

Статья поступила в редакцию 12.11.2021 г.

Шахмурадов Д.В.

ГБПОУ «Воробьевы горы», г. Москва, Россия

## ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС «У-СИН»

В статье представлен комплекс упражнений, основанный на одной из разновидностей гимнастики, разработанной древнекитайским врачом Хуа То.

Было отмечено улучшение объективных показателей физической работоспособности, самочувствия и успеваемости у 80% детей.

**Ключевые слова:** гимнастический комплекс У-Син; подростки; самочувствие; здоровье

**Shakhmuradov D.V.**

State Budgetary Professional Educational Institution of the city of Moscow "Vorobyevy Gory", Russia

**GYMNASTIC COMPLEX "U-XIN"**

The article presents a set of exercises based on one of the types of gymnastics developed by the ancient chinese physician Hua Tu.

Improvement of objective indicators of physical performance, well-being and academic performance was noted in 80 % of children.

**Key words:** U-Xing gymnastic complex; adolescents; well-being; health

Среди многочисленных отрицательных факторов, влияющих на здоровье человека, часто незамеченными являются гипокинезия и гиподинамия. Снижение генетически обусловленной физической активности проявляется в целом ряде заболеваний, прежде всего, со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшает функцию эндокринной системы, сказывается на физическом развитии детей и подростков, приводя к нарушениям опорно-двигательного аппарата.

Темпы развития современной цивилизации и компьютеризация социума требуют от человека всё большего нервно-психического напряжения, приводя к сбоям в регуляции центральной нервной системы в сравнительно раннем возрасте.

В последние десятилетия всё больше людей обращается к восточным видам и формам оздоровления организма. Гимнастика ушу, например, кроме общеукрепляющего действия, оказывает специфическое воздействие на отдельные функциональные системы организма, более полно используя их резервные возможности [1].

Одной из эффективных форм борьбы с гиподинамией, гипокинезией и психической напряжённостью у людей являются различные виды восточных оздоровительных гимнастик. Это, в частности, китайский оздоровительный гимнастический комплекс «У-Син». Выполнение комплекса способствует восстановлению правильной циркуляции энергии в теле человека и повышению его функциональных возможностей.

Данный комплекс является одной из разновидностей известной гимнастики «Игры пяти зверей», описанной самым знаменитым древнекитайским врачом Хуа То [2]. В приводимых им формах отражал-

ся характер поведения различных животных: отважность и выносливость Тигра; устойчивость и крепость Медведя; проворство и ловкость Обезьяны; безмятежность и уравновешенность Оленя; быстроту и грацию Журавля. При этом каждый образ животного соответствует определённому первоэлементу: Тигр – металлу, Обезьяна – Воде, Олень – Дереву, Журавль – Огню, Медведь – Земле.

Каждый первоэлемент соответствует двум функциональным системам – Инь и Ян [3]. Например, элементу Металл соответствуют Лёгкие (Инь) и Толстый кишечник (Ян); Воде соответствуют Почки (Инь) и Мочевой пузырь (Ян); Дереву соответствуют Печень (Инь) и Желчный пузырь (Ян); Огню соответствуют Сердце (Инь) и Тонкий кишечник (Ян); Земле соответствуют Поджелудочная железа и Селезёнка (Инь) и Желудок (Ян). Первоначальное расстройство в одной из систем приводит к изменениям других, связанных с ней системах.

Дозированные движения, направленные на выравнивание энергии в первоэлементах, способствуют гармонизации всего энергетического цикла, определяющего общий уровень здоровья. Например, движения Тигра, соответствующие первоэлементу Металл, стимулируют работу лёгких, что важно при лечении заболеваний органов дыхания. Соответственно, в приводимом ниже гимнастическом комплексе «У-Син» элементу Металл соответствует образ меча, выполняющего рубящее движение.

Оздоровительный гимнастический комплекс «У-Син» состоит из пяти форм-упражнений, каждая из которых имеет название в соответствии с одним из первоэлементов, лежащих в основе мировоззренческих концепций Древнего Китая: Огонь – Земля –

Информация для цитирования:

10.24412/2686-7338-2021-4-64-66

Шахмурадов Д.В. Гимнастический комплекс «У-СИН» //Мать и Дитя в Кузбассе. 2021. №4(87). С. 64-66.

Металл – Вода – Дерево [4]. Движения выполняются в статико-динамическом режиме, плавно, в медленном темпе, от 12 до 24 раз. В одной из форм производятся кратковременные задержки дыхания.

**Техника выполнения каждой из форм-упражнений выглядит следующим образом:**

#### 1. Упражнение «ДЕРЕВО»

Исходное положение (ИП): стоя, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, локти оттянуты назад, предплечья параллельны друг другу на уровне таза, кисти обращены ладонями вниз, пальцы слегка приподняты.

При небольшом приседании выполняется вынос рук вперёд на выдохе по восходящей линии до уровня подбородка, напоминающий толчок двумя ладонями. При возврате в ИП, кисти выполняют волнообразное движение, напоминающее преодоление холма.

Упражнение выполняется обеими руками, а затем попеременно, правой и левой рукой с поворотом туловища вправо и влево. Вместе с этим, центр тяжести тела переносится то на впереди стоящую, то на сзади стоящую ногу.

Упражнение выполняется 12 раз вперёд и назад, а также 12 раз с поворотом туловища и переносом центра тяжести тела попеременно вправо и влево.

#### 2. Упражнение «ОГОНЬ»

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Руки перед собой, согнуты в локтях, ладонями вниз на уровне солнечного сплетения.

С небольшим поворотом туловища руки синхронно описывают плавную восходящую траекторию от уровня тазобедренного сустава, по осевой срединной линии туловища, к голове и нисходящую от головы до уровня другого тазобедренного сустава. Ладони находятся на расстоянии 20-30 см друг над другом и развёрнуты вовне. Пальцы нижней кисти опущены вниз, а кисть верхней руки находится в горизонтальной плоскости. Движения рук напоминают вспыхивающее пламя огня снизу вверх, по аналогии блокирующего действия для защиты головы в единоборствах.

Упражнение выполняется попеременно вправо и влево по 12 раз.

#### 3. Упражнение «ЗЕМЛЯ»

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки перед собой, согнуты в локтях, предплечья расположены в горизонтальной плоскости на уровне 11-12 ребра, кисти расслаблены, опущены ладонями вниз. На выдохе выполняются повороты туловища на 180 градусов попеременно вправо и влево. При каждом повороте одноимённая кисть разворачивается ладонью вверх в конечной фазе движения. Возврат в ИП сопровождается глубоким вдохом.

Упражнение выполняется в каждую сторону по 12 раз.

#### 4. Упражнение «МЕТАЛЛ»

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки перед собой, согнуты в локтях, предплечья расположены в горизонтальной плоскости на уровне 11-12 ребра, кисти расслаблены, опущены ладонями вниз.

На вдохе, с небольшим приседанием и поворотом туловища обе руки синхронно от уровня тазобедренного сустава описывают плавную восходящую траекторию движения до выпрямления над головой. При начале восходящего движения обе кисти максимально согнуты в лучезапястных суставах, а пальцы сомкнуты вместе. При достижении уровня лба ладони раскрываются.

Нисходящее движение производится по осевой срединной линии туловища с переходом к противоположному тазобедренному суставу, напоминая рубящее движение меча. Ладони находятся на расстоянии 20-30 см друг над другом и развёрнуты вовне пальцами вверх. В конце движения, при повороте туловища к другому тазобедренному суставу, пальцы вновь смыкаются, а кисти сгибаются в лучезапястных суставах.

Упражнение выполняется в каждую из сторон по 12 раз.

#### 5. Упражнение «ВОДА»

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки прямые, опущены вниз, ладони сомкнуты пальцами вниз.

На выдохе, удерживая корпус прямым, выполняется плавное приседание. Руки разводятся через стороны по кругу вверх над головой. Кисти смыкаются внешней частью пальцев вверх, создавая образ короны. Это положение фиксируется на несколько секунд с задержкой дыхания. При возврате в ИП руки идут через стороны вниз с одновременным вдохом. Достигнув ИП, дыхание также задерживается на несколько секунд.

Упражнение выполняется 12 раз. Дополнительно оно повторяется 12 раз с поворотами туловища в правую и левую стороны.

Для хорошего освоения всей техники движений потребуется не менее 20-30 ежедневных занятий. Важным условием при выполнении упражнений является сохранение выпрямленными позвоночник, шеи и головы, а также акцентированное внимание на диафрагмальном дыхании.

Комплекс может выполняться в виде утренней стимулирующей или вечерней релаксационной гимнастики. Он может быть использован также и на уроках физкультуры, либо в формах физкультурных пауз.

Следует придерживаться следующих рекомендаций:

- принцип постоянства;
- не выполнять упражнения на голодный желудок, и не заниматься ранее, чем через 1,5 часа после приёма пищи;

- выполнять упражнения в свободной одежде, не сковывающей движения.

Этот комплекс упражнений, как один из методов поддержания общей работоспособности школьников и предупреждения умственных перенапряжений, был экспериментально апробирован в средней общеобразовательной школе № 1260 г. Москвы. Под наблюдением педагогов и медицинских специалистов находились дети в возрасте 11-15 лет, которые значительную часть школьного времени занимались в компьютерных классах. Занятия по комплексу «У-Син» проводились на уроках физкультуры в течение всего учебного года, в среднем по 12-16 занятий в каждой четверти. Было отмечено

улучшение объективных показателей физической работоспособности, самочувствия и успеваемости у 80 % детей. Уровень их физического здоровья стал превосходить показатели детей контрольной группы на 30-40 %. У испытуемых было также объективно зарегистрировано улучшение показателей умственной работоспособности и координации движений.

На основании полученных результатов эксперимента, проведенного под руководством заведующего кафедры детской спортивной медицины НИИ педиатрии Минздрава РФ профессора С.В. Хрущёва, данная методика была предложена к использованию в общеобразовательных школах Москвы, Дубны, Перми и Ярославля.

### Информация о финансировании и конфликте интересов

Исследование не имело спонсорской поддержки.

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Музруков Г.Н. «Основы ушу». М.: «Городец», 2006.
2. Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. /гл. ред. М.Л. Титаренко; Ин-т Дальнего Востока. М.: Вост. лит., 2006. Т. 5. Наука, техническая и военная мысль, здравоохранение и образование /ред. М.Л. Титаренко и др. 2009. С. 889-890.
3. Крушинский А.А. Логика Древнего Китая. М.: ИДВ РАН, 2013. 384 с.
4. Пушкарская Н.В. Пять стихий в современной культуре Китая //Философия и культура. 2021. № 1. С. 10-29. DOI: 10.7256/2454-0757.2021.1.33489.

#### КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ АДРЕСОВАТЬ:

ШАХМУРАДОВ Джанхангир Вагибович, ГБПОУ «Воробьевы горы», г. Москва, Россия

E-mail: jean258@yandex.ru

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

ШАХМУРАДОВ Джанхангир Вагибович, кинезитерапевт, педагог, эксперт в области восточных единоборств и оздоровительных систем, ГБПОУ «Воробьевы горы», г. Москва, Россия.  
E-mail: jean258@yandex.ru

#### INFORMATION ABOUT AUTHORS

SHAKHMURADOV Jakhangir Vagibovitch, kinesitherapist, teacher, expert in the field of martial arts and health systems, State Budgetary Professional Educational Institution of the city of Moscow "Vorobyevy Gory", Russia. E-mail: jean258@yandex.ru