

## Здоровьесберегающая среда как фактор детского развития на занятиях ушу (из опыта работы педагога)

**Тимофеев Никита Александрович,**  
педагог дополнительного образования  
физкультурно-спортивной  
направленности  
МБОУДОД ДЮОЦ «Альянс»

Забота о физическом здоровье ребенка и его психическом благополучии - первостепенная задача и педагогов и родителей, создающих такую среду, которая обеспечивает безопасность его жизнедеятельности и способствует двигательной активности.

Однако, в современном многообразии видов спорта, крайне тяжело выделить для ребёнка наиболее подходящий вариант физической активности. Узкая специализация многих видов зачастую не отвечает требованиям здоровьесбережения (нормам СанПин), требованиям современных родителей. К сожалению, не все родители, знают о таком прекрасном виде спорта, как ушу . А если быть точнее, об одном из видов единоборства. В этом небольшом выступлении, мне бы хотелось рассказать подробнее об ушу, осветить положительные стороны занятий с позиций здоровьесбережения.

Занятия ушу для детей имеют большое значение. Именно в детстве закладываются основы здоровья ребёнка, приходит привычка вести здоровый образ жизни, ребёнок знакомится со спортом, спортивными занятиями.

В развитии ребёнка очень важно соблюсти правильное соотношение между физическим и интеллектуальным развитием. В раннем возрасте наибольшее значение имеет развитие тела, координации, осознания себя в пространстве. Через движения ушу ребёнок развивает свой мозг, улучшаются связи между полушариями, так же формируются социальные навыки.

Кроме того, регулярные занятия восточными единоборствами позволяют избавиться от многих недугов, таких как сколиозы, плоскостопие, пониженный иммунитет, излишний вес, повышают общий уровень энергии...

Во время занятий ушу детям прививаются навыки активного общения в группе, работы в паре, улучшается внимание, концентрация, появляется уверенность в себе. Много времени уделяется дисциплине в группе.

Занятия спортом для ребёнка - это неоценимый вклад в его жизнь и здоровое будущее.

Регулярные занятия УШУ также рекомендованы детям с нарушениями осанки, заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата. Тренировки благоприятно влияют на детей с ослабленной иммунной системой, которые часто болеют простудными заболеваниями.

**Особое внимание** я хотел бы обратить на вопрос содержания учебных занятий оздоровительной физической тренировки и форм проведения.

Цель занятий – не достижение высоких спортивных результатов, а всестороннее, гармоничное развитие личности ребенка.

В основе занятий лежат такие положения как:

- *воспитание дисциплины и характера (и как следствие, повышение успеваемости в школе);*
- *уважение к старшим;*
- *укрепление здоровья;*
- *приобретение навыков самообороны.*

Разнообразие методических приемов позволяет *регулировать степень физической нагрузки* в зависимости от задач, стоящих перед конкретной учебной группой.

Занятия ушу способствуют снятию психологического напряжения, повышению стрессоустойчивости и поддержанию хорошей физической формы. Все это непосредственно влияет на продолжительность жизни и сохранение здоровья детей на долгие годы.

Благодаря разнообразию использования различных вариантов дыхательной, суставной, ритмической гимнастики, элементов ушу, самомассажа, музыкального сопровождения, а также обсуждению нравственно-этических вопросов у детей улучшается функциональное состояние организма, формируется положительное отношение к занятиям ушу.

Программа занятий разработана на основе упражнений традиционного ушу "спортивного" направления и состоит в адаптации древних методов тренировки, перестройке их на современный лад.

В процессе каждого занятия использую игровые и имитационные упражнения. Это одно из основных средств физического воспитания. Использование данных игр и упражнений позволяет достаточно эффективно решать не только образовательные, но и оздоровительные и воспитательные задачи. В играх создаются благоприятные возможности для раскрытия личностного потенциала ребенка, в них ребенок познает и испытывает самого себя на фоне эмоционального подъема и значительных физических усилий.

*Рассмотрим выборочно несколько игр и упражнений:*

1. "Змея" (качества - гибкость, пластичность);
2. "Тигр" (сила, резкость, точность);
3. "Обезьяна" (подвижность, ловкость);
4. "Медведь" (устойчивость, цельность);
5. "Журавль" (равновесия, легкость);
6. "Птичий двор" - имитация движений домашних животных (утка, гусь, индюк, петух, свинья, собака и др.), качества - творчество, коммуникативность;
7. "Орел" (равновесие, точность);
8. "Дракон" (подвижность, гибкость, координация);
9. "Ласточка" (скорость, точность);
10. "Крокодил" (цельность, точность, скорость);
11. "Ястреб" (скорость);
12. "Петух" (устойчивость, точность);
13. "Подводный мир" (пластичность, скорость, внимательность);
14. "Веселый цирк" (внимательность, точность, творчество).

В арсенал упражнений ушу входят разнообразные удары в прыжке, захваты, всевозможные броски, а также набор технических действий с использованием оружия и без него. Ушу часто сравнивается по сложности движений, с акробатическими выступлениями, так как многие движения требуют высокой тренированности и подготовки.

Древние китайские философы полагали, что существует изначальная материя и два ее начала Ян и Инь. В результате их взаимодействия и борьбы возникли "5 первостихий": металл, вода, дерево, огонь и земля, из которых и создается все многообразие мира, включая человека. В объединении «Ушу», в котором я преподаю, проводится «Работа со стихиями» - образами, предметами, которые помогают мне как педагогу формировать и развивать необходимые качества в детях, такие как целеустремленность, точность, скорость, устойчивость, коммуникативность, внимательность, и т.д.

#### **Выводы:**

Данный вид ушу позволяет ребёнку уже с самого раннего детства поэтапно развивать свои физические качества. Многие виды спорта, узкоспециализированные, и развивают только отдельные двигательные навыки, что конечно не может быть

положительным фактором для развития ребёнка. Ушу развивает не только гибкость, но и выносливость, координацию, скоростно-силовые способности.

Помимо физических качеств, у ребёнка развиваются духовные ценности. В дополнении ко всему, он узнаёт о культуре древнего Китая, что не мало важно для всестороннего развития ребёнка.

Ушу - уникальный вид единоборства, объединяющий в себе технику боевого искусства, сложнейшие элементы гимнастики, духовное самосовершенствование.

Таким образом, в учебных группах созданы здоровьесберегающие условия: учебный процесс организован в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, организуется сквозное проветривание (в отсутствии детей), поддерживается температура воздуха в учебном зале.

Исходным звеном работы с детьми по здоровьесберегающим технологиям является комплексная оценка состояния здоровья и физического развития каждого ребенка, а также динамическое наблюдение за изменениями. Диагностика позволяет, мне как педагогу, определить технику овладения основными двигательными умениями, выработать индивидуальную нагрузку, определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Результатом эффективной работы педагогического коллектива является снижение заболеваемости детей.

Познакомьте своего ребёнка с ушу, и вы воспитаете в нём не только хорошего спортсмена, но и всесторонне развитого человека с сильным духом и твёрдым характером.