

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
(СОФ НИУ «БелГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Методика обучения техники ударов ногами в ушу для детей учебно-
тренировочной группы**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование профиль: Физическая культура
заочной формы обучения, группы 92061253
Зуевой Екатерины Юрьевны

Научный руководитель
д.п.н., профессор
Собянин Ф.И.

СТАРЫЙ ОСКОЛ 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРОВ НОГАМИ В У-ШУ ДЛЯ ДЕТЕЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ.....	7
1.1. История развития и возникновения у-шу как единоборства.....	7
1.2. Основы техники ударов ногами в у-шу.....	13
1.3. Проблема совершенствования методики обучения технике ударов ногами в у-шу для детей учебно-тренировочной группы.....	23
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
2.1. Методы исследования.....	27
2.2. Организация исследования.....	31
Глава 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА.....	33
3.1. Исходные результаты обследования испытуемых.....	33
3.2. Обоснование экспериментальной методики.....	35
3.3. Результаты основного педагогического эксперимента.....	39
ВЫВОДЫ.....	42
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время очень популярными в России и во всем мире становятся различные виды восточных единоборств. Среди самых популярных единоборств в мире – борьба у-шу, которая представляет собой большой комплекс красивых, технически сложных, но в то же время красивых и эффективных движений, приводящих к поражению соперника. У-шу – это борьба комплексная, включающая в себя элементы техники, относящиеся к различным восточным единоборствам.

Помимо практического применения у-шу, развивается его спортивное направление, тоже очень популярное среди не только молодежи, но и других возрастных категорий. В настоящее время после 2012 года начали проводиться крупные международные соревнования по у-шу в России, за рубежом. По масштабу это европейские и всемирные соревнования. Активно развивается у-шу спортивное, традиционное в таких странах как (помимо России и Китая) Германия, Италия, Англия, Польша, Испания, Азербайджан, Литва и некоторых других.

В этих соревнованиях, особенно в подростковом и юниорском возрасте вполне успешно выступают представители России. Вместе с тем, нет предела совершенству и при этом конкуренция на международном и всероссийском уровнях соревнований по ушу постепенно увеличивается. В связи с чем развивается и усиливается потребность в совершенствовании подготовки юных спортсменов, занимающихся ушу, в теоретическом, психологическом, тактическом, техническом и физическом направлениях.

Однако, в научно-методическом плане ушу еще мало обеспечена специальными наработками, описаниями тренировок, подготовки к спортивным соревнованиям [1, 3, 5, 7, 8 и др.]. Фактически отсутствуют учебники и учебные пособия по ушу, мало популярных книг, научных и научно-популярных статей, изданий, особенно в России [9, 11, 12, 13 и др.]. Только в 2014 году появились правила соревнований по ушу, изданные

Российской Федерацией ушу (РФУ). Мало также переводов на русский язык различных публикаций, изданных по методике тренировки в ушу за рубежом. В то же время потребность в такой литературе колоссально увеличилась за последнее время.

Имеющиеся источники по ушу в России представлены небольшой и неглубокой по содержанию информацией в Интернете, в немногочисленных популярных книгах, пособиях, имеющих преимущественно популярный, внешний характер. Ограничено и количество отечественных авторов, занимающихся публикациями и распространением какого-либо опыта, относящегося к изучению и практике ушу [13, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31].

Исходя из выше изложенного можно констатировать, что со временем образовалась **проблема**, суть которой заключается в том, чтобы изучить: как, каким образом обучать детей учебно-тренировочной группы технике ударов ногами в борьбе у-шу для того, чтобы улучшить в целом технику юных спортсменов и улучшить их спортивные результаты.

Проблема соответственно определила **цель** данного исследования - теоретически и экспериментально обосновать методику обучения технике ударов ногами в тренировке юных спортсменов учебно-тренировочной группы, занимающихся борьбой у-шу.

Задачи научного исследования:

1. Выявить особенности современной методики обучения технике ударов ногами юных спортсменов, занимающихся у-шу в учебно-тренировочной группе.

2. Разработать экспериментальную методику обучения технике ударов ногами для юных спортсменов учебно-тренировочной группы, занимающихся борьбой у-шу.

3. Экспериментально апробировать разработанную методику обучения юных ушуистов учебно-тренировочной группы технике ударов ногами.

Объект исследования – тренировочный процесс по борьбе у-шу в учебно-тренировочной группе.

Предмет исследования – методика обучения технике ударов ногами юных спортсменов учебно-тренировочной группы, занимающихся борьбой у-шу.

Гипотеза исследования: предполагалось, что анализ техники движений в у-шу при выполнении ударов ногами, выделение основного ведущего звена и деталей техники позволит разработать методику последовательного обучения юных спортсменов в секции у-шу ударам ногами и повысит эффективность их выполнения в условиях соревнований.

Методы исследования: в качестве методов исследования применялись анализ и обобщение данных специальной литературы, экспертная оценка техники, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в получении данных о технике выполнения двигательных действий при ударах ногами и методике последовательного обучения этой технике детей, занимающихся в учебно-тренировочной группе борьбой у-шу.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная методика обучения технике выполнения ударов ногами в борьбе у-шу может широко применяться в детских спортивных школах в группах у-шу для детей, занимающихся в учебно-тренировочных группах. Кроме того, можно рекомендовать данную методику обучения в других группах занимающихся в спортивных секциях, спортивных объединениях, спортивных клубах, общественных спортивных объединениях, спортивных командах, занимающихся борьбой у-шу. Результаты исследования могут применяться в содержании учебных занятий студентов на факультетах физической культуры в цикле специальных учебных дисциплин.

Структура и объем выпускной квалификационной работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Общий

объем дипломной работы 52 страницы машинописного текста. В тексте выпускной квалификационной работы также включено 3 таблицы, 1 приложение. В списке литературы всего 42 источника.

Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРОВ НОГАМИ В У-ШУ ДЛЯ ДЕТЕЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

1.1. История развития и возникновения у-шу как единоборства

Эти формы, с появлением бронзового оружия эволюционировали в технику боевого искусства, и стали применяться для тренировки войска (Цзюнь-лянь). В эпоху Чжаньго (Воюющих царств 770 до н.э. – 221 до н.э.), востребованность боевых искусств возросла, из-за непрекращающихся конфликтов между удельными князьями, которые, зачастую, держали в своей свите наставников боевых искусств [41].

Первые письменные упоминания о формах двигательной активности, отдаленно напоминавших ушу, встречаются в древних литературных памятниках Китая. В памятнике эпохи Хань «Шицзин» (Книга песен), в «Оде о клеветниках», встречается строка «У цюань у юн», которая может быть переведена как: «Не владеющий искусством кулака не может быть храбрецом». В период Тан и сунн (618-1279) формы ушу стали постепенно систематизироваться. Так, например, Сунский генерал Юэ Фэй, согласно преданию, обучал своих солдат созданному им стилю Юэцзяцюань. Другая легенда гласит, что Юэ Фэй мастерски владел техникой копья, на основе которой, впоследствии, был создан стиль Син ицюань.

Наивысшего расцвета развитие ушу достигло во времена династий Мин и Цинн. Автор минской эпохи Ци Цигуан оставил первое сочинение, систематизирующее различные стили и направления ушу – «Цзисяо синьшу» (новое исследование о военных искусствах), где перечислялись основные виды ушу. К тому времени были введены военные экзамены по ушу. В отличие от военного ушу, которое было сосредоточено в основном на прикладном аспекте, применимом в бою, ушу, развивавшееся вне военных кругов, в процессе эволюции, дало толчок развитию огромного количества

стилей и направлений, основанных на разных принципах, и различных философских школах. С появлением огнестрельного оружия, ценность ушу как военного искусства заметно снизилась, и ушу, постепенно, превратилось в комплексную систему совершенствования личности, с глубоким философским обоснованием. Основной функцией ушу в этот период стало совершенствование индивидуального мастерства занимающегося и приведением его в соответствие с ценностными характеристиками «саньцзяо» – трех основных философских школ Китая – Даосизма, Буддизма и Конфуцианства.

Именно в этот период появляются такие основополагающие теоретические трактаты ушу как «Цюань и шу чжэнь», «Багуацюань сюэ», «Тайцзицюань сюэ», «Син'ицюань сюэ» Сунь Фуцюаня, «Чэньши тайцзицюань тушо» Чэнь Синя, «Тайцзицюань цзин» Ван Цзунъюэ и другие. В период восстания ихэтуаней ушу превратилось в мощный этноинтегрирующий фактор: для борьбы с иностранными державами, захватившими Китай и поделившими его на сферы влияния, по всей стране возникали отряды крестьян, во главе которых стояли мастера ушу. Такие группы, называвшиеся ихэцюань (кулаки согласия и справедливости) практиковали эзотерические формы ушу, с выраженным мистическим компонентом. После Синьхайской революции количество занимающихся ушу пошло на убыль, однако уже с 1928 года начался новый расцвет этого древнего искусства. В Шанхае создается «Цзин у хуэй» – Ассоциация «Боевой дух», по всей стране создаются учебные центры ушу и начинают проводиться соревнования. В 1936 году Китай направляет команду мастеров ушу для участия в показательных выступлениях на открытии Олимпиады в Берлине.

Что такое у-шу - воинское искусство, спорт, лечебная и оздоровительная гимнастика, психотренинг, философия, система? Прежде всего - это путь к совершенствованию личности, к гармонии человека с окружающим миром. Термин «у-шу» в переводе с китайского означает «боевое искусство». Само

название у-шу появилось только в начале нашего века, до этого использовали термины «цинъ-юн», «цзи-юн» и т.д.

Ушу дословно означает военное искусство. Как и любое другое искусство ушу первоначально возникло из ремесла, состоявшего из навыков охоты и самозащиты. Толчком к возникновению подобной системы явилась мысль не только иметь хорошее оружие, но и владеть мастерством его использования.

Уже в конце второго века появилась стройная система индивидуальной подготовки воинов, носившая название «уи». Этот термин использовался на протяжении ряда столетий, став впоследствии синонимом слова «ушу». В уи вошла борьба (цзюэди), рукопашный бой (шоубо) и техники работы с оружием (так называемые «18 боевых искусств», состоящие из умения пользоваться девятью короткими и девятью длинными видами оружия). Обучение базировалось на комплексах формальных упражнений (таолу), которые выполнялись индивидуально и с партнерами.

На протяжении ряда столетий Ушу (Уи) совершенствовалось, вбирая в себя методы владения различным оружием и собственным телом, став в результате неким синтезом из вещей сколь разнородных, столь и взаимно дополняющих, и превратившись не в простую систему боя, а в путь к самосовершенству.

В настоящее время в Китае существует несколько сотен разных стилей Ушу, включающих в себя рукопашный бой и технику работы с разнообразным оружием. Деление стилей и техник происходит от привязки к территории их происхождения. Основными центрами возникновения различных школ и направлений стали: южный и северный Шаолинь, территории Уданских и Эмэйских гор.

Условно существует деление на «внешние» и «внутренние» школы. По преданию, впервые это деление ввел даосский монах Чжан Саньфэн в 12 веке. Он учил, что «внешние» стили базируются на развитии физических качеств, а «внутренние» - на использовании жизненной силы (ци) и выжидании, как основной технике. Позднее стало популярным сравнивать

«внешние» стили с преодолевающей препятствия горной рекой, а «внутренние» - с равнинной, огибающей их.

Существует мнение, что такое деление возникло в результате противопоставления шаолиньского ушу (с его легендарными физическими тренировками) ряду остальных техник. Возможно поэтому в дальнейшем «внутренние» стили связывали с даосской традицией, а внешние с буддийской. Но по большому счету это деление весьма условно, так как в любом «внешнем» стиле или направлении внутренней работе отводится очень значимое место, а любая «внутренняя» школа не обходится без комплекса изнуряющих физических упражнений.

Процесс обучения во «внутренних» и во «внешних» школах не сводился только к изучению различных приемов, а он был рассчитан на многие годы и представлял собой широкую программу, главной целью которой было совершенствование тела и духа, совершенствование личности. Определить, что такое Ушу, довольно сложно. Если на Западе Ушу воспринимается либо как боевое искусство, либо как спорт или оздоровительная гимнастика, то для Китая это нечто большее. В разные периоды истории к Ушу относили методы боя, способы оздоровления и врачевания, медитативную и духовную практику, народные праздничные ритуалы, цирковые представления и танцы в подражание животным, даже дыхательную гимнастику. Но самое главное, во все времена Ушу воспринималось как нечто «чудесное и утонченное», как «сокровенное искусство» (мяо и сюань шу). Оно реализовывалось в «одухотворенном ударе» (шэнь цюань), даровало истинное мастерство» (чжэнь гунфу), «благую мощь» (дэ). Несложно заметить, что все это как бы некий священный «от Неба данный характер» Ушу. Не случайно сегодня в традиционных школах о занятиях боевыми искусствами говорят: «упражняться в достижении мастерства» (лянь гун), в противоположность спортивным секциям, где просто «тренируются». Все это лишь подтверждает связь традиции Ушу с духовными и религиозными системами.

Ушу послужило истоком и, одновременно, матрицей для всех боевых искусств Восточной Азии. Именно в Китае находятся корни каратэ и дзюдо, айкидо и корейского хварандо, японского сумо и вьетнамского вьетводао. Следовательно, изучая китайские боевые искусства, мы можем видеть как бы «праформу» японских, корейских, вьетнамских и даже некоторых индонезийских боевых систем. Правда, не все сегодня громко заявляют об этом. Но факт остается фактом - даже в таком чисто японском виде боевых искусств, как каратэ, в первое время названия приемов и комплексов были заимствованы из Китая.

Если японские боевые искусства распространялись в мире по «официальной» линии, и росту их популярности до сих пор способствует продуманная государственная политика, то китайское Ушу проникало в другие страны прежде всего через общины китайцев - эмигрантов. Именно от них Запад узнал о китайском Ушу. Поскольку зарубежные китайцы происходили, в основном, с Юга Китая, а многие были к тому же членами тайных обществ, то для обозначения боевых искусств стал применяться термин, распространенный в этой среде и являющийся синонимом ушу, - «гунфу». Вследствие особенностей транскрипции его звучание несколько исказилось, и мир узнал о боевом искусстве «кунфу». Сначала на Западе кунфу преподавали в основном китайцы, чуть позже к ним присоединились и европейцы. Долгое время такое преподавание носило довольно бессистемный характер, а под «кунфу» подразумевались не столько собственно китайские боевые искусства, сколько все те способы боя и оздоровления, которые не попадали под четкую систему каратэ. Естественно, не обошлось без создания новых «стилей» и «школ». Большинство из них представляло собой откровенные подделки под восточную экзотику, но некоторые оказались весьма удачными изобретениями, хотя и мало соприкасающимися с китайской традицией.

О китайских боевых искусствах заговорили еще в 60-х гг. XX-го века, но настоящий бум наступил приблизительно с начала 70-х гг., когда стало стремительно расти число залов для занятия кунфу.

Сначала кунфу воспринималось лишь как антитеза или дополнение к каратэ – «еще лучше», как писали о нем западные журналы типа «Inside Kungfu» и «Karate». Интересно, что долгое время Запад вообще не знал, как называются китайские боевые искусства, поэтому появилось название «китайский бокс», а известный популяризатор боевых искусств, Эд Паркер вообще писал о китайском карате.

Ситуация заметным образом изменилась в конце 70-х. Именно тогда стали выходить первые, пусть недостаточно профессиональные, но познавательные работы по истории и духовной традиции Ушу, потеснившие бульварную литературу о «смертельных касаниях и энергетических ударах». Так постепенно становилось ясно, что Ушу - явление более высокого порядка, нежели просто боевая практика.

С созданием в 1949 году Китайской Народной республики в развитии ушу наступает настоящий перелом: ушу признается официальным видом спорта и включается в программу Всекитайских соревнований. В 1958 году создается Всекитайская ассоциация ушу, перед которой ставится задача разработки правил и соревновательного стандарта для спортивных школ и секций ушу. По всей стране создаются «вечерние спортивные школы ушу» (ею ушу сюэсяо), в институтах физической культуры открываются отделения ушу, в спартакиаду народов КНР ушу включается обязательным видом программы.

В 1979 году Государственный комитет по физической культуре и спорту КНР поручает группе специалистов провести работу по составлению энциклопедии школ и разновидностей ушу. Эта работа, длившаяся почти 6 лет, позволила зафиксировать на видеопленку около 500 различных стилей ушу, составить реестр мастеров традиционных видов ушу и издать «Большой

энциклопедический словарь китайского ушу», где перечислены все зафиксированные на настоящий момент виды ушу.

В 1986 году при Всекитайской ассоциации ушу создан «Институт изучения ушу КНР» (Чжунго ушу яньцзю юань) в задачу которого входит разработка, подготовка и издание учебно-методических материалов по ушу, подготовка тренерско-преподавательских кадров, совершенствование правил соревнований.

Создание в 1991 году Международной федерации ушу и включение ушу (таолу) в программу Олимпийских игр 2008 года открывает в истории этого вида спорта новую страницу.

1.2. Основы техники ударов ногами в у-шу

Основы техники ударов в ушу определяются многими факторами: особенностями развития ушу в регионах Китая, историческими переходами от народной школы к монашеской системе и военной, развитием стилей единоборства, формированием отдельной авторской или даже семейной школы и прочими.

Самый значительный расцвет в военном деле в Китае был в 220-280 гг. нашей эры. В это время военная подготовка строилась в основном на основе физической подготовки [9, 11, 16, 21, 23]. С помощью напряженных ежедневных тренировок солдаты приобретали силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции и другие физические качества, очень необходимые во время военных действий. Задача ставилась таким образом, что военнослужащие должны были овладеть своим телом, как особым неожиданным и очень опасным оружием.

Кроме того уже с детства у китайцев воспитывали в семьях храбрость, отвагу, в сочетании с высокой ответственностью, прилежанием, дисциплинированностью, уважением к взрослым и почитанием древних культурных традиций Китая. Конечной целью такого воспитания должна

стать человеческая мудрость.

В это исторический период со времени Троецарствования сформировалась система воспитания воина, включающая 5 основных искусств: стрельба из лука, владение пикой, фехтование, стрельба из арбалета и одевание доспехов. В военном обучении в Китае тех времен главное внимание уделялось: воспитанию храбрости, обучению профессиональным умениям и навыкам, обучению позиционной войне, ориентированию на местности, развитию чувства времени [9, 11, 16, 21, 23].

Великий китайский военачальник Гань Бао особое внимание также обращает на принципы построения гимнастики даоинь и древних текстов. Он пытается на этой основе ввести систему военного обучения с помощью «метода произношения звуков». Для этого он пишет свой трактат «Книга определений духов», которая состояла из 464 притч. Однако, в армии этот труд не заметили, зато в монастырях, где обычно всегда анализировали опыт и тенденции в единоборствах, этот метод приняли и внедрили его в практику в форме пролонгированного обучения воинов такому им необходимому качеству, как чувство ритма. Именно ритм стал одним из основных понятий и принципов военного искусства того времени. В одном из трактатов, посвященных боевым искусствам, было сказано известным японским самураем Миямото Мусаши, что ритм сопровождает всю жизнь воина, сменяется в его победах поражениями, как гармонии меняет диссонанс [9, 11, 16]. Для развития чувства ритма мудрецы советовали упражнять внутренний слух, чтобы среди сильных и слабых сигналов найти нужную частоту, учитывая дистанцию и внешний ритм окружающей среды. Внутренний слух – (как спонтанное психомоторное реагирование) – это важнейший феномен в военной стратегии. Особенно важно понимать внешний ритм определенного фона, а в противном случае военная стратегия становится неточной и неуверенной. Таким образом в Китае продолжала развиваться древняя традиция военного обучения, взявшая свое начало буквально из глубины веков.

Еще раньше в раннем китайском средневековье (VI-XI века) происходило постепенное изменение характера и содержания самой практики боевых искусств. Именно в народной среде ушу начало настолько активно развиваться, что по своему уровню владения боевыми искусствами простолюдины начали превосходить военных и придворную знать. Искусство кулачного боя без особого оружия очень часто демонстрировали на больших народных праздниках. Эти празднества с состязаниями по шоубо или сяньпу дошли до таких масштабов, что иногда власти, боясь народных восстаний, старались запрещать их проведение. Праздников было много, они посвящались официальным датам, историческим событиям, местным и общим духам и т.д. Особенно власти опасались таких праздничных показательных выступлений бойцов из народа, которые прекрасно владели различными видами болевого оружия [9, 11, 16, 21, 23].

Уровень таких состязаний вырос настолько, что бойцам необходимо было не просто быть физически развитыми, но и хорошо владеть техникой выполнения сложнейших боевых приемов и потому многие участники состязаний примерно 2-3 недели старались регулярно тренироваться, чтобы победить на этих народных состязаниях. Состязания длились в течение нескольких дней и доходили иногда до целого месяца.

С X века в эпоху династии Сун начали проводить бои на высоком помосте (лэйтай). Такие поединки уже были не просто театрализованными представлениями, а настоящим жесткими спортивными поединками, причем в полный контакт, с боевым снаряжением и оружием [9, 11, 16, 21, 23 и др.]..

Наличие в народной среде большого количества мастеров ушу приводило неоднократно государственных чиновников к мысли о том, чтобы создавать из их числа специальные военные отряды. В результате стали появляться деревенские ополченцы (уездные войска). В них регулярно занимались практикованием ушу и доводили до совершенства искусство кулачного боя.

Что касается монастырей, то они регулярно впитывали все новые

направления и стили боевых искусств Китая. Они формировали канонические наборы приемов и комплексов единоборств (таолу). Писали трактаты, содержащие основы внутренней школы духа, развития сознания и мудрости. Неоднократно монахи спасали императоров и их родственников. В дальнейшем были созданы два Шаолинских монастыря, в которых длительное время практиковали многие школы и стили ушу [9, 10, 11, 16, 23].

В период расцвета системы «фубин» (военные подразделения) в танскую эпоху на фоне отторжения военного обучения даосских монастырей, получили широкое распространение буддийские монастыри, в которых китайская система образования переживала свой очередной ренессанс. В таких монастырях изучали дисциплины: философию (санскр.прамана), теория пролонгированного обучения (санскр. парамита), теории психического отражения (санскр. мадьямана), медицина, трудовое воспитание, военное искусство и рукопашный бой.

В XIII-XIV веках началось формирование и становление нового стиля – шаолиньцюань. Этому по некоторым данным способствовало появление в Шаолинском монастыре в VI веке 28-го патриарха буддизма Бодхидхармы, но ряд специалистов утверждают, что этого в истории Шаолиня не было [9, 11, 16, 21, 23].

В настоящее время в Шаолинском монастыре всего лишь 80 монахов, из которых более половины практикуют ушу, а остальные занимаются врачеванием.

Однако, несмотря на все многообразие существуют определенные основы техники ушу. Здесь выделяют, в частности, технику защиты, технику нападения. В технике нападения различают технику захватов, болевых приемов, ударов разными частями тела, однако, наибольшее количество приемов составляют технические приемы в виде ударов руками и ногами (разными их частями). Они часто называются базовой основой техники ушу или просто основой техники ушу.

Техника выполнения ногами разных движений и приемов, включая

удары ногами, занимает в ушу особое значимое место, потому что удары ногами по величине и эффекту являются очень мощными. Кроме того, в китайской традиции движения ногами имеют большое оздоровительное значение для лиц любого возраста, особенно для лиц пожилого возраста.

Исторически сложилось так, что именно на севере Китая в большинстве возникших там стилей борьбы (чоцзяо, хуацюань, фаньцзы, чацюань) были построены на технике движений, перемещений и ударов ногами. Но такое разделение скорее условно, чем реально, потому что и на юге Китая техника движений ногами тоже весьма разнообразна.

В основах техники ушу удары ногами и другие движения делят традиционно на пять основных групп:

- шпагаты (пича туйфа);
- круговые подсечки (саочжуань туйфа);
- удары с распрямлением ноги в колене (шэньцзюйсинтуйфа);
- маховые удары выпрямленной ногой (чжибайсинтуйфа);
- удары с хлопком (цзисян туйфа) [40].

Рассмотрим некоторые из этих видов двигательных действий ногами в ушу более подробно.

Удар маховый прямой ногой (чжэнтитуй). Описание техники выполнения: из начального положения сделать небольшой полшаг, а далее выполнить сильный мах ногой вверх. При выполнении этого удара следует носок ноги, поднимающейся вверх, потянуть на себя и особо обратить внимание на то, чтобы стопа опорной ноги не на момент не отрывалась от опоры. После выполнения удара ударная нога опускается в исходное положение по той же траектории, по которой поднималась вверх. В процессе опускания ноги носок этой ноги отводится от себя и нога опять ставится на носок без сильного хлопка или ударного движения, мягко и аккуратно, а опорная нога при этом всегда находится на опоре, не отрываясь. При обучении совсем не важно, на какую высоту сначала поднимается маховая нога (даже если всего лишь на уровень живота). При выполнении удара

корпус тела немного подается вперед, а живот должен быть поджат внутрь.

При выполнении махового удара возможны следующие типичные ошибки: ударная нога при подъеме вверх, сгибается в колене, носок ударной ноги не берется на себя, пятка опорной ноги отрывается от опоры, корпус тела сгибается в области поясницы, руки слишком расслабленные и опущены вниз, плечи поднимаются вверх, в момент маха бедро подается вперед, корпус раскачивается, ударная нога ставится в конце на всю ступню, а не на носок [40].

Удар выпрямленной ногой к противоположному плечу (сетитуй).
Техника выполнения удара: этот удар почти полностью аналогичен предыдущему, но гораздо труднее в исполнении, потому что он требует очень большой подвижности в тазобедренном суставе и хорошей гибкости, эластичности мышечных тканей в районе задней поверхности бедра. Требования здесь почти те же, что и для выполнения удара чжэнтитуй, но только носок стопы направлен к противоположному ударной ноге плечу.

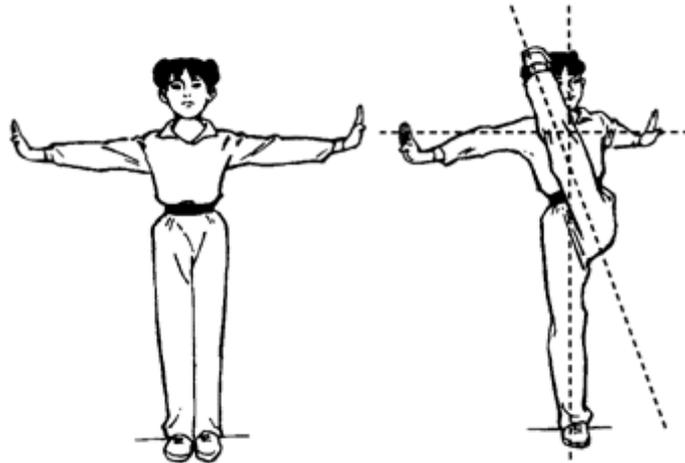


Рисунок 1.1

Удар выпрямленной ногой к противоположному плечу (сетитуй).

При этом ступни ног проворачиваются, а пятка левой ноги отрывается от земли. После этого правая нога делает вертикальный мах снизу вверх и обратно в плоскости движения. Маховая нога и корпус должны находиться на одной линии, таз не должен выходить назад, допускается высота маха на

уровень чуть выше поясицы. Корпус к ноге не наклоняется, носок маховой ноги натянут на себя во время подъема и оттянут от себя при движении вниз. Руки одновременно с разворотом корпуса двигаются по окружности (в данном случае левая – вниз, правая – вверх). При махе правой ногой левая рука идет вверх и полностью выпрямляется в локте, а правая рука идет вниз, и наоборот. Ладони напряжены. данного маха у обучающихся вызывает затруднение синхронная работа рук и ног. Поэтому инструктору сначала необходимо отработать движения ног, затем – движения рук, а после этого соединить все в одно целое. Порядок выполнения Важный момент при отработке маха – это направление взгляда. В начале маха взгляд направлен в ту сторону, куда делается мах, в момент максимального подъема ноги взгляд поворачивается в сторону, куда обращен корпус (то есть 90 градусов по отношению к направлению движения) [40].

Основные ошибки при обучении технике удара: корпус тела слишком сильно наклоняется вперед к ноге, руки согнуты в локте, во время маха пятка опорной ноги отрывается от земли, маховая нога согнута в колене, взгляд направлен вниз или вверх, носок маховой ноги оттянут вперед.

Удар махом ногой наружу (вайбайтуй). Описание техники удара махом ногой наружу: сначала надо выполнить полшага (подшаг) правой ногой, перенести вес тела на эту ногу, затем сделать мах левой ногой по дуге вправо – вверх – влево – вниз, пересекая в начале движения вертикальную центральную линию корпуса. Нога ставится либо на уровне ступни опорной ноги, либо немного сзади. Корпус чуть наклонен вперед. Требования к корпусу такие же, как и к выполнению удара ногой - чжэнтитуй.

Главные ошибки в технике выполнения удара махом ногой наружу: Маховая нога ведется не по окружности, а по прямой линии, раскачивание корпуса, разворачивание во время маха опорной ноги.

Удар махом ногой вовнутрь (лихэтуй). Описание техники выполнения удара махом ногой вовнутрь: в начальном положении надо сделать подшаг правой ногой, затем сделать мах левой ногой по дуге вверх – влево – вниз, то

есть круговой мах ногой вовнутрь. Ступня ноги при этом ставится либо на уровне ступни опорной ноги, либо немного сзади.

Методические указания при обучении: следует обратить внимание на формирование стопы: носок натянут, при этом подошва ступни разворачивается вовнутрь. Допускается небольшой разворот корпуса при махе. Спина прямая.

Главные ошибки при выполнении удара: движение ноги выполняется не по дуге, а по диагонали, производится разворот опорной ноги во время маха и раскачивание корпуса [40].

Хлещущий удар ногой (таньтуй). Описание техники выполнения хлещущего удара ногой. Он наносится на уровне не выше низа живота. Точка атаки – пах, низ живота. Из стойки бинбу ударную ногу, согнутую в колене, поднять так, чтобы бедро было параллельно полу. Затем движением голени снизу вверх распрямить ногу, носок оттянут. Удар должен быть хлестким. Чтобы обучаемые это поняли, инструктор может сделать такое сравнение – представьте, что на носке сверху лежит кусок мокрой земли и его необходимо стряхнуть. Точка приложения силы – подъем стопы. Голень и бедро находятся на одной линии.

Методические указания при обучении технике хлещущего удара ногой: следует обратить особое внимание на то, чтобы в момент удара живот и таз не подавались вперед. Отработка данного удара на месте делается на три счета. На счет «раз» поднимается колено, на счет «два» наносится удар, на счет «три» нога опускается на землю. При отработке в движении после постановки ноги на землю делается подшаг, после чего выполняется удар другой ногой, и т. д.

Основные ошибки при выполнении хлещущего удара ногой: такой удар обязательно наносится слишком высоко, носок ноги не оттягивается, колено опорной ноги обязательно выпрямлено, пятка опорной ноги оторвана от пола, таз при ударе выносится прямо вперед, корпус несколько заваливается назад [40].

Удар пяткой ноги (дэнтуй). Описание техники удара пяткой ноги: из начального положения – из стойки кайлибу ударную ногу, согнутую в колене, поднять таким образом, чтобы колено как можно ближе было поднесено к груди. После этого наносится удар пяткой вперед в горизонтальном направлении. Носок стопы оттянут на себя, точка приложения силы – пятка. Живот во время удара вперед не подается.

Методические указания при обучении ударам пяткой: отработка удара по разделениям на три счета производится так же, как и при отработке удара таньтуй. Для того, чтобы приучить обучающихся к правильной траектории движения ноги при ударе, можно использовать следующий метод. Перед обучающимся на расстоянии вытянутой руки натягивается веревка на уровне живота. После чего производится отработка удара через веревку.

Перед изучением данного удара инструктор должен объяснить обучающимся, что данный удар проводится с близкого расстояния не дальше вытянутой руки. Удар этот - проникающий и наносится, как правило, в живот. Поэтому при нанесении удара очень важно как можно ближе к груди первоначально поднять колено ударной ноги, а затем уже его выполнять.

Главные ошибки при обучении и выполнении удара пяткой: колено перед ударом не поднимается, из-за чего удар идет снизу вверх, живот при ударе подается вперед, и корпус «проваливается» за ногой, удар основанием пальцев при недостаточном оттягивании на себя носка ступни, согнутое колено опорной ноги, пятка опорной ноги отрывается от земли.

Удар ногой в сторону (цэчуайтуй). Описание техники выполнения удара ногой в сторону: из начального положения (позиция бинбу, руки на поясе) выполните скрестный шаг правой ногой влево. Левую ногу согните в колене и поднимите вверх. Выполните удар в сторону активным разгибанием бедра и голени левой ноги. В конечном положении корпус и выпрямленная нога должны находиться в одной плоскости. Взгляд направлен в сторону удара. Точка приложения силы – подошва стопы или пятка. При ударе делать выдох, напрягая низ живота.

Главные ошибки при выполнении удара ногой в сторону: удар выполняется прямой ногой, или разгибание бедра и голени выполняется с небольшой амплитудой, опорная нога согнута, корпус и нога не находятся в одной плоскости в момент удара [40].

Удар выпрямленной ногой назад (хоуляотуй). Описание техники выполнения удара выпрямленной ногой назад: из начального положения необходимо наклонить корпус тела вперед и выполнить восходящее движение выпрямленной ногой назад-вверх. Носок ноги оттянут к себе. Нога выпрямлена в колене и напряжена. Ударная поверхность – пятка. Опорная нога во время маха выпрямляется в колене. После удара нога, не сгибаясь в колене, возвращается в исходное положение.

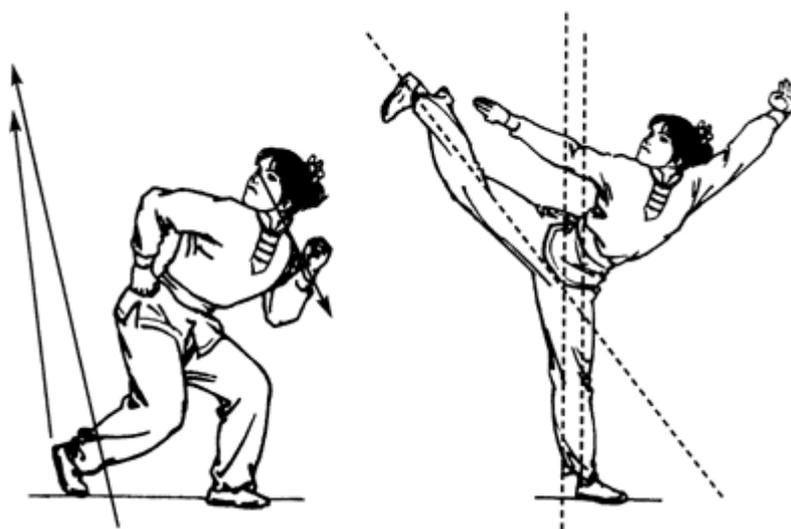


Рисунок.1.2

Техника выполнения удара выпрямленной ногой назад.

Главные ошибки при выполнении удара выпрямленной ногой назад: носок ударной ноги не оттягивается, опорная нога во время удара сгибается, после выполнения удара нога не опускается, а роняется быстро на опору, нет ускорения в конце выполнения удара ногой [40].

1.3. Проблема совершенствования методики обучения технике ударов ногами в у-шу для детей учебно-тренировочной группы

На самом деле не то, чтобы существует какая-либо одна проблема совершенствования методики обучения технике ударов ногами в у-шу для детей учебно-тренировочной группы, а существует целый комплекс проблем в этом направлении. Рассмотрим несколько таких проблем в скромных масштабах допустимого объема выпускной квалификационной работы.

Первая проблема обусловлена возрастом детей в учебно-тренировочной группе занимающихся у-шу. Это дети в возрасте 8-12 лет. Возраст детей очень разный, хотя есть одна особенность их развития, которая их всех объединяет – это период полового созревания. Как хорошо известно, в таком возрасте с детьми становится труднее заниматься любым делом, обучением, а также заниматься спортом.

Дело в том, что дети в таком возрасте перестают беспрекословно подчиняться взрослым (родителям, тренеру и другим взрослым), их поведение становится нестабильным, иногда непредсказуемым, иногда агрессивным (типично для последних десятилетий) против окружающих и даже против себя самого (имеется ввиду развитие среди подростков и молодежи склонности, например, к суициду без всяких на то веских оснований и причин).

В связи с этим во время спортивного обучения, в том числе технике ударов в у-шу занимающиеся подростки могут слушать и воспринимать невнимательно, могут не выдерживать нужной концентрации внимания, проявления необходимой ответственности, целеустремленности, дисциплинированности и прочих требований к личности занимающегося, которые традиционно являются обязательными и без них невозможно добиваться каких-либо спортивных результатов, а тем более самых высоких спортивных достижений.

Особенности подросткового возраста, одинаково по сути беспокойные и для мальчиков, и для девочек, могут стать предпосылкой и даже причиной плохого усвоения учебного материала, низкого уровня овладения техникой ударов, наличия и закрепления значительного количества грубых и мелких ошибок в технике ударов юных спортсменов, занимающихся у-шу.

Связаны с этой проблемой и проблемы второго порядка – например, именно в силу своего возраста детям еще трудно овладевать техникой любых физических упражнений, а техникой восточной школы единоборств, какой является китайское у-шу, овладевать тем более трудно.

С другой стороны само тело подростка является еще очень податливым к воздействию для развития физических способностей и овладения техникой физических упражнений, приемов борьбы. В любом случае овладение техникой физических упражнений и приемов в борьбе у-шу необходимо выстраивать так, чтобы обучение технике происходило сопряженно с развитием физических качеств юного спортсмена.

Трудно овладевать техникой физических упражнений и приемов подростками еще и потому, что они в силу своих возрастных особенностей еще даже не понимают, что такое «техника физических упражнений», что такое «фазы техники», «основы техники», «основное движущее звено техники», «детали техники» и прочие понятия, которые необходимы при обучении детей. Поэтому при обучении необходимо искать адекватные возрасту средства и методы, позволяющие добиваться успешного завершения на данном этапе запланированного обучения и других, связанных с обучением задач спортивной подготовки в данном довольно необычном виде спорта.

Другой объективной проблемой при обучении юных ушуистов ударам является содержание данного вида спорта. Имеется ввиду тот факт, что в ушу очень много стилей, очень много разных технических действий, множество технических приемов нападения и защиты. Например, известно, что в южных, центральных и северных провинциях Китая стили у-шу

значительно отличались, хотя обладали очень богатым арсеналом бойцовских приемов [9, 10, 11, и др.].

В длительной и весьма богатой истории формирования у-шу, как единоборства, было множество факторов, благодаря которым количество стилей, направлений борьбы, ее структуры и содержания, разновидностей к настоящему времени выросло до очень внушительных размеров. Например, в у-шу можно выделить практическую составляющую и внутренние практики, можно разделить у-шу на народную составляющую, монастырскую составляющую и военную. Причем каждое из этих направлений при своей относительной автономности, было тесно связано с другими видами, исторически перетекало из одного вида – в другой. Поэтому так сложно говорить о каком-то одном конкретном у-шу, в то же время изучать его в полном многообразии тоже чрезвычайно трудно [9, 10, 11, и др.]. Например, современный «шаолиньцюань» насчитывает примерно 360 основных стилей борьбы [9, 10 и др.]. В классической основе у-шу по мнению разных авторов было от 72 до 173 и более различных приемов, которыми обязательно должен овладеть каждый боец у-шу [9, 10, 11, и др.]. Если считать количество всех существующих стилей и их модуляций в у-шу и попытаться представить приблизительное количество приемов в каждом из группы основных, а затем и дополнительных стилей, то получится огромное число, поражающее своими размерами. Отсюда следует вывод о том, что в принципе нельзя сказать, что тот или иной спортсмен абсолютно овладел у-шу, как восточным единоборством.

Более того – большое количество приемов практически трудно освоить. Из спортивной практики известно – даже самый лучший по спортивным единоборствам, высококвалифицированный спортсмен обычно хорошо владеет всего лишь 2-3 приемами, а мастерски исполняет всего один прием.

Следующая трудность заключается в недостатке научной и методической информации по у-шу. Главных, например, отечественных авторов по у-шу очень мало, мало еще спортивных секций по у-шу. Мало

спортивных соревнований по у-шу для разных возрастных групп в нашей России. Недостаточно специальной литературы на русском языке, которая хорошо переведена с китайского по данным вопросам.

Имеющееся количество источников по изучаемой проблеме не удовлетворяют в полной мере требованиям научного и методического обеспечения процесса обучения технике у-шу. Встречающиеся часто источники, как правило, изобилуют демонстрацией приемов в виде иллюстраций и контента, слабо отражающего само существо техники у-шу в живом виде. То касается контента научно-методического характера, то его катастрофически не хватает. Даже в тех источниках, которые серьезно претендуют на высокий научный уровень, не хватает подробного описания техники борьбы у-шу и ее методического оформления. Для примера можно взять источник: Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-дзюцу до профессионального кикбоксинга / монография. – Спб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с. В нем очень много интересного содержательного анализа исторического развития и сравнительных характеристик различных видов единоборства разных стран мира, но разделы, касающиеся техники и методики обучения приемам, развития физических качеств по объему представляют собой всего 2-3 страницы контента, в котором мало отражена специфика того же у-шу именно в современной трактовке, именно в логике и построении методики обучения технике видов физических упражнений и различных технических приемов, педагогическом контроле за освоением техники и других вопросов с позиции биомеханики, теории и методики обучения двигательным действиям, теории спортивной тренировки и т.п. Все это определяет актуальность избранной темы исследования и искомой проблемы. Ее практическое решение представлено в последующих главах настоящей работы.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В качестве методов научного исследования применялись: анализ и обобщение данных специальной литературы, экспертная оценка техники, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ и обобщение данных специальной литературы проводился на первом этапе работы, чтобы уточнить проблему, цель исследования, степень разработанности избранной тематики исследования, новизну и практическую значимость исследования.

Для этого изучались разные источники: монографии, научные статьи, учебные пособия и учебники, тезисы научных конференций, авторефераты кандидатских диссертаций и электронные источники информации с соответствующей тематикой. Всего было изучено более 34 различных источников.

Метод применялся также на протяжении всей работы, а в самом конце еще раз применялся для того, чтобы внести самую новую специальную литературу или источники из электронных баз данных.

Экспертная оценка техники выполнения ударов ногами испытуемыми проводилось с помощью трех экспертов, которые по специальным критериям и показателям оценивали выполнение техники ударов ногами юных спортсменов. Экспертами были тренеры по у-шу. Приведем критерии и показатели экспертной оценки в специально разработанном бланке, которым пользовались эксперты во время оценивания техники выполнения ударов ногой в у-шу юными спортсменами.

Таблица 2.1

Протокол экспертной оценки техники выполнения ударов ногой в у-шу

Критерии оценки	Показатели их оценка				Итоговая оценка
	Отличное выполнение (замечаний нет)	Хорошее выполнение (имеются незначительные недостатки)	Удовлетворительное выполнение (имеются существенные недостатки)	Невыполнение (отсутствие нужного действия или признака)	
Уровень выполнения основного движущего звена техники (ОДЗТ)	5 баллов (основное движущее звено техники упражняется выполнено без замечаний)	4 балла (ОДЗТ выполнено с незначительными и ошибками)	3 балла (есть не менее 1-2 грубых ошибок при выполнении ОДЗТ)	2 балла (ОДЗТ не выполняется)	
Уровень выполнения деталей техники	5 баллов (выполнение деталей техники без замечаний, идеальное)	4 балла (выполнение деталей техники с небольшими замечаниями, не идеальное)	3 балла (грубые нарушения при выполнении деталей техники упражнения)	2 балла (хотя бы одна деталь не выполнена)	
Слитность выполняемых действий	5 баллов (идеальная слитность в технике)	4 балла (есть замечание, не все получилось слитно)	3 балла (большая часть выполнена явно не слитно, а отдельно)	2 балла (либо слитность полностью отсутствует, либо вообще нет выполнения упражнения)	
Быстрота выполнения упражнения	5 баллов (выполнено довольно быстро)	4 балла (выполнено не совсем быстро)	3 балла (выполнено медленно)	2 балла (выполнено или очень медленно, или вообще не выполнено)	
Общая сумма баллов					

В протоколе избраны на основе анализа литературы и наблюдения за техникой выполнения этих ударов ногами в тренировках критериями оценки физических упражнений (ударов ногами): уровень выполнения основного движущего звена техники (ОДЗТ); уровень выполнения деталей техники

ударов; слитность выполняемых двигательных действий; быстрота выполнения двигательных действий. Каждый критерий был реализован с помощью оценивания избранных показателей на основе данных критериев в условных единицах – баллах (максимально положительная оценка – 5 баллов и максимально отрицательная – 2 балла). После оценивания экспертом каждого показателя избранная оценка вносилась в правую крайнюю колонку и затем подсчитывалась сумма баллов, которая была итоговой для фиксирования и дальнейшей обработки математико-статистическими методами.

Педагогический эксперимент проводился на базе учебно-тренировочной группы детей в возрасте 8-12 лет, занимающихся у-шу в Средней школе № 33, г. Старый Оскол. Это была смешанная экспериментальная группа (14 чел., из них 11 мальчиков и 3 девочки) и вторая смешанная группа была контрольной в количестве 15 человек (13 мальчиков и 2 девочки).

Контрольная группа тренировалась по три раза в неделю по традиционной программе. В ее содержании методика обучения технике ударов ногами применялась следующим образом: тренер показывал удары ногами несколько раз и затем предлагал детям повторять за ним эти же удары. Дети повторяли удары так, как они их поняли. Им не объясняли подробно где в упражнении основное движущее звено, какую роль оно выполняет, как лучше им овладеть. То же самое было и по отношению к деталям техники и остальным критериям, которые были избраны в исследовании для оценивания техники ударов ногами.

В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс был построен иначе в то время, когда происходило обучение технике ударов ногами. Сначала технику удара показывали на картинках и сам тренер показывал несколько раз его выполнение. Затем подробно показывал отдельные фазы техники, объяснял, что такое основное движущее звено техники данного удара ногой, показывал и объяснял детали техники

выполнения удара ногой. Затем обучение продолжалось методом обучения по частям: осуществлялось освоение основного движущего звена техники удара ногами, потом осваивались отдельные детали техники и в конце все отдельные составляющие соединялись воедино.

В обеих группах в начале и в конце педагогического эксперимента проводилась экспертная оценка техники выполнения ударов ногами. Всего было изучено 5 ударов ногами. Эксперимент продолжался в течение 7 месяцев.

Методы математической статистики применялись для обработки полученных в ходе эксперимента данных и доказательства выдвинутой гипотезы. Математико-статистическая обработка данных выполнялась в соответствии с методиками, описанными в учебном пособии «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте» (Железняк Ю.Д., Петров П.К., 2002) и пособия (Ашмарин Б.А., 1978), а также по данным из электронных баз данных и соответствующих сайтов [42].

Дело в том, что полученные данные выражались в условных единицах – баллах и поэтому невозможно было эти данные рассчитывать с помощью параметрических критериев, где обязательно должно быть нормальное распределение. Поэтому, с учетом того, что данные наши были непараметрические, а также с учетом того, что нужна была методика, в которой выборка должна быть такой, чтобы устраивалась в рекомендуемый объем выборки конкретной избранной методики. Выбор методики был остановлен на U-критерии Манна-Уитни, который допускает измерение достоверности различий между двумя выборками, выраженными количественными признаками, допускает в одном вариационном ряду до 60 признаков и является более мощным, чем критерий Розенбаума [42].

Основным назначением данной методики был расчет нулевой гипотезы о том, что уровень признака в группе 2 (контрольной группе) ниже уровня признака в группе 1 (экспериментальной). Расчеты производились в конце

эксперимента после повторного проведения экспертной оценки техники выполнения удара ногой.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в 2016-2017 гг. Всего в исследовании было проведено три этапа.

На первом этапе (сентябрь 2016 г.- октябрь 2016 г.) проводилось определение темы научного исследования, осуществлялась формулировка основных познавательных ориентиров исследования (уточнение объекта и предмета исследования, а также проблемы исследования, сформулированной цели, задач исследования, рабочей гипотезы исследования, подбор методов исследования. Главным методом исследования на этом этапе был анализ и обобщение данных специальной литературы. Кроме того, включался анализ других полезных источников, в том числе и электронных баз данных.

На втором этапе (октябрь 2016 г. – апрель 2017 г.) - необходимо было провести экспериментальное доказательство истинности выдвинутой рабочей гипотезы. Поэтому в этот период сначала изучалась по данным специальной литературы методика проведения научных исследований в сфере физической культуры.

Затем подбирались база для проведения педагогического эксперимента и подбирались контингент испытуемых. Далее разрабатывалась программа экспериментальной работы. Затем практически осуществлялся сам формирующий педагогический эксперимент в естественных условиях учебно-тренировочного процесса.

На третьем этапе (апрель 2017 г.) был завершен педагогический эксперимент и сбор всей эмпирической информации. Полученные данные были запротоколированы, систематизированы и обработаны с помощью методов математической статистики.

Результаты обработки полученных эмпирических данных были

описаны и интерпретированы. В дальнейшем черновой вариант работы был переписан в чистовой и оформлен в виде выпускной квалификационной работы.

Глава 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА

3.1. Исходные результаты обследования испытуемых

В самом начале настоящего исследования проводилось обследование испытуемых экспериментальной и контрольной группы в виде экспертной оценки их технических умений выполнять удары ногой.

Сначала тренер продемонстрировал эти удары, а затем предлагал их выполнить своим ученикам (по очереди- сначала один удар, потом второй и так далее).

Всего в начале педагогического эксперимента в исходном экспертном оценивании были представлены 5 ударов ногой:

1. Удар маховый прямой ногой (чжэнтитуй).
2. Удар выпрямленной ногой к противоположному плечу (сетитуй).
3. Удар выпрямленной ногой к противоположному плечу (сэнтитуй).
4. Удар махом ногой наружу (вайбайтуй).
5. Удар махом ногой вовнутрь (лихэтуй).

Оценивание проводилось именно в той последовательности, в которой они указаны в данном фрагменте текста третьей главы.

Исходное экспертное оценивание было любопытно с той точки зрения, что все испытуемые были примерно в равном положении (одни и те же эксперты, в одном и том же месте, в одно и то же время проводили и организовывали экспертную оценку).

В то же время следует учитывать, что в каждой группе не все дети были одного и того же возраста, абсолютно одинаковых показателей физического развития, уровня физической подготовленности, уровня уже имеющихся умений выполнять какие-то нападающие действия, удары, которые дети могли выполнять даже без всякой специальной подготовки, которые были у них уже в виде примитивных умений на основе небольшого жизненного опыта проведения боя и т.д. Кроме того, в группах, помимо мальчиков, были

еще и девочки.

Сказанное выше следует учесть при анализе и обсуждении полученных исходных данных, представленных в таблице 3.1.

Таблица 3.1.

Расчет U-критерия Манна-Уитни на основе полученных исходных данных экспертизы

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	8	5.5	10	22
2	12	29	11	27
3	9	14.5	9	14.5
4	10	22	8	5.5
5	11	27	9	14.5
6	9	14.5	10	22
7	9	14.5	9	14.5
8	10	22	8	5.5
9	10	22	8	5.5
10	8	5.5	8	5.5
11	9	14.5	10	22
12	8	5.5	11	27
13	9	14.5	10	22
14	8	5.5	8	5.5
15			8	5.5
Суммы		216.5		218.5

По данным, приведенным в таблице видно, что исходные результаты еще в группах невысокие: от самого минимального значения, равного 8 баллам до максимального (в экспериментальной группе), равного 12 баллам. Если 8 баллов – результат минимальный и вполне понятный (ведь эти удары

ногой еще не изучали занимающиеся), то 12 баллов набрали те дети, которые уже где-то пытались заниматься или были двигательно более одаренные, чем другие занимающиеся и быстрее «схватывали» технику движений, в том числе и сложных по выполнению.

Среднее арифметическое в экспериментальной группе равнялось 9,29 балла, а в контрольной группе 9,13 баллов. Уже по значению среднего арифметического можно было догадаться, что достоверных различий между группами после экспертизы техники ударов не должно быть. После проведения расчетом по U-критерию Манна-Уитни был получен результат. Эмпирическое, то есть рассчитанное значение этого критерия оказалось равным $U_{эмпирич.} = 98,5$. При этом критические значения U-критерия для определения уровня достоверности различий между двумя обследуемыми группами при $P \leq 0,01$ равно 51, а при $P \leq 0,05$ равно 66 баллам. Полученный результат не попадает в данный диапазон значений и потому вывод – после исходного проведения экспертной оценки между группами по уровню владения техникой выполнения ударов ногой юными спортсменами, занимающимися у-шу достоверных различий нет.

3.2. Обоснование экспериментальной методики

Обоснование экспериментальной методики выстраивалось в данной работе на двух линиях рассуждений: китайской и российской. Мы полагали, что в единстве и борьбе этих двух линий и должен был появиться качественно новый результат при выполнении ударов ногами в у-шу.

В частности, было принято, что у-шу – есть древняя китайская традиция, которая концентрирована в философских постулатах даосизма, конфуцианства, буддизма, которые пронизывают все внутренние и внешние практики Китая с давних времен по настоящее время. Поэтому в методике избирались из этого богатейшего опыта некоторые положения, пригодные для решения искомой проблемы. Например, в период разработки и

экспериментального испытания предлагаемой экспериментальной методики, занимающиеся особенно должны почитать и выполнять следующие требования китайской практики у-шу: аскетизм, высокий уровень самодисциплины, ответственность, подчинение учителю и уважение его, самостоятельность, упорство в достижении цели, настойчивость, работоспособность.

Следующее положение носит российско-китайский взгляд на основу техники физических упражнений и приемом единоборства. Речь идет о понятии «базовая техника», «основы техники», что имеет огромное значение для спорта. Эти понятия давно существуют в теории практике восточных единоборств и сохраняются до наших дней. В России эти категории тоже воспринимаются. Более того, сначала в общей педагогике появилась «теория педагогического обобщения» (Давыдов В.В. и другие), а затем эта теория реализовывалась в некоторых исследованиях в сфере физической культуры, в частности в методике обучения легкоатлетическим упражнениям в институтах физической культуры (Костюченко В.Ф., 1997 и др.).

Далее в методике включались традиционное понимание и традиционный подход к обучению физическим упражнениям, принятые в российской научной школе теории и методики физической культуры. Например, из двух основных способов обучения технике ударов ногами в у-шу: обучения в целом и обучения по частям – был избран способ обучения по частям, поскольку техника ударов ногами в у-шу довольно сложная.

Еще одним базовым посылом и основанием в разрабатываемой экспериментальной методике было выявление основного недостатка в существующей методике обучения ударам ногами в у-шу: по китайскому пути обучение строилось на основе принципа «смотри, вникай и повторяй за мной». Исходя из этого, было предложено изменить кардинально методику обучения технике выполнения ударов ногами в у-шу, ориентируясь на российскую научную школу. Дело в том, что китайская методика обучения опирается на китайский национальный образец культуры. Причина между

двумя методами обучения кроется в разности образа жизни в Китае и России, в разном менталитете народа, в разном представлении о природе, обществе, познании, в разном подходе к пониманию смысла жизни и смысла единоборств. Исходя из этого, выстраивалась и последовательность обучения (Табл.3.2) каждому из 5 приемов.

Таблица 3.2.

Общая последовательность обучения ударам ногами юных спортсменов в у-шу

№ п/п	Содержание и задача обучения	Отношение к классическому этапу обучения двигательному действию в российской традиции
1	Создание образного и двигательного представления о технике выполнения ударов ногами в у-шу	Первый этап обучения
2	Освоение выполнения удара ногой в у-шу в целом в грубой форме (основой техники)	Первый этап обучения
3	Обучение технике ударов ногами по частям а) освоение выполнения основного движущего звена б) овладение деталями техники в) выявление и устранение ошибок в технике г) повторное овладение выполнением целого упражнения на новом уровне	Второй этап обучения
4	Обучение выполнению упражнения в привычных условиях в целом	Второй этап обучения
5	Достижение уверенного выполнения упражнения в условиях соревнований	Третий этап обучения

Нельзя сказать, что данная схема полностью выражает все этапы и задачи согласно российской традиции обучения в три этапа. Здесь больше представлены первый и второй этапы. Вместе с тем, в данной методике с учетом возрастной группы и этапа спортивной подготовки ставились реальные задачи для их решения.

На основе анализа техники ударов ногами в у-шу было установлено, что в соответствии с традициями российской научно-методической школы обучения двигательным действиям здесь следует в основе техники ударов ногами выделять несколько фаз: подготовительную фазу, начало движения

для нанесения удара, конечное положение момента удара, завершение движения после удара и возвращение тела спортсмена в исходное положение. Основа техники удара остается пригодной для любых ударов ногами, различается техника лишь наполнением специфическим содержанием каждой фазы.

На первом этапе обучения согласно методике, необходимо создать образное и двигательное представление о технике ударов ногами, а также научить выполнению в грубой форме основе техники ударов ногами. При этом не следует повторять в целом упражнение многократно, чтобы на «заучить» ошибки в технике. Как только тренер видит, что задачи первого этапа решены успешно всеми учениками – можно переходить к самому трудному – второму этапу.

Второй этап построен на следующих важнейших постулатах: необходимо обучать частям техники, затем пытаться соединять их в одно целое; когда возникают ошибки в технике, то их следует основательно устранять, затем опять пытаться соединять исправленные части техники в единое целое и так до тех пор, пока ошибки не исчезнут и не появится умение выполнять все упражнение в целом на новом уровне. Здесь же необходимо еще усвоить пространственно-временные характеристики: с какой скоростью должны двигаться отдельные части тела, в каком направлении, с какой амплитудой и т.д.

При обучении на втором этапе сначала следует научиться основному движущему звену. Анализ техники ударов ногами показал, что основным движущим звеном техники является выбор правильного положения тела для удара с сохранением устойчивого равновесия и правильное начало ударного движения ног. Этому моменту обучения вместе с попутным исправлением ошибок надо посвятить большую часть времени.

Затем, согласно разработанной методике, осваиваются детали техники: положение рук, наклон корпуса тела, положение головы, положение опорной ноги, завершающее движение и положение ударной ноги. Сначала это

должно осваиваться в медленном темпе, чтобы ученик все видел и понимал структуру и механику движения. Детали уже освоенные и выполняемые без ошибок тренер должен постепенно соединять с основным движущим звеном. Так постепенно в медленном темпе должно происходить «наращивание» всей структуры движения. В конце обучения ученик должен уметь выполнять по возможности стабильно и главное – без ошибок полностью весь удар в соответствии с необходимыми требованиями, но в привычных условиях.

Когда уже ученики могут стабильно и без ошибок выполнять полностью освоенное упражнение – можно пробовать проводить спарринги с практикованием освоенного удара.

Оценку техники визуально должен проводить тренер, а можно применить и видеозаписи для анализа техники ударов ногами.

Таковы основные положения обоснования методики обучения технике выполнения ударов ногами в у-шу с позиции классической российской теории и методики обучения двигательным действиям.

3.3. Результаты основного педагогического эксперимента

В процессе педагогического эксперимента осваивались 5 ударов ногами у-шу. На каждый из этих приемов уходило время разное по продолжительности. Закономерность была очень проста: чем сложнее техника удара – тем дольше приходилось заниматься овладением приемом.

Вместе с тем, принципиальным моментом было следующее положение в методике: экспериментальная группа не переходила к следующему этапу обучения ударам ногами до тех пор, пока тренер не убеждался, что задача очередного этапа выполнена и содержание обучения на нем полностью успешно реализована. При этом на каждом последующем этапе обучения на первых занятиях обязательно немного повторялся предыдущий материал, чтобы убедиться в его усвоении и проверить уровень его усвоенности в теории и практически.

Естественно, что все дети в экспериментальной группе двигались в обучении каждый своим путем, с разной скоростью, разной успешностью. Тем более, что на старте все дети начинали заниматься по –разному и по-разному затем прогрессировали. Причиной были очень многие факторы, которые также учитывались в эксперименте. Например, некоторые девочки (номер 12 в экспериментальной группе – группе 1- см. в Приложении) на старте показала очень слабый результат – всего восемь баллов. Но в силу своего ответственного и настойчивого отношения к занятиям, а также отличной подвижности в крупных суставах и других качеств она смогла значительно улучшить свои результаты в ходе эксперимента и существенно улучшить свою технику выполнения ударов ногами.

В конце педагогического эксперимента был получен итоговый результат после повторного экспертного оценивания занимающихся у-шу. Он представлен в таблице 3.3.

Расчет U-критерия Манна-Уитни на основе полученных итоговых результатов экспертной оценки

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	12	8.5	12	8.5
2	16	23	14	15.5
3	14	15.5	10	3.5
4	18	28	8	1.5
5	17	25.5	11	5.5
6	16	23	14	15.5
7	15	20	13	11.5
8	17	25.5	12	8.5
9	15	20	11	5.5
10	14	15.5	10	3.5
11	16	23	13	11.5
12	18	28	14	15.5
13	18	28	14	15.5
14	15	20	8	1.5
15			12	8.5
Суммы		303.5		131.5

В результате педагогического эксперимента средние показатели экспертной оценки изменились заметно, например, среднее арифметическое в экспериментальной группе стало равняться 15,78 балла (было 9,28), а в контрольной группе средний показатель тоже изменился, но не так заметно, как в экспериментальной группе – там среднее значение 11,73 балла (было 9,13 балла).

При сравнении показателей групп по U-критерию Манна-Уитни оказалось, что U эмпирическое = 11,5. При прежних критических значениях U-критерия для определения уровня достоверности различий между двумя обследуемыми группами ($P \leq 0,01$ равно 51, при $P \leq 0,05$ равно 66 баллам) данный показатель попадает в зону значимости, из чего следует, что после проведенного педагогического эксперимента результаты в экспериментальной группе, благодаря примененной экспериментальной методике достоверно выше, чем в контрольной группе.

Помимо того, в конце педагогического эксперимента проводились непродолжительные учебно-соревновательные спарринги между представителями экспериментальной и контрольной групп. Техническое превосходство экспериментальной группы позволило в большинстве спаррингов (из 14 победа одержана в 9 случаях), что также подтверждает выдвинутую рабочую гипотезу. Таким образом, исследование было успешно завершено.

ВЫВОДЫ

1. В результате изучения особенностей современной методики обучения технике ударов ногами юных спортсменов, занимающихся у-шу в учебно-тренировочной группе установлено, что они заключаются в том, что обучение построено на основе китайской традиции освоения движений посредством повторения учениками по образцу и подобию выполнения ударов учителем, то есть используется метод обучения упражнения в целом. Данный метод обучения не очень эффективен, поскольку техника ударов достаточно сложная и необходимо включать обучения упражнения по частям.

2. Разработана экспериментальная методика обучения технике ударов ногами для юных спортсменов учебно-тренировочной группы, занимающихся борьбой у-шу. Методика построена на анализе техники движений в у-шу при выполнении ударов ногами, выделении основного ведущего звена и деталей техники, последовательного обучения юных спортсменов в соответствии с российской научно-методической школой обучения двигательным действиям. Основной упор сделан при этом на первый и второй этапы обучения до формирования умения выполнять удары ногами в стандартных условиях. Полученное умение испытано успешно в процессе проведения соревнований-спаррингов между контрольной и экспериментальной группами.

3. Экспериментальная методика успешно апробирована в процессе учебно-тренировочных занятий при обучении 5 ударам ногами:

1. Удар маховый прямой ногой (чжэнтитуй).
2. Удар выпрямленной ногой к противоположному плечу (сетитуй).
4. Удар махом ногой наружу (вайбайтуй).
5. Удар махом ногой вовнутрь (лихэтуй).

4. По результатам экспертной оценки техники выполнения ударов ногами в конце педагогического эксперимента в контрольной и

экспериментальной группах получены результаты, подтверждающие рабочую гипотезу. В экспериментальной группе среднее арифметическое значение оценки техники увеличилось на 6,5 баллов, а в контрольной группе на 2,6 балла. Расчет достоверности различий между итоговыми показателями экспертной оценки в группах с помощью непараметрического U-критерия Манна-Уитни показало, что U эмпирическое равно 11,5. Оно попадает в зону значимости критерия и доказывает достоверность различий по выполнению техники ударов ногами в пользу экспериментальной группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Рекомендуется при обучении юных спортсменов, занимающихся у-шу в учебно-тренировочной группе ударам ногами, использовать метод обучения «по частям», поскольку эта техника достаточно сложная. В основе техники удара ногами следует при обучении выделять несколько фаз: подготовительная часть, начало движения для нанесения удара, конечное положение момента удара, завершение движения после удара и возвращение тела спортсмена в исходное положение.

2. Необходимо на первом этапе обучения создать образное и двигательное представление о технике ударов ногами, а также научить выполнению в грубой форме основе техники ударов ногами.

3. На втором этапе обучения следует осуществлять разучивание всего упражнения по частям. Сначала начинается овладение техникой выполнения основного движущего звена, которое представляет собой выбор правильного положения тела для удара с сохранением устойчивого равновесия и правильным началом ударного движения ног. Затем осваиваются детали техники: положение рук, наклон корпуса тела, положение головы, положение опорной ноги, завершающее движение и положение ударной ноги. На втором этапе производится также выявление ошибок и их устранение. Завершается обучение технике удара ногой на втором этапе повторным выполнением упражнения в целом без ошибок в стандартных условиях.

4. При обучении юных спортсменов, занимающихся у-шу в учебно-тренировочной группе ударам ногами рекомендуется основное внимание обращать на первый и второй этапы обучения. Переход к третьему этапу начинается в процессе тренировочных спаррингов с применением следующих освоенных ударов ногами: удар маховый прямой ногой, удар выпрямленной ногой к противоположному плечу, удар махом ногой наружу, удар махом ногой вовнутрь.

5. Контроль за техникой выполнения ударов ногами рекомендуется осуществлять с помощью тренера, внешних экспертов, с помощью видеосъемки и ее анализа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов В.А., Павлов С.В.. Боевые искусства (самбо, айкидо, дзюдо, каратэ, таеквондо, ушу). – Уфа: Республ. Центр здоровья, 1990. – 55 с.
2. Алтанчулуу. Повышение эффективности физического воспитания в вузе средствами психофизического тренинга ушу: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2007. – 24 с.
3. Бердышев С.Н. Самоучитель. Боевые искусства. Философия и техника боя. Ростов н/Д.: Феникс, 2002. – 496 с.
4. Блеер А.Н., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Самооборона подручными средствами. – М.: Terra-спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 144 с.
5. Брук Т.Н. Психолого-педагогические условия эффективности воспитания в процессе занятий ушу // Физическая культура. 2007. -№5. – С.78-79.
6. Брюс Ли – человек-легенда. М.: Красноводская типография, 1990. – 120 с.
7. Васильев О. Гимнастика ушу и нарушение осанки // Спортивная жизнь России. 2003. №5. – С.192.
8. Васильев О. О месте боевого искусства ушу в системе современного детского спорта // Физическая культура. 2003. № 2. – С.5-6.
9. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства от древних ушу и буюцу до профессионального кикбоксинга: монография. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – 352 с.
10. Диета монастыря Шаолинь. АПвт-сост. Т. Газиева. Ташкент.: ХНТЦ «Универсал», 1991. – 15 с.
11. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки у-шу. – М.:Изд-во Куйбышевского обкома КПСС, 1990. – 237 с.
12. Зинькович В.В., Скормин А.В. Боевое искусство ушу. Традиционный стиль цзуй цюань (пьяный кулак). Основы техники. Часть 1. –

Свердловск: РИО Упрполиграфиздата Свердловского облисполкома. 1990. – 37 с.

13. Казючиц М.Ф. Философско-религиозные основания внутренних школ ушу: дис. ...канд. философ. Наук. М., 2006. -180 с.

14. Кван О.А. Влияние у-шу таолу на физическую подготовленность дошкольников // Психология и педагогика: методика практического применения. 2014. № 36. – С. 296-301.

15. Китайская гимнастика ушу. Информационный бюллетень. М.: – Центр изучения оздоровительных систем Дальнего Востока. 1989. – 75 с.

16. Куан Вэньнань Чжунго ушу веньхуа гайлунь. (Общая теория культуры китайского ушу). –Чэнду, 1990.

17. Кузиков М.М. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы и статокINETической устойчивости спортсменов, занимающихся ушу: Дис. ...канд. биол. наук. Челябинск, 2013. – 137 с.

18. Лапшин М.С. Особенности развития и функционального состояния кардиореспираторной системы детей 6-11 лет, занимающихся спортивным ушу: Дисс. ...канд пед. наук. Челябинск. 2007. – 153 с.

19. Левский В. 500 советов по самообороне: приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо. – Пр. со словац. Г.Ф. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 272 с.

20. Лейкин С.Ф. Педагогические функции ушу в системе спортивно-боевых единоборств России: Дис. ...канд. пед. наук. СПб. 1998. – 275 с.

21. Ли Цзифан, Чжоу Сикуан, Си Юнчан Чжунго гудай тиюй ши цзяньбянь (Краткая история физического воспитания в старом Китае). – Пекин, 1984.

22. Макаров А.В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами: дис. ..канд пед. наук. Ярославль, 2010. – 219 с.

23. Малявин В. В. Сумерки Дао: Культура Китая на пороге Нового времени. М.: Дизайн. Информ. Картография и др., 2000. - 436 с.
24. Мартыненко Н. О методологии изучения китайских классических текстов // Проблемы Дальнего Востока, 2000. № 4. С. 156—169.
25. Маслов А. А. Континуум культуры и медитативная практика в тайных обществах // Общество и государство в Китае. XIX научная конференция. М.: Наука, 1988. Ч. 1. С. 87—89.
26. Маслов А. А. Тайные общества в политической культуре Китая 20 в. (конец 20-х—80-е гг.). Дис. канд. историч. наук (на правах рукописи). М., 1992.-564 с.
27. Маслов А. А. Социально-исторические и политические аспекты ушу и его роль в культурной традиции Китая. Дис. д-ра историч. наук (на правах рукописи). М., 1995. - 692 с.
28. Маслов А. А. Небесный путь боевых искусств. СПб.: ТЕКС, 1995.-490с.
29. Маслов А. А. Энциклопедия восточных боевых искусств. М.: ГАЛА Пресс, 2000. В 2 тт. Т.1. -508 с. Т.2. - 413 с.
30. Маслов А. А. Китай: колокольца в пыли: Странствие мага интеллектуала. М.: Алетейа, 2003. 374 с.
31. Маслов А. А. Китай: укрощение драконов: Духовные поиски и сакральный экстаз. М.: Алетейа, 2003. 474 с.
32. Маслов А. А. Встретить дракона: толкование изначального смысла «Ляо-цзы». М.: Логос, 2004. 368 с.
33. Общество и государство в Китае. XI научная конференция. М.: Наука, 1980. Ч. 1.
34. Си Юньтай Чжунго ушу ши (История китайского ушу). Пекин, 1985.
35. Сизяев С.В. Идеомоторный метод регуляции предстартовых состояний юных спортсменов на начальном этапе обучения в ушу: автореф. Дисс. ...канд пед. наук . М., 2007.- 23 с.

36. Таймазов В.А. Основы обучения бою на средние дистанции: монография. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 1997. – 99 с.
37. Флоке Алан. Айкибудо. – Пер. с фран. Е. Гупало., П. Федорова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 256 с.
38. Чэнь Яоцзя. Входные ворота. Вводный курс ушу. Ашхабад: Издательство «Туркменистан». 1989. – 86 с.
39. Masutatsu Oyama. Boys' karate. Japan Publications, Ins. 1990. 63 p.
40. <http://dragon-wushu.ru/forum/index.php?topic=17.0>.
41. <http://superkarate.ua/viewnews/istoriya-vozniknoveniya-ushu>.
-42. <http://www.psychol-ok.ru/statistics/mann-whitney>.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Исходные и итоговые данные экспертной оценки в экспериментальной
группе

№	Исходные данные	Итоговые данные
1	8	12
2	12	16
3	9	14
4	10	18
5	11	17
6	9	16
7	9	15
8	10	17
9	10	15
10	8	14
11	9	16
12	8	18
13	9	18
14	8	15