

Место	Страна	Команды	Оценка	Соревнования	Итоговый результат
13	Венгрия	Gracia Fair SE	14	предварительные	14
14	Мексика	Team Mexico	13,9	предварительные	13,9
16	Норвегия	NJARD	13,25	предварительные	13,25
16	США	YAGA Academy	13,15	предварительные	13,15
17	Турция	EGE University	6,55	предварительные	6,55

Командные соревнования показали, что российские спортсменки и в общекомандном зачете продолжают удерживать лидерство, имея явное преимущество в исполнительском мастерстве перед основными соперниками. Общий результат нашей сборной составляет 55,65 баллов. Из таблицы 2 следует, что основным конкурентом для нашей сборной является команда Финляндии, занявшая второе место с результатом 55,15. Разница оценок составляет всего 0,5 балла. На третьем месте команда Японии с суммой баллов 52,25.

Таким образом, анализируя итоги чемпионата мира 2016 года, мы определили тенденции развития эстетической гимнастики в мире:

- Расширилась география занимающихся эстетической гимнастикой. Появились страны, в которых эстетическая гимнастика раньше не культивировалась.
- Наблюдается рост исполнительского мастерства гимнасток. Соревновательные композиции гимнасток становятся все более динамичными.
- Соревновательные программы насыщены сложными элементами, взаимодействиями и акробатическими поддержками.

Контактная информация: svetik_bnb@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.02.2017

УДК 371.7

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ УШУ

*Олег Олегович Кастальский, кандидат педагогических наук, доцент,
Уральский государственный университет физической культуры (УралГУФК),
г. Челябинск*

Аннотация

В статье рассматривается влияние занятий с применением методов гимнастики ушу на развитие внимания детей младшего школьного возраста. Рассматриваются основные психофизиологические особенности младших школьников. Показаны основные принципы влияния восточной гимнастики на организм занимающегося. Выдвинута гипотеза о положительном влиянии ушу на развитие внимания детей дошкольного возраста. В качестве доказательства положительного влияния, представлены результаты экспериментальной и контрольной групп.

Ключевые слова: ушу, внимание, способность, развитие, результат.

DEVELOPMENT OF ATTENTION AMONG CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE THROUGH THE USE OF WUSHU

*Oleg Olegovich Kastalsky, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*

Annotation

The article examines the impact of training by using the methods of gymnastics Wushu on the development of attention among the children of primary school age. It discusses the basic psycho-physiological characteristics of the junior schoolchildren. The article shows the basics of the Eastern gymnastics influence on the body. The hypothesis has been proposed upon the positive influence of the martial

arts on the development of attention of the children at preschool age. As evidence of the positive influence, the results of the experimental and control groups have been presented.

Keywords: Wushu, attention, ability, development, result.

В младшем школьном возрасте активно развивается внимание: процесс обучения практически невозможен без должной развитости данного элемента психики. В данном возрасте дети уже могут концентрироваться на не совсем интересных действиях, но непроизвольное внимание всё ещё характеризуется как преобладающее. Для детей такого возраста внешние впечатления выступают в качестве сильного отвлекающего фактора, для них нелегко сосредоточиться на непонятном и сложном материале. Характеристиками их внимания являются небольшой объём и малая устойчивость – они могут сосредоточенно заниматься одним делом в течение 10-20 минут. Также затруднительно проходят распределение внимания и его переключение с одного задания на другое. Разные дети внимательны по-разному: раз внимание включает в себе различные свойства, то данные свойства получают развитие в разной степени, формируя индивидуальные варианты.

От детей требуется значительное нервное напряжение в процессе обучения. И как результат, в клетках коры головного мозга происходят определённые сдвиги, снижающие их работоспособность и функциональные возможности. У младших школьников данный негативный эффект усиливается посредством новизны школьного режима, серьёзной учебной работой, необходимостью долгое время находиться в статической, вынужденной позе на учебных занятиях, находиться в большом коллективе детей. Младшим школьникам особенно трудно удерживать активное внимание, так как неустойчивость нервных процессов является одной из характеристик нервной системы детей данного возраста. Также характерными чертами являются повышенная возбудимость коры головного мозга и недостаточное количество внутреннего активного торможения. Во время учебного процесса большую нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, в особенности спины, которые находятся в статическом напряжении; мышцы работающей руки. Все эти факторы могут выступать в качестве причин утомления, накапливающегося и переходящего в переутомление. Из вышесказанного следует, что у младших школьников зачастую наблюдается снижение памяти, внимания, продуктивности мыслительных операций. Дети не успевают поглощать всю информацию, которую пытаются преподнести им учителя. Как уже было отмечено ранее, в младшем школьном возрасте активно развивается внимание: процесс обучения практически невозможен без должной развитости данного элемента психики. По сравнению с дошкольниками младшие школьники гораздо более внимательны. Их внимание отличается небольшим объемом, малой устойчивостью [1, с. 48].

На основе этого, интерес вызывают восточные оздоровительные системы, основой которых является холистический (целостный) подход к человеческому организму. Анализ движений китайской гимнастики ушу, а также проведение непосредственного наблюдения за характером физиологических реакций организма занимающихся являются показателем того, что она достаточно сильно влияет на весь организм.

Высокая ценность данных упражнений характеризуется тем, что они несложны по своей структуре, большая нагрузка не требуется для их выполнения. Помимо этого, они с лёгкостью поддаются индивидуализации. В то же время они выступают в качестве достаточно динамичных, а при движениях самомассажа включаются в работу относительно большие по размерам мышечные группы, несмотря на то, что амплитуда данных движений не велика. Также очевидно, что самомассаж увеличивает скорость крово- и лимфотока, повышает качество обмена веществ, позитивно влияет на нервную систему. Крайне своеобразны движения самомассажа ушей, лица, удары-хлопки по лицу, голове, упражнения для глаз и т. п.

Данные упражнения могут выполнять мужчины, женщины и дети. Оздоровительное влияние китайской гимнастики ушу включает в себе грандиозное значение в физи-

ческом развитии детей. В процессе физкультурно-оздоровительной программы занятий ушу, очевидно стойкое возрастание уровня физического развития у детей, виден высокий уровень их физической подготовленности. В группе ушу общефизическая подготовка детей становится значительно лучше по подтягиванию, разгибанию рук в упоре лежа, гибкости. Улучшается нервно-психическое состояние детей: повышаются внимание, уверенность и оптимизм, энергичность, возрастает эмоциональная уравновешенность, так же наблюдается оптимизм в отношении будущего, значительно снижается уровень тревожности. Также очевидна эмоциональная удовлетворенность, эмоциональное приятие отношений в семье, к ушу, к тренеру, к настоящему и будущему. У детей, занимающихся ушу более трех лет, наблюдается полное эмоциональное приятие значимых людей и понятий. Это является признаком того, что эти дети обладают позитивным и радостным восприятием мира и себя.

Занятия ушу позволяют:

- улучшить здоровье, значительно повысить иммунитет (закаливание организма), излечить бронхиальную астму, исправить искривление позвоночника, плоскостопие;
- повысить гибкость и подвижность в суставах, укрепить мышцы и связки, получить правильное развитие опорно-двигательного аппарата (корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки);
- научиться выполнению различных упражнения, основ самомассажа, суставной гимнастики, базовой акробатики, а также правильно дышать (специальная восстанавливающая дыхательная гимнастика);
- подготовить психологически детей к обучению в общеобразовательной или спортивной школе за счет повышения концентрации, объема и устойчивости внимания, улучшения двигательной, зрительной и кратковременной памяти [2, с.55].

Эффективные, зрелищные и полезные упражнения ушу должны помочь сгладить физическое и эмоциональное напряжение современной жизни, научить детей концентрировать свое внимание.

Выше сказанное позволило сформулировать предположение о том, что в результате занятий ушу произойдет улучшение развития психических процессов, в частности внимания младших школьников при соблюдении следующих условий:

- 1) учет состояния здоровья и особенностей развития психических процессов каждого ребенка при организации физкультурно-оздоровительных занятий ушу;
- 2) проведение комплексов специальных упражнений игровой направленности, ориентированных на улучшение развития психических процессов младших школьников во время занятий ушу;
- 3) регулярности проведения занятий ушу не реже трех раз в неделю.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы, был проведен педагогический эксперимент, сущность которого понимается как «научно поставленный опыт в области учебной

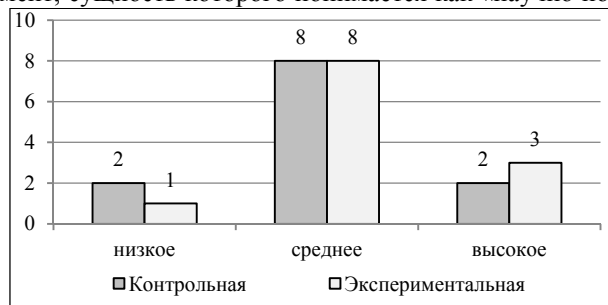


Рисунок 1 – Гистограмма сравнительных данных сформированности внимания младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

или воспитательной работы, наблюдение исследуемого педагогического явления в созданных и контролируемых исследовательских условиях» [3, с. 77].

На первом этапе проводился констатирующий эксперимент, направленный на выявление уровня развития памяти младших школьников. На рисунке 1 показаны показатели внимания обеих групп детей.

Второй, формирующий этап работы, заключался в созидательной деятельности, сопряженной с реализацией системы использования творческих заданий и упражнений на занятиях ушу для развития памяти школьников.

Заключительный, третий этап исследования, проводился теми же методами, что и первый. Целью этого этапа было выявление индивидуальных изменений в развитии памяти школьников.

Для выявления развития уровня внимания детей на обобщающем этапе, после выполнения плановых мероприятий, была проведена рефлексия, по результатам которой можно установить обоснованность упражнений и заданий для развития внимания детей школьного возраста в ходе обучения. В ходе анализа результатов тестов и статистической обработки данных выявлены качественные изменения в развитии внимания младших школьников в экспериментальной группе. Совокупность результатов анализа данных контрольной и экспериментальной группы говорит о том, что качественные изменения в экспериментальной группе выше, чем в контрольной. Эффективность проведенной работы по развитию внимания детей младших классов в ходе обучения очевидна и представлена в линейной диаграмме (рисунок 2).



Рисунок 2 – Сопоставление результатов анализа памяти в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем (к.э.) и обобщающем (о.э.) этапах эксперимента

Применение на занятиях ушу для детей младшего школьного возраста, вместе с традиционными упражнениями, нетрадиционных оздоровительных средств физической культуры Востока, такими как дыхательные приемы, упражнения аутотренинга, массаж биологически активных точек способствует предупреждению умственного переутомления, сможет разнообразить занятия, а также может повысить интерес в целом к физической культуре. Систематическое комплексное использование нетрадиционных оздоровительных средств в процессе занятий обеспечивает существенное повышение уровня здоровья, оказывает положительное воздействие на развитие психических процессов, внимания, улучшения самочувствия, повышения активности, настроения и, следовательно, эмоционального состояния младших школьников.

Таким образом, нетрадиционная физическая культура может эффективно способствовать улучшению внимания, а также в целом психоэмоционального состояния младших школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бугров, В.Г. Педагогическая профилактика психической напряженности у первоклассников группы риска / В.Г. Бугров. – Челябинск : Академ-пресс, 2008. – 166 с.
2. Ананьева, И.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников / И.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская. – М. : РАМН-пресс, 2008. – 156 с.
3. Аршавский, И.А. Основы возрастной периодизации / И.А. Аршавский. – М. : Олма-пресс, 2005. – 173 с.

REFERENCES

1. Bugrov, V.G. (2008), *Pedagogical prevention of mental distress in children of risk group*, Academic press, Chelyabinsk.
2. Ananyeva, I.A. and Yampolskaya, Yu.A. (2008), *Physical development and adaptive capacities of the pupils*, Russian Academy of medical Sciences press, Moscow.
3. Arshavsky, I.A. (2005), *the Basics of age periodization*, OLMA-press, Moscow.

Контактная информация: oleg-ushu@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.02.2017

УДК 796.412

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА БРОСКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Лилия Александровна Коновалова, кандидат педагогических наук, доцент,
Валерий Борисович Поканинов, кандидат педагогических наук, доцент,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(Поволжская ГАФКСиТ), Казань*

Аннотация

В статье представлены результаты сравнительного биомеханического анализа бросковых действий с различными двигательными задачами, выполненные гимнастками высокой квалификации. На основании полученных количественных характеристик определены модельные параметры биомеханической структуры бросков, отвечающих современным требованиям художественной гимнастики.

Ключевые слова: художественная гимнастика, бросковые действия, точность, биомеханическая структура.

BIOMECHANICAL STRUCTURE OF THROWS IN THE RHYTHMIC GYMNASTICS

*Lilia Alexandrovna Konovalova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Valery Borisovich Pokaninov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan*

Annotation

The article presents the results of the comparative biomechanical analysis of the throws with different motor tasks that are performed by the highly skilled gymnasts. The study has identified the model parameters of the kinematic and dynamic structures of the modern rhythmic gymnastics throws based on the received quantitative characteristics.

Keywords: rhythmic gymnastics, throws, accuracy, biomechanical structure.

ВВЕДЕНИЕ

Художественную гимнастику как вид спорта отличает высокая значимость точности выполнения двигательных действий при оценке технических компонентов соревновательных программ спортсменок. Наименее надежными из большого разнообразия технических элементов с предметами, по мнению специалистов, являются бросковые действия [1]. В связи с этим, вопросу изучения техники бросковых действий в художественной гимнастике уделяется пристальное внимание.

В большинстве работ, посвященных данной проблеме, авторы останавливаются на качественном описании техники движений с позиции методического обоснования процесса обучения бросковым действиям. И лишь немногие исследуют структуру бросковых действий с выявлением количественных характеристик движения [3, 5].

Фрагментарность знаний о технических параметрах бросковых действий высокой точности ограничивает возможности и эффективность предметной подготовки в художе-