

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ КИТАЙСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ У-ШУ**

*Цзан Юйци, Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Период формирования осанки (привычного положения тела в пространстве) соответствует дошкольному возрасту, одной из характеристик которого является незавершенность формирования структур костной ткани. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, мышцы-разгибатели развиты недостаточно, что определяет неустойчивость осанки и создает условия для формирования нарушений под влиянием неправильного положения тела. Нарушение осанки может стать причиной изменения положения внутренних органов, их функций и отразится на здоровье ребенка. Отклонения в осанке неэстетичны, неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов, поскольку сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, а слабые брюшные мышцы уменьшают глубину дыхания.

Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой. Таким детям необходимы специальные упражнения для качественного укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку. Одним из эффективных средств формирования правильной осанки и коррекции нарушений являются средства оздоровительной китайской гимнастики у-шу.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование программы формирования правильной осанки у детей с применением средств оздоровительной китайской гимнастики у-шу. Задачи исследования: 1) выявить исходные теоретические предпосылки необходимости решения проблемы морфофункциональных нарушений формирующейся осанки у детей; 2) научно обосновать возможность применения средств оздоровительной китайской гимнастики у-шу для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста; 3) оценить эффективность разработанной программы формирования правильной осанки у детей средствами оздоровительной китайской гимнастики у-шу.

Основными теоретическими предпосылками исследования являются факторы, характеризующие: тенденцию увеличения количества детей с характерными нарушениями осанки; необходимость анализа состояния осанки у детей; актуальность разработки способов организации и содержания занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление мышечно-связочного аппарата и улучшение функций позвоночника.

Средства оздоровительной китайской гимнастики у-шу способствуют всестороннему развитию детского организма, улучшают работу легких, сердца, пищеварения, укрепляют мускулатуру, нервную систему, позволяют активно влиять на формирование правильной осанки. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т. е. на его внутренний мир. Движения с элементами у-шу способствуют гармоничному развитию личности, совершенствуют физические, психические, интеллектуальные, духовно-нравственные качества. Кроме формирования правильной осанки, осваивая новые упражнения, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, обогащает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение разнообразным движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность для самосовершенствования, у него формируются интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями.

## **ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ КИТАЙСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ У-ШУ**

*Чэнь Лан, Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах: плечевом, тазобедренном – человек обладает большой подвижностью, в других: коленном лучезапястном, голеностопном – амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического развития, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий. Уровень гибкости обусловли-