № 3, только с каждым разом увеличивая скорость, при этом очень важно быть максимально расслабленным. Полезно после многократного выполнения упражнения № 4, возвращаться к нескольким повторениям упражнений № 1–3. Со временем необходимость в этом отпадёт, а координация движений сохранится. Упражнения № 2–4 выполняются на выдохе.

Сложность физических упражнений можно увеличить за счёт:

выполнения упражнений, стоя на балансировочной платформе на одной ноге;

выполнения упражнений с использованием различного инвентаря для отработки уходов с линии атаки (мешок боксёрский, мяч на резинке и т.д.);

выполнения упражнений на ограниченной площадке (или ситуационный спарринг-выполнение определённых требований);

выполнения упражнений с закрытыми глазами, а также из различных исходных положений;

выполнения упражнений после кувырков и других акробатических элементов;

выполнения упражнений на «координационной лестнице» с предметом (мяч, скакалка, пояс и др.) и без предмета.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников,

педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Результат теста «Три кувырка вперёд» для оценки координационных способностей оценивается по минимальному времени выполнения задания. Минимальное среднее значение теста у девочек 4,43 с зафиксировано в группе ушу-саньда, при этом максимальное среднее значение 5,01 с получено по результатам теста в контрольной группе, респонденты которой не заняты в спортивных секциях ($p < 0,05$). Средние значения в группах волейбол и ОФП находятся практически на одном уровне — 4,75 с и 4,74 с соответственно ($p > 0,05$). Среднее значение в танцевальном кружке составляет 4,58 с. Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что любые занятия в спортивных секциях развивают координационные способности, относящиеся к целостным двигательным действиям. Лучше других направлений у девочек с поставленной задачей справляются направления ушу-саньда и танцевальные кружки.

Анализ средних результатов теста у мальчиков выявил, что минимальное среднее значение теста 4,73 с также зафиксировано в группе ушу-саньда ($p < 0,05$), при этом максимальное среднее значение, полученное по результатам теста (5,07 с), зафиксировано тоже в контрольной группе, респонденты которой не заняты в спортивных секциях. Средние значения в секции волейбол и группе ОФП и игровые виды спорта находятся практически на одном уровне — 4,83 с и 4,91 с соответственно. Среднее значение в секции футбола составляет 4,77 с и оно находится чуть ниже средних значений по секции волейбола и группы ОФП и игровых видов спорта и ближе к значению в секции ушу-саньда ($p > 0,05$). Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что лучше других направлений у мальчиков развивают данный вид координационных способностей направление ушу-саньда и секция футбола.

Лучшим результатом в тесте «Стойка на одной ноге» для определения способности к равновесию является максимальное зафиксированное время удержания равновесия в процессе выполнения теста (с). Анализ результатов теста девочек выявил, что максимальное среднее значение теста у девочек 15,66 с зафиксировано в ушу-саньда ($p < 0,05$), при этом минимальное среднее значение 10,19 с получено по результатам теста в контрольной группе. Средние значения в секции волейбол и группе ОФП и игровые виды спорта находятся практически на одном уровне — 12,1 с и 12,33 с соответственно ($p > 0,05$). Среднее расчётное значение в танцевальном кружке составляет 14,17 с, что выше средних значений по секции волейбола и группе ОФП и игровые виды спорта, и стремится к максимальному значению.

Анализ результатов теста у мальчиков позволил заключить, что максимальное среднее значение теста (16,46 с) с достоверным различием ($p < 0,01$) зафиксировано в группе ушу-саньда, при этом минимальное среднее значение, полученное по результатам теста (10,01 с), зафиксировано в группе по футболу. Средние значения в группе ОФП и игровые виды спорта и контрольной группе находятся практически на одном уровне 10,86 с и 11,14 с соответственно ($p > 0,05$). Среднее расчётное значение в секции волейбол составляет 11,82 с и стремится к максимальному.

Подводя предварительные итоги по результатам теста «Стойка на одной ноге» для определения способности к равновесию можно сделать следующие выводы:

у девочек лучше развиты координационные способности к равновесию, чем у мальчиков в целом;

для детей независимо от пола наиболее эффективным для развития специальных координационных способностей к равновесию будут занятия в группах восточных единоборств по направлению ушу-саньда.

Заключение. Занятия ушу-саньда уже на этапе начальной подготовки позволяют значи-

мо повысить уровень развития координационных способностей школьников. Разработанная методика занятий позволит в раннем возрасте корректировать развитие координационных навыков у ребёнка и, как результат, максимально развить его потенциал в других сферах деятельности. Полученные результаты могут использоваться в общеобразовательных учреждениях на уроках физической культуры, в секциях, на занятиях во внешкольных учреждениях. ♦

Список источников

1. *Платонов В.Н.* Роль координационных способностей в развитии психических функций / В.Н. Платонов. М: ИПРАН, 2019. 142 с.
2. *Лях В.И.* Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. Москва: ТВТ Дивизион, 2016. 290 с.
3. *Бутрамеев А.В.* Воспитание двигательных способностей у легкоатлетов 9–11 лет методом сопряжённого воздействия: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Бутрамеев. Москва, 2021. 22 с.
4. *Рыбакова Е.О.* Развитие координационных способностей ушуистов на этапе начальной подготовки /

Е.О. Рыбакова, М.А. Возисова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12. С. 57–64.

References

1. *Platonov V.N.* The role of coordination abilities in the development of mental functions / V.N. Platonov. M: IPAN, 2019. 142 p.
2. *Lyakh V.I.* Coordination abilities: diagnostics and development / V.I. Lyakh. Moscow: TVT Division, 2016. 290 p.
3. *Butrameev A.V.* Education of motor-coordinating abilities in athletes aged 9–11 years using the method of conjugate influence: abstract of thesis. dis. ...cand. ped. Sciences / A.V. Butrameev. Moscow, 2021. 22 p.
4. *Rybakova E.O.* Development of coordination abilities of wushu players at the stage of initial training / E.O. Rybakova, M.A. Vozisova // Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgafta. 2020. No. 12. P. 57–64.

Д.А. КОВАЛЁВ,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спортивной медицины
Н.В. МИНИНА,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики физической
культуры и спортивной медицины

Уважаемые авторы, доктора и кандидаты наук, аспиранты!

Журнал «Физическая культура в школе», как известно, рекомендован Высшей аттестационной комиссией (ВАК) Министерства образования и науки Российской Федерации в перечне ведущих рецензируемых журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание учёной степени доктора или кандидата наук. Публикации данных статей в нашем журнале бесплатные для всех авторов. Однако журнал наш научно-методический и, естественно, его содержание не может состоять только из таких статей. Поэтому существует определённая очерёдность в публикации данных статей, которая зависит от даты поступления статьи, её актуальности и величины. Исходя из этого присылайте свои статьи заблаговременно и не перегружайте их большим объёмом аннотаций и ключевых слов на русском и английском языках, обилием таблиц, а также большим числом использованной литературы (не более 6 источников). Постарайтесь все необходимые общие мысли, данные и результаты исследований детально излагать в основном тексте статей. Кроме того, расшифровывайте, пожалуйста, все аббревиатуры наименований учебных и научно-исследовательских организаций и используемых научных терминов, сообщайте в основном тексте научные и должностные данные всех персон, на которых в статье идут авторские ссылки. Желаем вам удачи!