

ПОВАДКИ И КАЧЕСТВА ЖИВОТНЫХ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Медведев И.В.

физическая культура

3 класс, МБОУ «Гимназия № 41» г. Кемерово

Научный руководитель: Рыбалко О.Н., учитель начальных классов,

МБОУ «Гимназия № 41» г. Кемерово

ВВЕДЕНИЕ

Человек всегда проявлял интерес к поведению животных. Прежде всего, людей интересовало поведение животного в схватке, в которой один был охотником, а другой жертвой. Умение нападать и защищаться, выслеживать и маскироваться, было, прежде всего, вопросом жизни и смерти не только для животного, но и для человека. Подражание повадкам животного можно разделить на две части. Первая повторяет внешние формы, такие как манера передвижения, поведение в схватке. Вторая перенимает боевой дух животного, его хладнокровность и решительность в экстремальной ситуации. Воин перед сражением мог как бы воплотиться в зверя, используя его повадки, способы нападения и защиты.

Гипотеза:

Есть предположение, что не все мои сверстники знают и понимают связь между миром животных и боевыми искусствами, основанными на подражании их повадкам и качествам.

Новизна данной работы в том, что она может рассказать о спорте с другой стороны, через мир животных, тем самым привлечь внимание сверстников к занятиям разными видами спорта.

Актуальность обусловлена тем, что восточным боевым искусствам, в частности ушу, как виду спорта, уделяется не так много внимания в доступных источниках.

Объект исследования: история развития подражательных стилей ушу.

Предмет исследования: повадки и качества животных.

Цель: Показать связь животного мира со спортом

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- Изучить образование и развитие подражательных видов в спорте.
- Рассказать, как животный мир повлиял на развитие боевых искусств.
- Способствовать развитию интереса к занятиям спортом на собственном примере.

Этапы работы:

- Познакомиться с историей боевых искусств.
- Проанализировать литературу и интернет-ресурсы по данной теме.
- Выяснить у одноклассников (путем опроса) имеющиеся представления о некоторых видах животных (их повадках и качествах) и о видах спорта.
- Описать результаты проведенного исследования.

Теоретическая значимость моей работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы для расширения кругозора одноклассников.

Практическая значимость работы заключается в том, что работу можно использовать для повышения образовательного уровня на уроках «Окружающий мир» и «Физическая культура».

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В разные исторические периоды развития человечества, и на территории разных стран, подражание животным имело разные цели. Где-то это было подражание грации и красоте животного, используемое в танцах. Где-то повторяли повадки и игры животных для развлечения. А некоторых животных обожествляли и поклонялись их величию. В древнем мире охота и война всегда были рядом, поэтому больше всего человека интересовали бойцовские качества животных. Благодаря наблюдениям за животными и желанию овладеть их способностями и качествами, стали зарождаться боевые искусства.

С ЧЕГО ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ

Китайское кунг-фу (ушу) считается прародителем многих боевых искусств: каратэ, кикбоксинг, айкидо, дзюдо.

Название «кунг – фу» означает «достижения человека».

Название «ушу» означает «боевое искусство» - это общее, современное название для всех боевых искусств в Китае.

ПОПУЛЯРНЫЕ ПОДРАЖАТЕЛЬНЫЕ СТИЛИ

Существует более 400 стилей ушу, как с использованием оружия, так и без него. Есть упоминания о китайском враче Хуа То. Он применял для лечения людей и укрепления их физической силы упражнения, которые копировали движения животных. Хуа То разработал целую систему упражнений. Кроме того, важным элементом боевых искусств, всегда было дыхание. Воспроизведение способа дыхания животного, позволяло бойцу обрести силу и качества присущие животному, или хотя бы приблизиться к ним. Так появились одни из самых зрелищных и популярных стилей в ушу «сянсинцюань» - стили «образа и формы» [1].

Стиль тигра

Тигр считается царем зверей, он является символом силы. В этом стиле подражают тигру, бросающемуся на свою добычу, прыгающему, издающему гневный рык. Здесь отражается сила и бесстрашие (рис. 1).



Рис. 1. Стиль тигра

Стиль обезьяны

Обезьяна очень ловкое животное, ее движения непредсказуемы, она легко прыгает и перемещается. У нее острый взгляд, она точно оценивает расстояние и с помощью лап стремительно прыгает с дерева на дерево. От других животных ее отличают подвижность, осторожность, сообразительность и упрямство. В стиле обезьяны развиваются такие способности, как ловкость и ум, гибкость и подвижность (рис. 2).



Рис. 2. Стиль обезьяны

Стиль змеи

Змея - это хладнокровное пресмыкающееся, она не только может стремительно двигаться, но и как бы лететь над травой. Когда она охотится, то нападает всегда неожиданно. Змея легко изгибает свое тело, она видит все вокруг (рис. 3).



Рис. 3. Стил змеи

Стил богомола

Богомол - это насекомое с сильными передними лапами, подвижное и осторожное. Когда встречает врага, то поднимает голову, разводит передние лапы и бесстрашно вступает в бой. Это насекомое отличается смелостью и умением сражаться, оно способно победить даже более крупное насекомое (рис. 4).



Рис. 4. Стил богомола

Стиль орла

Орел обладает очень острым зрением, мощными крыльями и стальными когтями. Он может парить в поднебесье, наблюдая с высоты и падать вниз, подобно стреле (рис. 5).



Рис. 5. Стиль орла

ОТ КИТАЯ ДО КУЗБАССА

С развитием цивилизации у людей отпала необходимость в охоте и сражениях для выживания. Поэтому боевые искусства приобрели соревновательный характер. Но их основное назначение остаётся неизменным – это развитие скрытых способностей человека, оздоровление и самосовершенствование.

Ушу - уникальное наследие и достояние Китайского народа и долгое время было незнакомо и недоступно другим народам.

Ушу в Кемеровской области начало развиваться в конце 80-х годов XX века и с каждым годом набирает свою популярность.

Я очень рад, что у нас в Кузбассе есть возможность заниматься ушу, тренироваться под руководством опытных тренеров. Федерация всех видов ушу Кемеровской области входит в тройку лучших сборных команд Сибирского Федерального Округа.

УШУ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я начал заниматься ушу в 5 лет. Конечно, это было решение родителей. Тогда я ещё не знал об ушу ничего, просто был подвижным ребёнком, любил бегать и прыгать, как многие дети. Но занятия мне очень понравились, особенно изучение подражательных стилей.

Занимаясь ушу, я смог исправить проблемы с осанкой и плоскостопием, стал реже болеть простудными заболеваниями.

Развивая такие качества, как сила, выносливость, гибкость, скорость я смог с лёгкостью сдать нормативы ГТО на «золотой» знак. Я стал более дисциплинированным, сосредоточенным, сообразительным, внимательным и это помогает мне добиваться отличных результатов в учёбе.

Стремление добиваться своей цели, решительность и упорство приносят победы на соревнованиях. Конечно, без своих наставников – тренеров и без поддержки родителей, я не достиг бы этого.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Мне стало интересно, знают ли дети о видах спорта и понимают ли связь животного мира со спортом. Для этого я провёл опрос среди детей 3 и 4 классов. Всего участвовало 50 человек. Им был задан вопрос:

В каких видах спорта проявляются качества и повадки животных?

Вывод

По результатам исследования можно сделать вывод, что мои сверстники в большинстве своём знают и понимают связь животного мира со спортом. И только часть опрошенных детей связывают повадки и качества животных с боевыми искусствами, но есть и такие, которые не смогли ответить на этот вопрос (рис. 6).

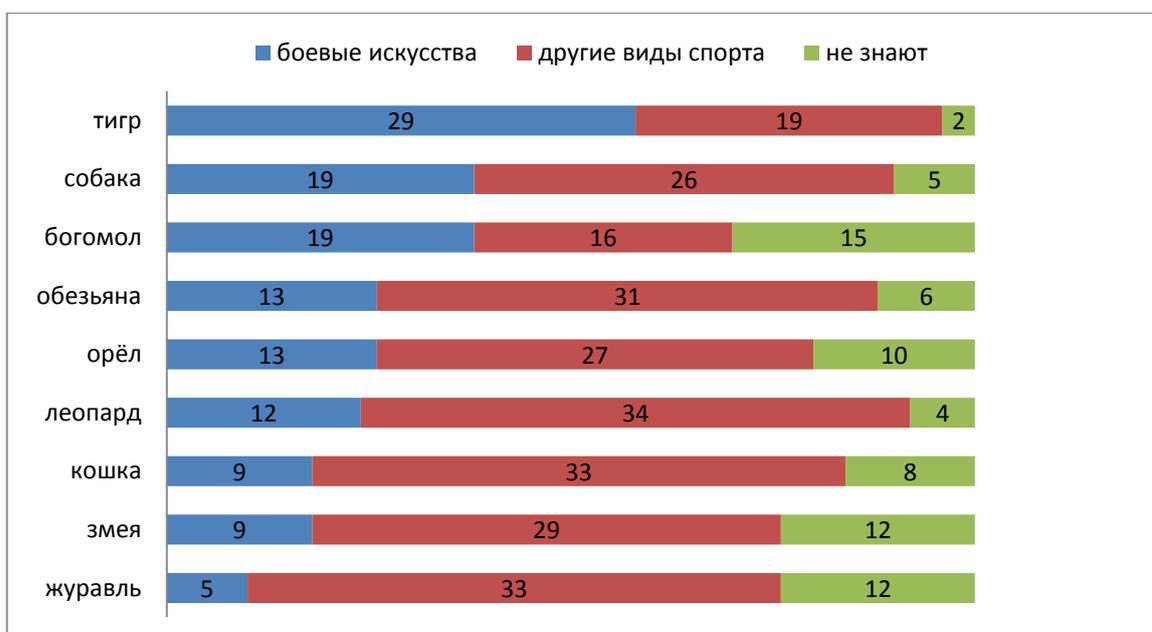


Рис. 6. Результаты опроса

Таким образом, можно утверждать, что гипотеза нашла своё подтверждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чтобы расширить кругозор своих одноклассников о животном мире и его связи с боевыми искусствами, мною была представлена презентация о стилях ушу, с видеороликом моего выступления на соревнованиях. Тем самым был вызван живой интерес к данному виду боевого искусства.

Подражательные стили можно использовать не только занимаясь боевыми искусствами, но и на занятиях физической культурой. Ведь гораздо интереснее повторять за животными, чем выполнять обычные упражнения.

Многие сопоставляют боевые искусства, именно с боем, где соперники наносят удары и делают броски. Но ушу представляет собой уникальное сочетание физических упражнений, акробатики, приёмов самообороны, навыков самодисциплины и вида искусства. Вся техника ушу направлена для укрепления здоровья и самозащиты.

Ушу можно заниматься с раннего детства и до самой старости, выбирая для себя стиль, который подходит под твои интересы, темперамент и физические

возможности. На мой взгляд, ушу является самым оптимальным видом спорта для гармоничного развития человека.

Я очень надеюсь, что ушу наберёт свою популярность, потому что этот вид спорта включили в программу Летних Юношеских Олимпийских игр 2022 года.

Литература:

1. <https://worldmartialarts.ru>
2. Фотографии автора.