Отмечена положительная динамика УФЗ детей, занимавшихся ушу.

**Таблица 1.** *Эффективность оздоровительных мероприятии в августе 2014 г. Группах «Подготовительная» и «Старшая» по данным первичного (I) и вторичного (II) медицинских осмотров (в скобках - количество детей)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | **Подготовительная** | **"Старшая "** |
| ушу (7 чел.) | ЛФК (10 чел.) | Просто занятия14 чел. |
| I | II | I | II | I | II |
| УФЗ, % низкий, ниже среднего, средний, выше среднего,высокий | 2,7(3)-32,4 (2)40,5(1)24,3 (1) | --24,3(2)35,1(3)35,1(2) | -13(2)18,4(2)31,6(3)36,8(3) | -2,6(2)36,8(3)39,4(3)21(2) | 2,7(2)10,8(3)51,3(4)31,5(4)2,7(1) | 5,4(2)24,3(4)40,5 (5)29,7 (3)- |
| УФЗ средний по группе,баллы | 13,8 | 14,8 | 14,2 | 13,7 | 12,5 | 11,4 |
| Динамика УФЗ, % | +4 | -2 | -4 |
| Эффективность оздоровления, % | 72,9 | 31,5 | 18,9 |

**Таблица 2.** *Результаты определения УФП и динамика развития ФП детей из подготовительной группы занимавшихся ушу и ЛФК (август 2014 г.)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели УФП | ЛФК | ушу |
| начало сезона | конец сезона | динамика,% | начало сезона | конец сезона | динамика, % |
| Статическая выносливость мышц, с: |   |   |   |   |   |   |
| живота | 17,4 | 22,5 | +29 | 41 | 54 | +32 |
| спины | 115 | 150 | +30 | 142 | 198 | +39,5 |
| Отжимание | 6 | 9 | +48 | 23 | 32,5 | +36 |
| Прыжок в длину с места, см | 179 | 166 | -8 | 161 | 173 | +0 6 |

Результаты сравнения показателей УФЗ в начале и в конце сезона 2014 г. детей подготовительной группы занимавшихся ушу и традиционной ЛФК, и детей старшей группы , которые просто посещали занятия физической культуры, а также показатель выведенной на их основе эффективности оздоровления представлены в табл. 1. Наибольшая эффективность оздоровления - переход детей на более высокий уровень ФЗ - наблюдалась в группе ушу -4 человек ( 72, 9%) повысили свой УФЗ: в группе ЛФК - 2 детей, а в старшей - только 1.

Результаты исследования УФП детей из подготовительной группы, приведенные в табл. 2, показали, что задачи, поставленные на укрепление мышечного корсета детей, профилактика и реабилитация детей с ортопедическими отклонениями, - наиболее эффективно выполнялись в группе ушу.

1. Улучшается нервно-психическое состояние детей: повышается чувство уверенности и оптимизма, энергичность, эмоциональная уравновешенность, оптимизм в отношении будущего, снижается уровень тревожности, (заметила психолог Детского сада, проводившая психологические тесты в трех группах).

2. Повышаются эмоциональная удовлетворенность, эмоциональное приятие отношений с матерью, с братом, в семье, к ушу, к сестре, к настоящему и будущему, к тренеру ушу. У детей, занимающихся ушу более трех лет, наблюдается полное эмоциональное приятие значимых людей и понятий. Это означает, что у этих детей позитивное, радостное восприятие себя и мира.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод об объективном улучшении психофизического состояния детей 7 лет в результате занятий ушу на перспективу как физического, так и психоэмоционального совершенствования ребенка.