

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

Методическая разработка

«Физкультурно-оздоровительные занятия с элементами традиционного ушу и цигун для детей младшего школьного возраста с ОВЗ»

Автор:

Кустов Олег Владимирович,
педагог дополнительного
образования МАУДО ЦДО
первой квалификационной
категории

Содержание

Аннотация	3
Пояснительная записка	4
Тематическое содержание	9
Приложение	14
Заключение	17
Литература	18

Аннотация

В настоящее время в нашей стране набирает популярность относительно молодой вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья - адаптивная физическая культура, поскольку люди с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) требуют в процессе образования особые подходы и методики. На занятиях АФК необходимо применять как можно больше разнообразных упражнений, направленных как на развитие координационных способностей и силы, так и на развитие всех остальных физических качеств. Поэтому особое практическое значение приобретает процесс широкого внедрения в физкультурно-оздоровительные технологии восточных средств психофизической тренировки. Центральное место здесь занимают традиционные системы ушу и цигун, которые как нельзя лучше подходят для разностороннего развития детей младшего школьного возраста, в том числе и с ОВЗ.

Пояснительная записка

Современные исследования показывают, что в спортивные секции приходят дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Высокая учебная нагрузка в школе и недостаток физической активности создают психологическую напряженность и способствуют умственному переутомлению детей. В этой связи требуются использовать такие средства физической культуры, которые бы в полном объеме могли дать детям достаточный объем двигательной активности, но и способствовать повышению умственной работоспособности.

Концепция развития дополнительного образования в России до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) предусматривает возможность выбора режима и темпа освоения образовательных программ, выстраивания индивидуальных образовательных траекторий (что имеет особое значение применительно к одаренным детям, детям с ограниченными возможностями здоровья).

Анализ движений ушу, а также наблюдения за характером физиологических реакций организма занимающихся, убеждают в том, что эта система оказывает довольно сильное влияние на весь организм. Ценность упражнений заключается в том, что они несложны по своей структуре, выполнение их не дает большой нагрузки. Кроме того, их легко индивидуализировать. В России ушу для детей представлено в основном спортивным направлением (ушу-таолу). Базовый спортивный стиль «Длинный кулак» помогает развить мускульную силу учеников, добиться успехов в растяжке и поддержании необходимой подвижности суставов, т.е. - это прекрасное средство для разностороннего развития тела. Однако, практика показывает, что для многих детей такие упражнения очень трудны в освоении и даже противопоказаны по состоянию здоровья. Поэтому программа современного спортивного ушу очень сложная, работает для узкого круга детей и направлена на достижение спортивного результата.

Программа «Традиционное ушу», реализуемая в объединении «Китайский Дворик», является оздоровительно-развивающей и сочетает в себе изучение приемов и комплексов, методов физической подготовки, самопознания и самосовершенствования. Основной метод обучения – игровой, поскольку одним из приоритетных направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений под дидактические рассказы, когда инструктор рассказывает какой-то сюжет, а дети сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стараясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Применение на занятиях упражнений и элементов точечного массажа и дыхательной гимнастики цигун, способствуют профилактике заболеваний и нацелены на воспитание чувства ответственности за свое здоровье.

Новизна и актуальность методической разработки состоит в том, что учащимся предоставлена возможность изучения базовых упражнений

традиционного ушу и цигун с предметами в игровой форме. Это способствует повышению уровня физического здоровья, развитию физических качеств, положительно влияет на ценностно-мотивационное отношение к занятиям физической культурой.

Область применения методического материала:

Упражнения, представленные в разработке можно использовать:

- в учреждениях дополнительного образования в группах физкультурно-спортивной направленности.
- в детских дошкольных учреждениях воспитателями и инструкторами ФК и ЛФК.
- в общеобразовательных школах учителями ФВ.

Возраст обучающихся, на который рассчитан материал: 7-10 лет

Цель – Обучение детей младшего школьного возраста (в том числе с ОВЗ) элементам базовой техники традиционного ушу, создание условий для повышения мотивации к регулярным занятиям ФК, расширение психофизических возможностей.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки.
2. Развитие координационных и кондиционных способностей.
3. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий.
4. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Формы и методы реализации

В рамках тренировочных занятий по традиционному ушу, у каждого ребенка тоже есть определенная свобода выбора. Это может выражаться, например, тем что, освоив определенный минимум базовой техники, ребенок, может при помощи тренера подобрать для дальнейшего изучения те упражнения, которые ему более интересны. Дело в том, что некая внутренняя структура имитационных упражнений одина. Это, прежде всего касается принципов - положение головы, рук и ног, контроль за спиной, правильность передвижений и т.д., а внешняя сторона в той или иной степени схожа, поскольку подчинена принципу «атака-защита». Правильно организуя деятельность ребенка через ушу, можно выявить, а затем и развить его способности. 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. На занятиях можно знакомиться и отрабатывать как один блок «звериных» упражнений, так и несколько, объединяя их по какому либо сюжету. Для того чтобы более полно раскрыть этот метод применительно к нашей технологии, мы приведем как пример китайский иероглиф – многофакторный символ, который

содержит в себе много значений, это своеобразная зашифрованная многоуровневая кладезь знаний.

«Принцип иероглифа» отражается на упражнениях ушу так – как начертание иероглифа состоит из определенных ключей, знаков и черт, так и любые упражнения, содержат в себе определенную последовательность и связь. Поэтому отработка различных упражнений в определенном порядке совсем не обязательно, как и необязательна и их изоляция друг от друга.

Поскольку ребенок, в первую очередь, воспринимает интонацию, мимику, телодвижения, позу, тембр голоса и т.д., на занятиях с детьми одно и тоже упражнение не должно многократно повторяться в одной и той же форме, и возвращаясь к пройденному материалу необходимо подавать его так, чтобы вызвать у детей удивление или эмоциональный отклик.

Необходимо просто создать условия для эмоционального реагирования, проявления самостоятельности и организованной деятельности. Занятия строятся в виде интеллектуальных сюжетных игр (путешествие по веселому зоопарку, по морскому дну, по сказкам и т.д.). Игровая мотивация присутствует на каждом занятии. Каждый ребенок должен получать возможность участвовать в исследовательской игре и в самостоятельной творческой деятельности, способствующей самовыражению, освоению новых успешных стереотипов поведения.

В данной методической разработке представлены 4 блока (комплекса) упражнений.

1. Блок 1. «Разминка тигра» (упражнения имитирующие движения тигра).
2. Блок 2. «Волшебная палочка» (упражнения тайцзицюань с тайцзибанем).
3. Блок 3. «Змеиная Веревка» (упражнения со скакалкой или короткой веревкой).
4. Блок 4. «Магический шар» (упражнения багуачжан с круглыми камнями или малыми мячами).

Принципы построения занятия.

1. Каждый блок упражнений можно использовать в подготовительной части занятия, в качестве разминочных упражнений.
2. В подготовительной части проводится суставная разминка (варианты: статическая – стоя, сидя; динамическая – в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками). В основной части занятия – один из блоков упражнений. Можно соединять два блока, например, 1-2, 3-4, 1-3, 2-4, 1-4, 2-3.
3. В зависимости от условий (количество детей, возраст, уровень и особенности физического развития и здоровья, места проведения и наличия инвентаря) можно упрощать или усложнять блоки упражнений, вводить дополнительные задания, подвижные игры, использовать музыкальное сопровождение.

Оснащение и инвентарь: Физкультурно-оздоровительное занятие проводится в спортивном зале или на площадке, в комнате.

Инвентарь: Гимнастические скакалки или короткие веревки, резиновые или теннисные мячи, речная галька (мешочки с песком), деревянные палочки.

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся освоят базовые элементы традиционного ушу и цигун.
2. Занятия будут способствовать мотивации к дальнейшему изучению упражнений системы ушу.

Рефлексия

Рефлексия, в дословном переводе означает размышления о своем внутреннем состоянии и самоанализ, является одной из важнейших частей занятий, ведь задача хорошего преподавателя не просто выложить известный ему материал, а научить детей учиться и думать. Мы можем попросить детей ответить на вопросы: «Что получилось? Что больше всего понравилось? Какое упражнение было не очень понятное?». Попросить выполнить 1-2 упражнения, которые понравились в комплексе больше всего.

Метапредметные результаты

На учебных занятиях по традиционному ушу дети должны усвоить правила поведения на тренировке, технику безопасности при проведении тех или иных технических действий. В последней части занятия с ребятами можно провести небольшую беседу с историей из жизни мастеров боевых искусств, обсудить сложные ситуации, которые возникают, например, в школе, и возникает вопрос, как защитить себя и т.д. Занятия могут способствовать реализации возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию ЗОЖ, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, что расширяет психофизические возможности, а значит, и возможности адаптации к ритму современной жизни.

Тематическое содержание

1. Блок 1. «Разминка тигра» (упражнения имитирующие движения тигра)

Форма тигра состоит из двух фаз. Первая – это затаившийся тигр, который караулит дичь, а вторая – тигр, яростно бросающийся на добычу. Даосские трактаты говорят, что дракон повелевает облаками, а тигр порождает ветер и повелевает ветром. Считается, что практика формы тигра в **синьциуань** способствует проработке заднесрединного канала (меридиана) **дumo**, что способствует прочищению всех энергетических каналов и кровеносных сосудов в теле человека. Ключевым моментом к освоению формы тигра является первая часть всего движения – вертикальный круг руками перед собой. Эти движения можно сравнить с сжатием пружины и вторая часть «удар тигра» зависит именно от них. Если они не будут получаться, то и вся форма не будет получаться, будет просто грубая имитация движения.

Содержание:

- 1) Позиция «трех тел» - саньтиши.
- 2) «Вертикальный круг».
- 3) «Тигр катает мяч».
- 4) «Тигр точит когти».
- 5) «Тигр потягивает спину».
- 6) «Тигр бьет хвостом».
- 7) «Крадущийся тигр».
- 8) «Каменный тигр».
- 9) «Свернуться клубком».
- 10) «Прыжок тигра».

Все упражнения являются элементами комплекса формальных упражнений (таолу) тигра стиля синьциюань. В игровой форме упражнения упрощаются, можно импровизировать. Детям даются задания по имитации данного животного.

2. Блок 2. «Волшебная палочка» (упражнения тайцзицюань с тайцзибанем).

Одними из самых известных в мире восточных оздоровительных систем являются **тайцзицюань** (направление ушу) и **цигун**.

Среди пожилых людей и людей среднего возраста тайцзицюань уже стал одним из любимейших видов оздоровительной гимнастики, так как его медленные движения имеют большую пользу для здоровья. Тайцзицюань стал своего рода визитной карточкой китайской культуры. По оценкам в мире занимается около 100 мил. человек. Тайцзицюань внесен в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО.

Движения в тайцзицюань созвучны природе человека, свободны от всякого напряжения и жесткости, способствуют глубокому раскрепощению тела и духа человека, создают всестороннюю нагрузку на все мускулы, сухожилия, суставы и кости, осуществляют их мягкий массаж и таким образом сохраняют их гибкость.

Тайцзи бан (палочка тайцзи) - одна из форм практики тайцзицюань. По своему назначению упражнения с этими палочками, прежде всего являются цигунистскими, т. е. медитативными и дыхательно-гимнастическими. С точки зрения здоровья упражнения с тайцзи бан могут быть хорошей профилактикой против патологий суставов, помогут сохранить их эластичность до пожилого возраста. Используя массажные движения палочкой по биологически активным точкам можно реально получить оздоровительный эффект иглоукалывания. Эти упражнения совершенно не насильственные, легко дозируются, развивают координацию и мелкую моторику, активизируют мозг. Палочка тайцзи диаметром всего 3-5 см и длиной 35-40 см удобна и для ношения и для применения.

Задачи практики:

- выстраивание, укрепление и балансировка структуры тела.

- улучшение циркуляции энергии по меридианам и внутренним органам.
- гармонизация тела, энергии, сознания.

Действие практики:

- Снимает усталость, расслабляет тело и дух, стабилизирует настроение и успокаивает нервы, улучшает сон, восстанавливает силы, улучшает мозговую деятельность, повышает физические возможности.
- Способствует укреплению духа и укреплению энергии, прочищает сосуды (каналы).
- Способствует воспитанию и оживлению духа, восполняет недостаток жизненных сил, борется со слабостью и старением.
- Способствует улучшению циркуляции воздуха и крови, микроциркуляции, раскрытию капилляров.
- Способствует повышению упругости и эластичности кожи, мышц, мягких тканей суставов, сосудов.
- Способствует регуляции функций внутренних органов, повышает способность к самоконтролю, к восприятию нового, восстанавливает и увеличивает сопротивляемость организма, иммунитет, активизирует оздоровление и выздоровление после болезни, укрепляет ослабленных и делает еще более здоровыми сильных.

Долгое время даосские упражнения с палочкой были тайными и передавались только устно от учителя к ученику. Первым, кто начал преподавать их в Китае открыто, и описал в своих книгах, был Чжао Чжундао — мастер тайцзицюань и даосских методик, известный китайский долгожитель, проживший, как утверждают, 119 лет (годы его жизни 1844 — 1962).

В стиль Чэньши тайцзицюань упражнения с палочкой Тайцзи попали благодаря мастеру Фэн Чжицяну (1928 — 2012). Фэн Чжицян освоил их под руководством известного знатока боевых искусств и даосских методик Ху Яочжэня, который учился непосредственно у самого Чжао Чжундао.

Упражнения с детьми проводим в упрощенной форме, предварительно можно выполнить суставную разминку. И.П. – ноги на ширине плеч, при выполнении упражнений выполняется глубокое дыхание, внимание на области живота.

Содержание:

1. «Вертикальный круг».
2. «Горизонтальный круг».
3. «Тянуть – толкать».
4. «Захват» энергии Земли».
5. «Маятник».

6. «Массаж ладоней».
7. «Большой вертикальный круг»
8. «Массаж стоп».
9. «Расслабление ног»
10. «Встряска».

3. **Блок 3. «Змеиная веревка»** (упражнения со скакалкой или короткой веревкой). Упражнения, имитирующие змею нарабатывают гибкость и пластику движений, координацию. Упражнения ушу сочетаются с обучением детей прыжкам с использованием гимнастической скакалки. В данный блок можно добавить упражнения со скакалкой в положении сидя и лежа, игры, например, «Рыбак и рыбки».

Содержание:

- 1) «Скручивание руками».
- 2) «Повороты в стороны».
- 3) «Повороты и скручивания корпусом».
- 4) «Приседания в мабу» (стойка всадника).
- 5) «Волна».
- 6) «Вращение веревкой» (разновариантно).
- 7) «Горизонтальный круг» (разновариантно).
- 8) «Растягивание пружины».
- 9) «Подтягивать ногу».
- 10) «Прыжки» (разновариантно).

4. **Блок 4. «Магический шар»** (упражнения стиля багуачжан). Багуачжан - "Ладонь восьми триграмм", одно из направлений традиционного китайского ушу. Базовая техника основывается на специфическом передвижении (скользящий шаг) по кругу, спиральям и по прямой линии, что очень хорошо прорабатывает ноги и поясницу. Базовые упражнения багуачжан с круглыми камнями или речной галькой круглой формы, можно использовать так же небольшой резиновый мяч или мяч для большого тенниса.

Содержание:

- 1) «Перебирать камень» (пальцами рук).
- 2) «Сжимать камень».
- 3) «Катание».
- 4) «Перебрасывание».
- 5) «Скручивание кисти».
- 6) «Вертикальный круг» в гунбу (стойка лучника).
- 7) «Журавль» (суйбу – стойка на одной ноге).
- 8) «Приседания и скручивания» (мабу).
- 9) «Перекаты» (пубу) – «Змея раздвигает трав», «Ласточка касается воды».
- 10) «Пружина».
- 11) «Катание камня стопой».

Приложение

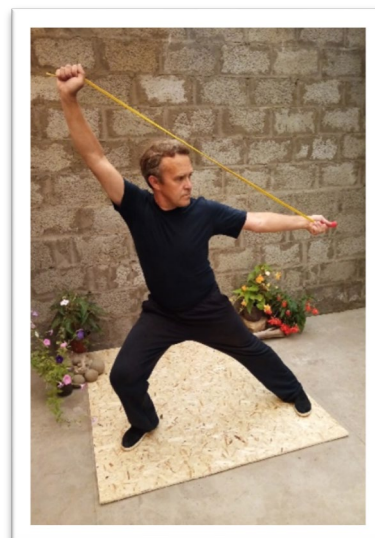
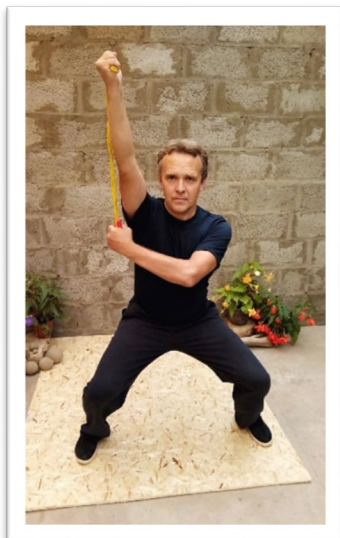
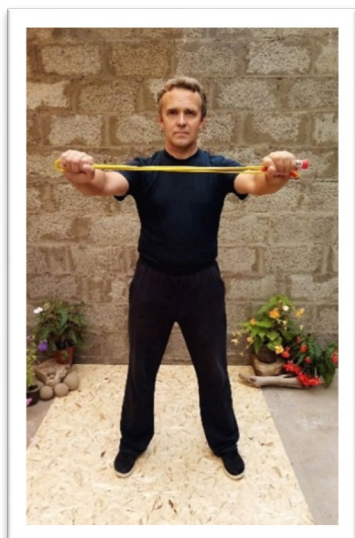
1. Блок 1. «Разминка тигра».



2. Блок 2. «Волшебная палочка».



3. Блок 3. «Змеиня Веревка».





4. Блок 4. «Магический шар».



Заключение

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника - физическому и духовному совершенствованию, формированию потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитанию волевых и моральных качеств, формированию гуманистических отношений, приобретению опыта общения. Поэтому изучение элементов традиционного ушу будет способствовать физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию детей младшего школьного возраста, в том числе с ОВЗ, формируя целостное представление о традиционном ушу, его возможностях в повышении трудоспособности, улучшении здоровья и воспитании личности, способной к эффективной жизнедеятельности в существующих социальных условиях.

Литература

1. Кастальский, О.О. Влияние занятий ушу на функциональное состояние организма детей младшего школьного возраста. /О.О. Кастальский //Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) – Челябинск: УралГУФК, 2018. – с. 152-154.
2. Концепция развития дополнительного образования в России <http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
3. Климантов, Д.А., Новичихина, Е.В. Развитие силовых способностей неслышащих детей. /Д.А. Климантов, Е.В. Новичихина //Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) – Челябинск: УралГУФК, 2018. – с. 167-169.
4. Калакаускене, Л.М., Кустов О.В. Игровые и специальные упражнения в традиции ушу: Методические рекомендации/ Л.М. Калакаускене, О.В. Кустов. – Чайковский: ЧГИФК, 2005. -40с.
5. Калакаускене, Л.М. Ушу и цигун как здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании/ Л.М. Калакаускене. – Чайковский: Чайковский ГИФК, 2007. -154с.
6. Кустов, О.В. Развитие двигательных способностей на основе образов стихий традиционного ушу у детей младшего школьного возраста/ О.В. Кустов // Сборник тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции. - Ижевск: ГОУВПО «Удмуртский государственный университет». – 2007. - С.83-85.
7. Кустов, О.В., Калакаускене Л.М. Развитие физических качеств младших школьников средствами традиционного ушу // ТиПФК № 5, 2010, с.13-15.

8. Кустов, О.В. Особенности занятий «внутренними» стилями традиционного ушу / О.В. Кустов/ Сборник тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции «Подготовка единоборцев: теория, методика и практика». – Чайковский: ЧГИФК. – 2012.
9. Мищенко Н. Ю. Методика организации физкультурных занятий дошкольников на основе интегрированного подхода./ Н.Ю. Мищенко //Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) – Челябинск: УралГУФК, 2018. –с.217-222.
- 10.Пярых М.А., Быков Е. В. Влияние занятий ушу-таолу на развитие физических качеств детей. / М.А. Пярых, Е.В. Быков //Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) – Челябинск: УралГУФК, 2018 –с.271-277.