

2. Соколова, Н. Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н. Г. Соколова. – 2-е изд., стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 445 с.

ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЧЕЛОВЕКА, ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ВОСТОЧНОЙ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (У-ШУ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ)

Сун Пэн¹, Михута И.Ю.², Лю Ичжэ¹

¹Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

²Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина
(Брест, Республика Беларусь)

В восточных системах физической культуры, в отличие от западных, нет ни одного двигательного действия, которые бы не требовали от человека высокоточного выполнения координированного двигательного акта, позволяющего сознательно управлять согласованностью и соразмерностью движений [1; 2].

Представители восточной системы физической культуры превосходят представителей западной системы в уровне развития двигательного координационного сферы. Данный факт подтверждается высоким уровнем возбуждения ЦНС, скоростью распространения возбуждения по нервным цепям, а также антиципацией времени изменения пространственного положения стимула и соотносить с ним сенсорные процессы регуляции сложнокоординированного движения. Уровень согласованности в управлении движениями процессуальной и финальной точности определяется степенью развития психофизических способностей, участвующих в выполнении сложных координационных двигательных действий [2; 3].

Цель работы – выявление сущности двигательного координационного потенциала человека, занимающегося восточной системой физической культуры (на примере у-шу тайцзицюань).

Ведущее значение в построении и управлении целостными движениями для представителей восточной системы имеет постоянная смена двигательной программы, когда одна программа не накладывается на окончание другой, а плавно (без пауз) перетекает (переходит) в другую, более сложную. Одновременный и последовательный переход – когда в центральных структурах управления движениями существует не одна, а две или несколько альтернативных программ, что и является ключевым механизмом становления биомеханической структуры движений. Поэтому двигательные программы действий представляют собой накопленный двигательный опыт, основанный на механизме согласования движения с его смысловым содержанием.

В результате регулярного воздействия занятий у-шу тайцзицюань на сенсорные, когнитивные и моторные компоненты двигательного-координационного потенциала человека, занимающегося восточной системой, расширяются функциональные возможности двигательного аппарата, формируются психомоторные функции, что указывает на совершенствование аппарата моторного программирования. Высокая степень подвижности нервных процессов создает физиологическую основу для обеспечения не только внешней формы двигательного действия, но и внутренней структуры (с постоянным согласованием трех уровней: «Цзин» – управление внутренними усилиями; «Ци» – вибрации энергии; «Шэнь» – внешние и внутренние действия осуществляются под контролем и управлением сознания). Достаточно высокая степень мобилизации нервной системы призвана обеспечить эффективность и надежность выполнения высокоточного координированного двигательного акта.

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген – М.: Физкультура и спорт. 1997. – 216 с.

2. Кастальский, О. О. Влияние Ушу на координацию детей среднего школьного возраста / О. О. Кастальский // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 2. – С. 24–29.

3. Шихшабеков, Ш. Ю. Духовное и физическое воспитание человека в системе УШУ / Ш. Ю. Шихшабеков, Ш. М. Магомедов, Ш. З. Ибрагимова. – Вестник социально-педагогического института. – 2015. – № 2 (14). – С. 64–68.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ КИТАЙСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ У-ШУ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тан Цюсянь, Логвина Т.Ю.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В современном мире происходят значительные изменения в стандартах жизни, скорости экономического роста разных стран, условиях формирования знаний, способах укрепления физического здоровья, деловой активности людей. В повседневную жизнь человека широко внедряются информационные и коммуникационные технологии. Знание, информация, образовательные инновации становятся ведущей производительной силой, но не могут быть реализованы без здорового образа жизни, формирование которого начинается с раннего и дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте уровень физического и психического развития детей позволяет им активно участвовать в разных формах реализации двига-