

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 обуслови-

вает развитие быстроты, координационных способностей, силы. Упражнения на гибкость можно легко и с успехом самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Дошкольный возраст имеет свои специфические цели и задачи. Они связаны с необходимостью охраны жизни и укрепления здоровья, физического и двигательного развития ребенка, с формированием физической культуры личности. Ребенок в образовательном физкультурном пространстве выступает как субъект воспитания, когда решаются проблемы личностного развития и предпочтение в большей степени отдается индивидуальным и групповым формам организации, а не фронтальным. Физическая культура входит в содержание дошкольного образования и составляет основу здоровья, развития, воспитания ребенка.

Физические качества характеризуют психофизическое развитие, способность к двигательной деятельности, а показатели развития определяют темпы освоения и эффективность применения специальных упражнений. Широкие возможности для разнообразия двигательной активности и развития физических качеств у детей предоставляет возможность заниматься китайской оздоровительной гимнастикой у-шу, в которой средства для развития гибкости подбираются с учетом определения нормального строения суставов, эластичности связок и мышц. Под влиянием физических упражнений повышается растяжимость мышечных волокон, сохраняется их способность возвращаться в исходное положение. Для этого специальные упражнения для развития гибкости сочетают с упражнениями на силу. Активными движениями для развития гибкости считаются наклоны, повороты, выпрямления, пружинистые наклоны и выпрямления; маховые движения. В такой последовательности их включают в комплексы специальных упражнений для направленного развития гибкости.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование программы направленного развития гибкости у детей с применением средств оздоровительной китайской гимнастики у-шу. Задачи исследования: 1) обосновать необходимость разработки программы направленного развития гибкости для детей дошкольного возраста средствами китайской оздоровительной гимнастики у-шу; 2) оценить уровни развития гибкости у детей дошкольного возраста; 3) разработать программу направленного развития гибкости у детей средствами оздоровительной китайской гимнастики у-шу.