**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Use of means and methods of eastern health systems in physical education classes**

**Китайка Анастасия Викторовна**

г. Каменка, ГОУ СПО «Каменский политехнический техникум им.И.С.солтыса», преподаватель физической культуры

**Аннотация:** Методики физической подготовки, включающие восточные оздоровительные системы могут способствовать повышению функциональных резервов организма, развитию гибкости, силовых способностей, выносливости при условии адекватности применяемых средств уровню готовности молодых людей к обучению и соблюдения общепедагогических и специфических методов физического воспитания. В данной статье представлено теоретическое обоснование целесообразности и эффективности использования различных методов и средств восточных оздоровительных систем в физической подготовке студентов среднеспециальных учебных заведений, которое получено в ходе анализа научных работ, посвященных изучению влияния растягивания мышц, релаксации, регуляции дыхания, статической и динамической нагрузки на организм занимающихся.

**Ключевые слова:** физическая культура, восточные оздоровительные системы, здоровье, физические качества, оздоровительный эффект, нравственный принцип, гармоническое совершенствование.

В эпоху бурного развития нашего общества культура здоровья является важнейшей составляющей общей системы культуры. Необходимость ее концептуализации постепенно выделяется в контексте актуальных проблем современности. Решение этой проблемы напрямую определяет будущее человечества. В настоящее время физическая культура стала всё больше входить в жизнь людей. Глубокое изучение физиологии человека вносит в занятия спортом теоретические обоснования.

В последние годы специалистами в области физической культуры разработано немало инновационных технологий воспитания, развития и оздоровления. В их основу положены различные традиционные и нетрадиционные подходы, средства, методы, в т.ч. элементы восточных оздоровительных практик. Проблема изучения восточных оздоровительных систем имеет несомненную актуальность, так как она связана с вопросами сохранения здоровья как отдельного человека, так и населения Земли в целом Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познавать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизические возможности в гармонии с окружающей средой. Они очень эффективны, но лишь в том случае, если применяются грамотно.

Оздоровительная физическая культура – это сфера, в которой практикуются средства физической культуры и спорта, направленная на улучшение физического состояния человека, восстановление сил, формирование устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов окружающей среды, а также организацию активного досуга.

Оздоровительная физическая культура имеет одинаковое значение для людей на всех этапах жизни [1]. При регулярном и систематическом выполнении упражнений происходит регуляция и оптимизация всех систем и органов организма человека. После выполнения упражнений организм человека начинает жить полной и активной жизнью, улучшается обмен веществ, ткани и органы получают достаточное количество кислорода, происходит укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма.

Тренировки продумываются таким образом, чтобы они наиболее органично вписывались в общую жизнедеятельность организма человека. Занятия стали не только руководствоваться принципом «не навреди», но и стремиться принести наибольшую пользу человеку.

Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входили в культуру человечества. С. Кириленко в своих исследованиях отмечает, что физическому воспитанию детей и подростков значительное внимание уделяли еще в первобытном обществе, что отражено в виде организованных подвижных игр и развлечений[2].

Система – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, которое образует определённую целостность, единство. Именно поэтому оздоровительная система – это не единичный акт, а соединение определённых составных частей, без взаимосвязи которых никакая система не произведёт эффекта оздоровления.

Для эффективного воспроизведения организма необходимы следующие условия:

* рациональный режим дня;
* правильное питание;
* соблюдение ЗОЖ;
* физические упражнения.

Известные оздоровительные системы условно можно разделить на две большие группы, современные и нетрадиционные: - нетрадиционные оздоровительные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Египта, Индии, Китая, Вьетнама, Японии; - современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного, целостного подхода. Следует подчеркнуть, что во всех восточных оздоровительных системах важное место отводится роли воспитателя, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь к здоровью [4].

В основе различий систем физической культуры Востока и Запада лежат различия менталитета, философии, национальные особенности, которые выразились и в области физических упражнений. В античном мире танцы, физические упражнения, в частности, выполняемые и под музыку, применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движения, наконец, силы и выносливости. Современные системы оздоровления комбинируют восточные и европейские техники движения, совмещая самое интересное и полезное.

Большинство оздоровительных систем направлены на то, чтобы восполнить недостаток двигательной активности и правильно распределить нагрузку по группам мышц организма [8]. Индивидуальные методики могут быть созданы на основе восточных и смешанных оздоровительных систем, однако не забывайте, что они должны быть составлены грамотно и профессионально. Современные системы физических упражнений представляют собой специально подобранные движения и позы, направленные на комплексное или избирательное воздействие на определенные функциональные системы организма. В некоторых из них имеются соревновательные элементы.

В связи с тем, что физическое воспитание направлено прежде всего на развитие разносторонних двигательных способностей студентов, то и методики физической подготовки, включающие упражнения восточных методик , должны способствовать решению этой оздоровительной задачи. Изучение структуры и механизмов действия этих упражнений позволит методически грамотно осуществлять обучение новым двигательным действиям и улучшит процесс физического совершенствования.

С развитием цивилизации, научно-технического прогресса, с угрозой человечеству гиподинамии на рубеже ХIХ – ХХ веков формируются и становятся популярными различные гимнастические системы: немецкая, шведская, снарядная гимнастика Шписа, дыхательная гимнастика Мюллера, атлетическая Сандова, сокольская гимнастика и др. [12].

Истоками западного искусства движения являлись, танцы, пришедшие к нам из ритуала, из психофизического опыта архаического человека познавать свою сущность и лечить себя и своих соплеменников, а также рациональный функциональный подход (физические упражнения направлены на улучшение фигуры и функционирования сердечнососудистой системы).

Искусство движения на Востоке (популярная сейчас китайская система оздоровительной тренировки – ушу с ее разновидностями, так же как и система другой восточной физической культуры – йоги) - это философия, целая система древнейших заповедей. Это наука о жизни в единстве с природой. Любая восточная система физических упражнений в той или иной степени связана с медитацией .

Восточные системы физических упражнений впитали в себя богатый опыт многих поколений, позволяющий познать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизиологические качества в гармонии с окружающей средой.

В восточной традиции человеческий организм рассматривается как сложная саморегулирующаяся система, находящаяся в динамическом равновесии с окружающей средой.

Основным на Востоке является положение о том, что способность к управлению телом лежит в сознании человека. Основным компонентом всех восточных учений и систем является учение об обладающей полярными качествами «Инь» - «Ян» энергии «Ци». Например, в Индии это «Прана», в Японии – «Ки». Преимущество восточных оздоровительных систем в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки тела, но и «работают» с энергетикой человека [6].

Восточные оздоровительные системы учитывают саморегулирующие способности организма как единого целого, и даже при болезнях учат вначале восстанавливать нарушенное равновесие организма, его активность, нормализовать деятельность функциональных и регулирующих систем жизненно важных органов, усиливать защитные силы организма, повышать устойчивость к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних факторов. Чтобы добиться хорошего физического здоровья, необходимо достичь психического равновесия. В тибетской медицине, к примеру, лечение начинается с перестройки мышления, формирования здоровых понятий, доброжелательного отношения к людям и окружающей среде. Чтобы сохранить здоровье, нужно нормализовать внутренние функции человека, восстановить потенциал его нервной системы, жизненных сил [6].

Гармония движений с окружающим миром, концентрация внимания на определенных участках тела снимают нервно-мышечное напряжение и восстанавливают равновесие жизненных энергий, тело делается легким и жизнерадостным. Отличительными особенностями восточных оздоровительных систем являются: религиозно-философские основы; ритуальность и образность оформления занятий; попытка глубокого осмысления телодвижений; строгая регламентация действий, поз и их соединений в соответствии с канонами системы; использование приемов психической саморегуляции [4]. Главное требование к движениям – плавность и ритмичность.

В оздоровительных системах Китая и Японии главное внимание уделяется целостности организма как сложной саморегулируемой системе, находящейся в динамическом равновесии с окружающей средой. Согласно древнекитайским медикам, для сохранения здоровья необходима правильная циркуляция энергии «Ци». Различные «зажатости», искривления создают пробки в энергетических каналах или других системах физического тела. Поддержание правильной осанки, чередование движения и покоя, поддержание спокойного психического состояния, познание человеком самого себя – непременное условие гармоничного функционирования этих систем [8].

Интересно, что системы упражнений в китайских оздоровительных методиках основаны на наблюдении за повадками змей, птиц и зверей. Во всех упражнениях движения плавные, чередующиеся с фазами покоя. Упор делается на гибкость позвоночника, так как энергия накапливается именно в нем, в области поясницы. Накопив энергию при помощи других упражнений и контроля сознания, следует распределить ее по всему телу.

Главные заповеди большинства китайских оздоровительных практик – спокойствие сознания, раскрепощение тела, контроль энергии и развитие духовных способностей. Поскольку древние целители Востока не имели современного оборудования, их методы лечения основаны на многовековых наблюдениях, а терминология, используемая при описании тех или иных народных методов, соответствует методам обследования [9].

Названия кажутся странными, но эта странность не делает древнюю медицину менее эффективной. Например, в китайской медицине нет терминов, соответствующих современным, а болезни представлены как сочетания понятий – холода, жары, влажности, сухости, избытка или недостатка энергии применительно к органам. Древние китайцы не пользовались рентгеном и не могли сделать анализ крови на молекулярном уровне. Однако точность диагностики и эффективность лечения методами восточной медицины (в том случае, конечно, если специалист имеет достаточную квалификацию) сегодня наукой не оспариваются [10].

Использование восточных методик наряду с физической разминкой способствует приобретению душевного равновесия, «подзаряжая» энергетическое тело. Естественно, что и в ходе обычной зарядки, или занимаясь определенным видом спорта, мы тоже «подзаряжаем» свое энергетическое тело (не зря выполнение физических упражнений называется «зарядкой»). Но в этом случае «зарядка» происходит как бы сама собой, неосознанно. А в восточных методиках мы работаем с потоками жизненной энергии, направляя ее в разные органы своего тела. Понятно, что такие методики более эффективны как для физического тела, так и для энергетического. Сложность применения методик состоит лишь в осознании и принятии восточной философии, поскольку понимание и степень осознанного владения этими методиками напрямую связаны с результатом. Для западного человека это совсем не просто и требует некоторой, зачастую довольно серьезной подготовки [7].

Восточные системы физического воспитания, к которым в первую очередь относятся цигун, УШУ, йога, айкидо, дзюдо, эффективно формируют как физическое (соматическое) здоровье человека, так и благотворно воздействуют на его психику и формирование нравственных принципов.

Оздоровительные эффекты указанных систем не вызывают сомнений у специалистов, и используются в настоящее время не только для профилактики ряда заболеваний, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [3].

В современной научной и научно-популярной литературе встречаются упоминания об использовании ряда восточных систем физического воспитания в формировании физического становления детей и подростков. Так, система дзюдо[12] входит составной частью в систему физического воспитания учащихся Японии. В этой стране уроки физического воспитания подразделяются на занятия гимнастикой, вождение машин, легкой атлетикой, игры в шары, танцы, плавание, теорию физического воспитания и борьбу дзюдо. Как отмечают специалисты, тренировка в этом виде спорта позволяет добиваться формирования дисциплинированности учащихся, учит взаимоуважению, воспитывает чувство справедливости, а также способствует становлению духа и взаимного доверия. Особые требования к соблюдению этики борьбы воспитывают выдержку, волю, все основные двигательные качества учащихся. Особенно необходимо отметить использование дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц. Эти два компонента являются неотъемлемыми составными частями воздействия на сознание человека. Выполняемые в простейшем виде, эти упражнения дзюдо подводят занимающихся к более высокому уровню нравственного совершенствования

Из вышесказанного можно заключить, что восточные системы физического воспитания являются мощным средством гармонического совершенствования человека. Под данным термином объединены многочисленные направления и стили единоборств. В рамках данного феномена мировой культуры разработаны уникальные приемы воспитания практически всех навыков, позволяющих формировать гармонически развитую личность. Связь с законами природы, уважение к личности окружающих сопутствуют в этих системах умению физически защитить себя и окружающих от негативных воздействий внешней среды.

 Современные ученые убеждены, что эволюция возможна только в здоровом обществе и что она будет проходить в формах культурного освоения мира. С позиции актуальных научных представлений современный человек не имеет права считать себя культурным и образованным, если он не освоил основ культуры здоровья. Здоровье – это прежде всего умение человека сохранять высокую жизнеспособность в изменяющихся условиях внешней среды. Эта способность зависит от резервов организма, набора адаптивных форм поведения и восприятия. Являясь важнейшим средством живого организма, здоровье является мерой духовной культуры, показателем качества жизни и должно формироваться в процессе всей жизни.

Главной особенностью всей системы образования является то, что оно находится в состоянии постоянного обновления с учетом тенденций глобализации, информатизации и цифровизации всех общественных связей, то есть требует инновационного мышления и действий каждого педагога. Это соответствует одному из главных направлений современной концепции физического воспитания, заключаясь в направлении результатов этого воспитания на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта на основе реализации новых подходов, средств, технологий. Одной из составляющих этого направления, педагогической, является использование мер и средств оздоровительной физической культуры, а именно – физкультурно-оздоровительных технологий [2].

Оздоровительное значение физической активности значимо на всех этапах жизни человека. Для нормальной работы организма человека необходим достаточный уровень развития мышечной системы. Гармонично развитые мышцы имеют основное значение при формировании правильной осанки. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Для достижения целей оздоровления организма, профилактики заболеваний существуют множество современных систем оздоровительной физической культуры.

Существует множество систем и методик работы с физическим телом – вы можете использовать те, что, на ваш взгляд, подходят вам больше. При выборе комплекса упражнений должно соблюдаться несколько очень важных условий: комплекс должен быть направлен на разминку всех суставов и мышц тела, выполняться не реже двух раз в неделю.

Физкультурно-спортивная деятельность на всех своих уровнях являются универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы значение занятий физической культурой в системе ценностей современной культуры резко возросло.

**Список литературы**

1. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы // Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 45–47.
2. Миронова, С.П. Нетрадиционные оздоровительные технологии: учебное пособие / С.П. Миронова, Т.К. Хозяинова-Цегельник ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – 3-е изд., доп. – Екатеринбург : [б.и.], 2013. – 194 с.
3. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения) : дис. … д-ра пед. наук / Наговицын Р.С. – Москва, 2014. – 444 с.
4. Постол, О.Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств : дис. ... канд. пед. наук / Постол О.Л. – Хабаровск, 2004. – 198 с.
5. Лин, Д. Оздоровительные упражнения древнего Китая / Д. Лин. – М. : Феникс, 2006. 240 с.
6. Крамер, Н. Ю. Оздоровительные системы Востока / Н. Ю. Крамер. – М. : Омега медиа групп, 2009. 192 с.
7. Венугопалан, Р. Тибетская энциклопедия древних методик оздоровления / Р. Венугопалан. – М. : АСТ Астрель, 2008. 314 с.
8. Смирнов, А. В. Русский цигун / А. В. Смирнов. – М. : Диля, 2007. 256 с.
9. Бах, Б. Оздоровительные дыхательные системы / Б. Бах. – М.: АСТ Сталкер, 2008. 192 с.
10. Кузнецова, Ю. В. Восточная медицина: полный справочник / Ю. В. Кузнецова, И. Р. Мустафина, Н. Н. Полушкина. – М. : Эксмо, 2007. 672 с.
11. Вэй Синь, У. Тайцзи-цигун и могун / У. Вэй Синь. – СПб. : Нева, 2005. 128 с.
12. Белая-Швед, Т. Самоучитель по йоге / Т. Белая-Швед. – Ростов н /Д. : Феникс, 2009. 257 с.
13. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н /Д : Феникс, 2002. 384 с.
14. Восточная гимнастика / сост. Г.П. Сидоровкин. Саратов: Приволж. кн. изд-во, 2007. 272 с.
15. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 312 с.
16. Козин А.М. Формирование культуры здоровья личности в современном образовании // Здоровьеберегающее образование. 2009. С.42–47.