

УШУ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Діана Охлопкова, Ольга Літвінова-Головань

ВСП «Економіко-правничий фаховий коледж ЗНУ»

Запоріжжя, Україна

Анотація. В статті розглянуто китайський вид спорту ушу як ефективний засіб фізичної підготовки в процесі фізичного виховання. Визначено характерні риси цього виду спорту та тренувального процесу.

Ключові слова: фізичне виховання, ушу, розвиток, засіб.

Вступ. Ушу (або ушуань) має глибокі історичні корні. Це китайський вид спорту, який поєднує в собі фізичні вправи, боротьбу, бойові мистецтва та духовний розвиток. Практика ушу впливає як на фізичний стан людини, так і на духовний. Цей вид спорту сприяє розвитку координації, гнучкості, сили та витривалості [2]. Окрім того, ушу допомагає покращити концентрацію, внутрішню гармонію та самодисципліну. Це ефективний спосіб підтримки фізичного здоров'я та психічного благополуччя.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – визначити головні характеристики ушу як ефективного засобу фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження - аналіз науково-практичної та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна підготовка кваліфікованого ушуїста – це складний педагогічний процес, метою якого є не тільки досягнення високих спортивних результатів, а й досягнення балансу фізичного, психічного та емоційного здоров'я [4].

Цільова спрямованість тренування обумовлює послідовне вирішення різних за масштабом загальних та спеціальних завдань, основні з яких можна сформулювати таким чином:

1. Забезпечення всебічної фізичної підготовки.
2. Постійне удосконалення рівня тренуваності на засадах високої загальної та спеціальної фізичної підготовки.
3. Систематична виховна робота.
4. Формування навичок дотримання спортивної етики, дисципліни, поваги та патріотизму.
5. Зміцнення здоров'я, дотримання вимог особистої й громадської гігієни та режиму спортсмена, а також чітка організація медичного контролю.
6. Систематична участь у спортивних змаганнях.
7. Активна популяризація спорту серед населення [2].

Успішне вирішення зазначених завдань забезпечує міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, високий рівень техніко-тактичної, психологічної, інтелектуальної та теоретичної підготовленості.

У спортивному тренуванні ушуїстів використовується широкий спектр різноманітних засобів. Головними серед них є фізичні вправи. Арсенал фізичних вправ щодо їх структури та механізму дії на організм розподіляються на підгрупи, відмінні одна від одної наближеністю або відносною віддаленістю від

специфічних умов змагальної діяльності ушуїста. Це надає широку базу не типових фізичних вправ, які можна застосувати в процесі фізичного виховання дітей та молоді [3].

Також, не останню роль відіграє самодисципліна - базове розуміння того, що головна мета тренування - це досягнення нових результатів, вивчення та закріплення нових знань, умінь та навичок, засвоєння норм етики тощо.

Для виховання майбутнього ушуїста важливим є і морально-вольовий розвиток – кожен спортсмен, приходячи на тренування, активно комунікує з іншими спортсменами групи. З самого початку тренувального процесу дитину вчать тому, що вона знаходиться в команді, яка прагне однієї мети для всіх - досягти вершин розуміння ушу. Перш за все, тренери допомагають виявити сильні сторони спортсмена та подолати недоліки. Все це реалізується в процесі тренувального процесу, в який входить опанування фізичними вправами, психофізичний тренінг, а також, дихальна гімнастика [2].

Завдяки філософії ушу, дитина активно поглинає і набуває нових соціальних навичок, які допомагають їй не тільки в спортивному середовищі, а й у інших колективах, що допомагає зарекомендувати себе, як людину з глибокими розуміннями соціальних стандартів [1]. Такий підхід до виховної роботи вдало є вдалим прикладом і дієвим засобом роботи й в фізичному вихованні.

Висновки. Ушу допомагає вивчати не тільки рухи, а й пізнати себе. Філософія цього виду спорту така, що людина вчиться долати не тільки складнощі тренувального процесу, а й пізнавати свою особистість, стати самим для себе «лікарем», який збереже та відновить організм. Це є ідеальний баланс між фізичним навантаженнями та духовною і емоційною гармонією, як Інь та Ян.

Список використаної літератури:

1. Вачев С. Ушу як засіб оздоровлення різних груп населення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (13-14 травня 2004 р.)*. Львів, 2004. С. 152-154.

2. Олійник Н.А., Зашейко В.В. Методика проведення тренувальних занять з ушу серед студентської молоді. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2019. 35с.

3. Орлов О.М. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів: дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2012. 208 с

4. Хуртенко О. В., Рябокінь О. С. Ушу як засіб фізичного виховання. *«Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» IV Всеукраїнська інтернет-конференція "COLOR OF SCIENCE", 29 січня 2021 р.* С. 171-173.