

4. Достижение необходимого уровня физической готовности.
5. Учет индивидуальных особенностей обучаемых.
6. Сокращение перерывов между окончанием подготовки к выполнению прыжка и моментом его совершения.
7. Обучение старшеклассников методике самонастроя к выполнению прыжка с парашютом.
8. Применение инновационных форм работы (демонстрация учебных фильмов со слайдовым разбором типичных ошибок).

По нашему мнению, каждое из этих условий представляет собой существенный компонент педагогического процесса, непосредственно воздействующий на физическую, специальную и психологическую подготовленность старшеклассников и в целом на готовность к совершению прыжка с парашютом.

1. Курс парашютной подготовки в государственной авиации Российской Федерации. – М: Центральная типография МО РФ, 2013. – 88 с.

УДК 613.71:572.511.2+373.016:796

*Цзан Юйци,
Логвина Т.Ю.*

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ У-ШУ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Zang Y.Q.,
Logvina T.Yu.*

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

USE OF WUSHU IN CORRECT POSTURE FORMATION IN PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT. This article examines the martial arts curriculum and its impact on the correct posture conformation in preschool children.

KEYWORDS: preschool children; martial arts curriculum; correct posture.

АННОТАЦИЯ. В статье раскрыто содержание занятий у-шу и их влияние на формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дети дошкольного возраста; занятия с элементами у-шу; правильная осанка.

Для успешного обучения в школе у ребенка должна быть сформирована оптимальная двигательная активность, достигнуто нормальное физическое развитие орга-

нов и систем организма. Дети в 5–6 лет понимают значение двигательной активности, правильной осанки для здоровья, проявляют интерес к разнообразному содержанию самостоятельной двигательной активности, к подвижным играм со сверстниками, способны в определенной степени оценить успехи в освоении разных двигательных умений, проявлять физические качества. Особенности развития в этот период являются быстрый темп роста и развития всех органов и систем, в частности костно-суставной, мышечной и нервной. Костная ткань у детей мягкая и эластичная, легко деформируется. В процессе роста организм детей изменчив и податлив к различным внешним как положительным, так и негативным воздействиям. Наиболее часто в дошкольном возрасте встречаются следующие виды нарушения осанки: вялая осанка, сутулая спина, плоская спина, плоско-вогнутая спина, кругло-вогнутая спина, плоскостопие.

Основными причинами нарушений осанки являются: вялой осанки – слабое развитие мускулатуры, недостаточная двигательная активность; сутулой спины – неправильная поза при сидении и лежании; плоской спины у быстро растущих детей – отставание развития мышечной системы от быстро растущих костей скелета; плоско-вогнутой спины – неравномерный тонус мышц. При кругло-вогнутой осанке все изгибы позвоночника увеличены, что приводит к нарушению работы внутренних органов, расположенных в грудной клетке и брюшной полости. Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие, при котором снижается амортизация стопы, в результате чего внутренние органы становятся не защищенными от сотрясений.

Физические упражнения являются основным средством профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, так как они оказывают общеукрепляющее действие на организм детей, повышают работоспособность и сопротивляемость к неблагоприятным факторам внешней среды, укрепляют мышечно-связочный аппарат, устраняют имеющиеся отклонения.

Для формирования правильной осанки важно последовательное решение частных задач, среди которых: создание представления о правильной осанке; формирование мышечного корсета, стимулирование развития мышц спины, живота, пояса верхних конечностей; укрепление мышц стопы и голени; повышение общего и эмоционального тонуса организма ребенка.

Выполнение симметричных упражнений из гимнастики у-шу позволяет сохранить срединное положение линии остистых отростков. При нарушении осанки во фронтальной плоскости их выполнение позволяет выравнивать мышечный тонус мышц правой и левой половины туловища, соответственно, растягивать напряженные мышцы и напрягать ослабленные, что возвращает позвоночник в правильное положение. К таким позициям и упражнениям можно отнести: бинбу, юэбу, мабу (мабу пицюань) и др.

Асимметричные упражнения способствуют выравниванию остистых отростков в срединное положение. При нарушении осанки во фронтальной плоскости в грудном отделе изменяется исходное положение верхних и нижних конечностей, придавая телу асимметричное положение: гунбу, чунцюань; дэнтуй чунцюань; мабу чунцюань и т. п.

Деторсионные физические упражнения проводят в сторону, противоположную торсии: они способствуют растягиванию сокращённых и вытягиванию укороченных

мышц: себу, цзопаньбу, динбу, дулибу, чабу. На занятиях положительный эффект достигается чередованием общеразвивающих, дыхательных, специальных упражнений и упражнений в расслаблении.

Гимнастика для детей с плоскостопием не должна состоять только из упражнений, укрепляющих мышцы ног. Специальные упражнения для стоп должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями для мышц верхних конечностей, тем более, что плоскостопие чаще возникает у ослабленных детей. Нередко плоскостопие является спутником сколиоза или патологической осанки. В целях разгрузки мышечно-связочного аппарата стопы и голени можно выполнять специальные упражнения из положений лежа и сидя.

В формировании правильной осанки особую роль играет не столько сила мышц, сколько равномерное их развитие и правильное распределение мышечной тяги. С этой целью выполняют упражнения, которые укрепляют мышцы-разгибатели спины, межлопаточные и мышцы брюшного пресса. В начале занятий изучают индивидуальные особенности развития каждого ребенка, его двигательные умения, физическую подготовленность и способность организма переносить физическую нагрузку. Постепенно увеличивают гибкость позвоночника, восстанавливают нарушения выраженности естественных изгибов в сагитальной плоскости, выравнивают мышцы спины при боковом искривлении посредством применения специальных упражнений. Выбирают специальные упражнения и обеспечивают надлежащие условия для их выполнения в соответствии с конкретным видом нарушения осанки. Коррекция чрезмерно увеличенных естественных изгибов осуществляется во время выполнения упражнений с исключением влияния угла наклона таза, тяжести головы, верхних конечностей и туловища на позвоночник. Преимущественное воздействие оказывает на те отделы позвоночника, в которых изменения выражены в большей степени. В каждом случае обосновывается подбор и использование целесообразного положения.

Сохранение правильной осанки в движении более сложно. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, поддерживая равновесие тела. Особенно большое участие принимают мышцы плечевого пояса, шеи, спины, таза, бедер. Движения этих мышц должны быть согласованы. При ходьбе плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки без напряжения отведены назад, живот подтянут, голову не наклонять.

Одним их проблемных аспектов является распределение содержания занятий для формирования правильной осанки у детей средствами у-шу. В исследовании поставлена задача разработать содержание занятий с элементами у-шу для формирования правильной осанки у детей 5–6 лет.

Программа занятий рассчитана на 6 недель при двухразовых занятиях в неделю, продолжительностью 30–40 минут для детей 5–6 лет. На первой неделе предлагаются упражнения для развития физических способностей и специальных умений – упражнения по цзибэнгун у-шу (основы мастерства), что предполагает ознакомление с техникой выполнения следующих упражнений: 1) чжэнтитуй (прямой мах ногой), сетитуй (диагональный мах ногой), цэтитуй (мах ногой в сторону, вайбайтуй (круговой мах ногой наружу), лихэтуй (круговой мах ногой вовнутрь); 2) Основные формы шага: гунбу – лукообразный шаг, мабу (мабу) – шаг «верхом на лошади», пубу – стелющийся шаг, суйбу – пустой шаг, себу – шаг-остановка и т. д.; 3) прыжки: сюань цзы

– «бабочка», чжуань шэнь бай лян – удар в прыжке «стопа-лотос» с поворотом туловища и т. д.; 3) упражнения для развития быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, силы; 4) упражнения для развития силы мышц живота, спины (прямые скручивания на полу, обратные скручивания, планка, подъем ног в висе с согнутыми коленями и т. д.). На второй неделе запланировано освоение техники чанцюань (длинный кулак) на основе специальных упражнений по цзибэньгун у-шу в сочетании с формой (отделением, комплексом) чанцюаня. На третьей неделе знакомятся с техникой бацзицюань (кулак восьми пределов) на основе выполнения упражнений по цзибэньгун в сочетании с формой (отделением, комплексом) бацзицюаня. На четвертой неделе осваивают упражнения у-шу с «мечом» (палкой) по цзибэньгун у-шу (основы мастерства), у хуа цзянь – круговые вращения мечом (палкой) с поворотом туловища, гуа цзянь – «цепляющее» движение «мечом» (палкой). На пятой неделе – фаньцзыцюань (переворачивающийся кулак) – на основе специальных упражнений по цзибэньгун у-шу в сочетании с формой (отделением, комплексом) фаньцзыцюаня. На шестой неделе знакомятся с тайцзицюань стиля Чень – на основе специальных упражнений по цзибэньгун у-шу в сочетании с формой (отделением, комплексом) тайцзицюаня.

Использование спортивного инвентаря и оборудования позволяют повысить эмоциональность занятий. Хорошо сочетать специальные упражнения для формирования мышечного корсета с упражнениями на шведской стенке, для мышц туловища, плечевого пояса, свода стопы. Можно эффективно использовать гимнастический канат, гимнастическую палку, силовой эспандер для укрепления мышц плечевого пояса, растяжения мышечно-связочного аппарата; мягкие мячи, ребристые дорожки – для снятия мышечного спазма.

1. Логвина, Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для детей дошкольного возраста: учеб. пособ. / Т. Ю. Логвина, Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2018. – 223 с.

2. Лошаков, В. Б. У-шу: начальный этап тренировки: пособие / В. Б. Лошаков, С. А. Копейкина, А. И. Лашкевич; под ред. Т. Д. Поляковой. – 2-е изд. доп. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – 103 с.

3. Борисова, М. М. Процесс обучения начальной базе ушу детей дошкольного возраста: история и современность / М. М. Борисова, Е. В. Горянова // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2013. – № 4. – С. 42–49.

4. Линь, Сяомэй. Основная тренировка ушу, психологическое и физиологическое развитие детей / Линь Сяомэй // Вестник Пекинского университета физкультуры, 2003. – С. 6.

5. Чжан Цайцин. Ушу для детей и здоровье / Чжан Цайцин // Фуцзяньские Спортивные Технологии, 2003 (4). – С. 39–41.