

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СХІДНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ



Пангелова Наталія, Цапук Денис

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

Анотація

В статті на основі аналізу і систематизації даних літературних джерел, розглядаються можливості використання елементів східних оздоровчих систем як засобу гармонічного розвитку особистості дитини. В результаті проведеного теоретичного дослідження було встановлено, що історичний аспект розвитку східних оздоровчих систем, реалізується в декількох напрямках: філософсько-релігійному (принципи, положення буддизму і даосизму, які впливали на уявлення про сутність людини в цілому, а також усвідомлення понять: «хвороба», «здоров'я», «оздоровлення»); медичному (представлені основні аспекти розвитку тибетської медицини); історичному (історія виникнення і розвитку таких систем оздоровлення, як «внутрішній» стиль ушу, цигун і тайцзи-цюань); фізкультурно-оздоровчому (принципи оздоровчих систем Сходу і методичні рекомендації по їх впровадженню в систему занять).

Ключові слова: східні системи оздоровлення, діти дошкільного віку, фізичне виховання.

Annotation

In the article, on the basis of analysis and systematization of the data of literary sources, possibilities of using elements of eastern health systems as a means of harmonious development of the child's personality are considered.

As a result of the theoretical research, it was established that the historical aspect of the development of oriental health systems is realized in several directions: philosophical and religious (the principles of the position of Buddhism and Taoism, which influenced the idea of the essence of man in general, as well as awareness of the concept of «disease», «health», «recovery»), medical (represented by the main aspects of the development of Tibetan medicine); historical (the history of the improvement and development of such systems of healing as the «internal» style of wushu, qigong and Taiji-quan); sports and recreation (the principle of the health systems of the East and methodical recommendations for their introduction into the system).

Key words: eastern systems of rehabilitation, children of preschool age, physical education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування соціально-активної особистості у поєднанні з фізичним розвитком є важливою умовою підготовки до життя у сучасному суспільстві. Особливого значення набуває це положення у системі навчання і виховання дітей дошкільного віку, що відзначено у законодавчих документах [8, 9, 10].

У наш час Україна переживає непростий історичний період. Найбільша небезпека, яка загрожує нашому суспільству полягає не тільки в економічній кризі і у політичному хаосі, а в першу чергу – у руйнації особистості. Сьогодні часто матеріальні цінності домінують над духовними, тому часто у дітей викривлені уявлення про доброту, чуйність, справедливість, чесність, патріотизм. Дітей відрізняє емоційна, вольова і духовна незрілість [15].

У цих умовах саме фізичне виховання може бути особливим видом діяльності, що сприяє вихованню не тільки фізичних якостей, але й розвитку морально-етичної, інтелектуальної, креативної сфери, пов'язаних з формуванням гармонійно розвинутої особистості дитини. Багато проблем навчання, духовного роз-



витку обумовлені дефектами фізичного і психічного стану дітей [11, 12, 17]. У той же час, можливості, пов'язані з використанням традиційних методів відновлення здоров'я, різко зменшуються, і такі фактори, як повноцінне харчування, здорова екологія, займають все менше місця на фоні домінуючого впливу нервово-психічних перенавантажень.

Зростаюча напруженість ситуації потребує формування такого підходу в процесі фізичного виховання дітей, який мав би за основу використання внутрішніх сил організму, дозволив би активно керувати розвитком його адаптаційних можливостей, забезпечуючи стійкість до впливів різноманітних стрес-факторів.

Саме тому вдосконалення відомих і створення нових ефективних методів, що підвищують резервні можливості організму дитини, є досить актуальним. Використання нетрадиційних методів оздоровлення сприяє формуванню, зміцненню і збереженню фізичного, психічного і соціального здоров'я молодого покоління. Це зумовлене тим, що зазначені методи спрямовані на максимальне усунення негативних факторів у психологічному, біологічному, соціальному розвитку дитини і створенню позитивного мікро- і макроклімату навколо неї [16].

У вирішенні проблеми оптимізації психофізичного стану дітей позитивне значення може мати застосування елементів східних оздоровчих систем.

Аналіз спеціальної літератури дозволяє зробити висновки про використання у фізичному вихованні дітей нетрадиційних засобів східних оздоровчих гімнастик з метою оптимізації їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я.

Так, результати дослідження Я.К. Вітос [6] свідчать про позитивний вплив занять з елементами східних єдиноборств на показни-

ки здоров'я і фізичної підготовленості дошкільників; Л.С. Михно [14] теоретично обгрунтувала та розробила модель організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі використання елементів йога-аеробіки, яка сприяла покращенню показників їх фізичного і психологічного стану; С.П. Рябініним [18] обгрунтована доступність вправ початкових ступенів хатха-йоги (асани, вільяса, пранаяма) для занять з дітьми дошкільного віку, розроблена методика використання вправ хатха-йоги у фізкультурному занятті, встановлений позитивний вплив комплексного застосування елементів хатха-йоги на стан опорно-рухового апарату, постави, фізичний розвиток, функціональний стан організму дітей.

Однак необхідно зауважити, що важливим питанням є адаптація методик східних оздоровчих систем до практики системи дошкільного фізичного виховання, що вимагає теоретичного аналізу та систематизації досліджень східних оздоровчих систем щодо можливостей їх застосування у контексті оздоровлення дитини.

Мета дослідження – на основі аналізу та систематизації даних літературних джерел визначити можливості використання елементів східних оздоровчих систем як засобу гармонійного розвитку особистості дитини.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема вивчення східних оздоровчих систем має безперечну актуальність, оскільки вона пов'язана з питаннями збереження здоров'я як окремої людини, так і населення Землі в цілому. У ХХ і першій половині ХХІ ст. зріс ступінь антропогенної дії на природу, що негативно вплинуло на екологічну ситуацію і на стан здоров'я людей. Постановка проблеми оздоровлення як пріоритетного завдання суспільного розвитку визначає необхідність проведення наукових дослі-

джень і розробки методичних та організаційних підходів до збереження здоров'я дітей його формування і розвитку.

Все більш значущим стає потенціал освітніх стандартів, який забезпечує розвиток системи освіти (у такому числі – дошкільної) в умовах зміни запитів особистості і сім'ї, очікувань суспільства і вимог держави у сфері освіти.

Збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей дошкільного віку є одним з основних напрямів розвитку суспільної освіти. З метою підвищення рівня здоров'я, функціональних можливостей організму і формування культури здоров'я дошкільників до процесу фізичного виховання можуть бути включені елементи східних оздоровчих систем.

Дослідження оздоровчих систем у сучасній науці відбувається у декількох аспектах: медичному, релігійно-філософському, науково-історичному, фізкультурно-оздоровчому. Як правило, ці підходи дослідження даної проблеми, не є ізольованими один від одного, а мають спільні точки дотику. Наприклад, дослідження спортивних методик ушу пов'язані з вивченням філософського поняття «Ци», його генезису в історії Китаю. Вивчення тибетської медицини європейцями розпочалося ще на початку ХІХ століття. Першими вітчизняними дослідниками тибетської медицини були лікарі І. Реман, Е. Базаров, В. Назаров, фармакологи К. Блінов, Ц. Найдаков та ін. Медичний підхід до проблем східних методів оздоровлення в буддизмі стосується вивчення методик тибетської медицини. Медичний підхід у даосизмі, зокрема у цигун-терапії та ушу, отримав обгрунтування в роботах, авторами яких є фахівці в області східної медицини. Провідний спеціаліст в області цигун-терапії лікар-рефлексотерапевт В.А. Бутримов, який практикує цей вид гімнас-



тики протягом тридцяти років, описує і впроваджує в практику свого центру систему цигун для лікування внутрішніх органів: шлунку, селезінки, легень, а також як загальнозміцнювальний, омолоджувальний комплекс. Широко використовуються такі види китайського масажу: контактний, безконтактний, зміцнювальний серцево-судинну систему. Необхідно відмітити, що не всі зарубіжні і відчизняні дослідники позитивно відгукуються про цей різновид ушу. Необхідно враховувати, що цигун – це не тільки гімнастика, але і система духовної практики.

Релігійно-філософський підхід вивчає релігійно-філософську основу тих східних методів оздоровлення, які являють собою не тільки систему фізичних вправ і східних єдиноборств, але й позицію світогляду. Одною з найбільш глибоких праць, що стосуються дослідження філософії та культури Китаю, стало монографічне дослідження синологів Н.В. Абаєва «Чань-буддизм і культурно-психологічні традиції у середньвічному Китаї» (1999). У ньому автор приділяє велике значення проблемам впливу чань-буддизму на національну психологію китайців, досліджує ідеал «чаньської особистості» в системі психічної саморегуляції, а також розглядає точки взаємодії китайського варіанту буддизму, даосизму і конфуціанства, що визначили менталітет китайського народу. І хоча Н.Є. Абаєв [1] торкається специфічних питань оздоровлення організму, він описує специфіку чань-буддистської психології, яка дозволила сформувати певний тип оздоровчих систем. Ця специфіка полягає в тому, що духовне і фізичне вдосконалення можливе тільки в тому випадку, якщо людина живе за законами природи і застосовує по відношенню до себе ті самі критерії, що й до космосу в цілому, – споконвічній основі всього стущого.

Дослідженням систем оздоровлення, заснованих на принципах буддизму, займалися такі дослідники, як: В.К. Волков («Сучасні і традиційні оздоровчі системи», 1996); В.Ф. Востоков («Секрети цілителів Сходу», 2006); В.М. Чебакова («Східні оздоровчі системи як феномен культури», 2006); С. Осьмін («Сили життя. Східні засоби оздоровлення», 2003); О.О. Маслов («Енциклопедія східних бойових мистецтв», 2000); В.М. Смолевський і Б.К. Івлєв («Нетрадиційні види гімнастики», 1992); А. Гагогин і С. Гагогин («Секрети вуличних єдиноборств»); А.А. Долін і О.О. Маслов («Витоки ушу», 1990) та інші.

Практично у всіх перерахованих вище роботах значна увага приділяється дослідженню бойового мистецтва і, одночасно, гімнастики ушу.

Ушу передбачає вплив на весь організм, коли дії спрямовані на усунення фізичних і духовних «дефектів» (хвороб). Отже, можна розглядати ушу як один з видів оздоровлення.

Слід зазначити, що китайські спеціалісти використовують поняття «зовнішнє ушу» і «внутрішнє ушу», між тим як у вітчизняній дослідницькій літературі часто «зовнішнє ушу» (вид бойового мистецтва) називається «кунг-фу», а «внутрішнє» – власне «ушу».

Релігійно-філософський аспект даного питання пов'язаний з вивченням даоського уявлення про енергію «Ци». У дослідницькій літературі підкреслюється, що осмислення методів вищенаведених гімнастик є неможливим якщо не розуміти енергійно-антропологічної сенс цього вчення. Концентруючись у різних видах гімнастики (тайцзи-цюань, цигун) людина повинна власну енергію «Ци» поєднати з енергією «Ци» природи. Гімнастика дозволяла удосконалити внутрішню енергію «Ци» для досягнення

довголіття і розширення можливостей людини. У даосизмі також отримала розробку практика «даоїнь», що об'єднує у собі спеціальні психо-медитативні вправи, які пов'язані з дихальними і гімнастичними методиками. Ця практика спрямована на очищення і розвиток енергетичної субстанції «ци», яка перетворюється в дух.

Фізкультурно-оздоровчий аспект вивчення методів оздоровлення в зарубіжній дослідницькій літературі представлений роботами, присвяченими власне техніці ушу. До них відносяться дослідження С.Г. Пучкова «Техніка ніг кунг-фу» (1994), А.Н. Медведєва «Кунг-фу: Форми шоу-дао» (1991), Н.Г. Цеда і В.І. Андрійчука «Перший крок до кунг-фу» (1991). У даних книгах докладно описується підготовка до вивчення і тренування, вправи і прийоми «зовнішнього» ушу, а також надаються методичні рекомендації щодо організації занять.

Проблемою методів оздоровлення, що сформувалися під впливом даосизму, займалися такі дослідники, як: В.Ф. Востоков, О.О. Маслов, В. М. Смолевський, В. Сяо, Б.К. Івлєв, Е. Язов та інші [13, 19].

Також фізкультурно-оздоровчий аспект питання пов'язаний з ідеєю впровадження комплексів тайцзи-цюань, цигун, ушу, хатхайоги, дихальної гімнастики у систему занять фізичною культурою.

Дослідники східної гімнастики В.М. Смолевський і Б.К. Івлєв відзначають, що тайцзи-цюань є не що інше, як «масово-оздоровчий напрям ушу»; А. Долін і О. Маслов, у свою чергу, вважають, що вирішальну роль у філософському обґрунтуванні такого стилю, як тайцзи-цюань зіграв не даосизм, а неоконфуціанство. Ця течія створилась на перетині даосизму і конфуціанства в XI -XIII ст. На думку О.О. Маслова [13], саме неоконфуціанство посилює ключове значення тайцзи як «по-



таємної пружини», яка, розвиваючись, дає початок всім об'єктам зовнішнього світу.

Від даосистської та конфуціанської філософії гімнастика тайцзи запозичила теорію інь-ян, яка передбачає наявність протиставлення між «інь» і «ян» і в той же час їх взаємоперетворення, взаємне доповнення та обмеження «інь» і «ян». Одним із найважливіших філософських понять, що визначили стиль тайцзи, стали поняття «спокою» і «руху»: «рух доходить до межі, і з'являється спокій. Спокій доходить до межі, і знову з'являється рух» [1, 3]. Таке чергування точно відповідає характеристиці рухів тайцзицюань [1, 4].

Дослідники [1, 3, 4], які розглядають гімнастику тайцзи у межах фізкультурно-оздоровчого підходу, пояснюють необхідність дотримання правильного положення тіла фізіологічними особливостями людини: навіть невелика зміна форми змінює зміст вправи. Оздоровчий ефект гімнастики тайцзи-цюань, на думку прихильників ушу, є досить значним. Так, В.К. Волков [5] вважає, що лікувальна дія тайцзи полягає у гармонії руху, положенні тіла і дихання. За певних послідовних рухів і концентрації уваги на певних ділянках тіла зменшується нервово-м'язова напруженість і відновлюється рівновага «інь-янь».

Відбувається самолікування, нормалізуються всі життєві процеси організму. Лікувальна гімнастика тайцзи виліковує різноманітні серцево-судинні захворювання, захворювання легень, за її допомогою відбувається зміцнення м'язів спини, черевного пресу. Правильне положення хребта сприяє відновленню нервової системи, покращення настрою, зникненню неврозів [3].

Не менш цікавим методом оздоровлення є дихальна гімнастика цигун, філософською основою якої є даоське уявлення про енергію «Ци». Цигун – це мис-

тецтво саморегуляції, основна мета якого – розвиток людини як особистості, розуміння нею свого місця у всесвіті. Експериментальна цигун являє собою низку вправ, які спрямовані на стимуляцію імунної системи організму людини й формування стійкості до стресів.

Дослідженням дихальної гімнастики цигун займаються В.А. Бутримов («Оздоровчий цигун. Шлях для початківців», 2005), Л. Белова («Цигун-терапія пір року», 2003); інформація про цю оздоровчу методику міститься в роботі В.К. Волкова «Сучасні і нетрадиційні методи оздоровлення» (1996), а також у книзі В.М. Смоленського і Б.К. Івлієва «Нетрадиційні види гімнастики» (1992). Як зазначає В.М. Смоленський: «Цигун – це спосіб зміцнення здоров'я за допомогою застосування сили «ци», тобто живлячої сили духу ... «Гун» – це методи руху «ци» і здатності, досягнуті завдяки володінню «ци» [4]. У дослідницькій літературі цигун виділяється як самостійна підсистема ушу. «За сучасними поняттями феномен цигун близький до гіпнозу, до явища екстрасенса, психорегулюючого тренування», – пише В.М. Смоленський. З точки зору зовнішнього прояву для нього характерна статичність, спрямована на вдосконалення внутрішньої діяльності організму [1, 4]. Сутність цигун полягає в наступному: майстер «ци» здатний звільнити Ци зі свого організму, звільнене Ци є Ци «зовнішнє» – воно використовується для лікування хворих і самолікування. В результаті цього можуть вивільнитися феноменальні здібності, приховані резервні можливості людини.

У книзі «Нетрадиційні види гімнастики» автори формують три головні вимоги, які ставляться перед тими, хто займається цигун: спокій, розслаблення м'язів всього тіла і регулювання дихання [1].

Позитивні сторони цигун, на думку В.О. Бутримова [4], В.М. Смоленського [19], полягають у тому, що ця гімнастика може активно застосовуватись у спортивній практиці як метод психічної саморегуляції.

На нашу думку, доцільність застосування гімнастик цигун і ушу полягає і в тому, що вона може виконувати такі соціальні функції: оздоровча, військово-прикладна, евристична (дослідження невідомих можливостей організму) та ін.

Висновки. Таким чином, в результаті проведеного теоретичного дослідження було встановлено, що історичний аспект розвитку східних оздоровчих систем, реалізується у декількох напрямках: філософсько-релігійному (принципи положення будизму і даосизму, які вплинули на уявлення про сутність людини у цілому, а також усвідомлення поняття «хвороба», «здоров'я», «оздоровлення»); медичному (представленні основні аспекти розвитку тибетської медицини); історичному (історія виникнення і розвитку таких систем оздоровлення, як «внутрішній» стиль ушу, цигун і тайцзи-цюань); фізкультурно-оздоровчому (принцип оздоровчих систем Сходу та методичні рекомендації щодо їх впровадження у систему занять).

Слід зазначити, що в роботах відчизняних і зарубіжних дослідників східні оздоровчі методики отримують неоднозначні відгуки: від прямої критики даних методів, які, на думку ряду дослідників, негативно впливають на людський організм і, перш за все, на психічно-духовну складову (як правило, подібне міститься в православній літературі), до позитивних відгуків і спроб впровадження даних методів оздоровлення в загальноосвітню систему і медичну практику. На наш погляд, застосування східних методів оздоровлення є доречним, за умови раціонального їх дослідження і критичного підходу до їх осмислення.



Література

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно психологические традиции в средневековом Китае / Н.В. Абаев. - 2-е изд. - Новосибирск: Наука, 1999. - 351 с.
2. Аникеева В.В. Теоретический анализ изучения восточных оздоровительных систем российскими учёными/ В.В Аникеева // Весник Бурятского государственного университета. - 2012. - № 13. - С.6-10.
3. Белова Л. Цигун-терапия времен года. - СПб.: Питер, 2003. - 320 с.
4. Бутримов В.А. Оздоровительный цигун. Путь для начинающих. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 208 с.
5. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 12. - 45-47.
6. Вітос Я.В. Розвиток психомоторики дітей 5-6 років засобами східних единоборств: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Я.К. Вітос. - Львів, 2015 - 21с.
7. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки ушу. - М., 1990. - 240 с.
8. Закон України «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 року № 2402-111.
9. Закон України «Про дошкільну освіту». Указ Президента України від 11 липня 2001 р. № 2628-III.
10. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»//http://www.rada.gav.ua
11. Ковальч Л.В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі: автореф.дис. на з добуття наук. Ступення канд. Наук з фіз.вих. і спорту: спец.24.00.02 - Фізична культура фізичне виховання різних груп населення/ Л.В. Ковальчук. - Львів, 2007. - 20 с.
12. Коломышева О.В. Методологические основы физического воспитания в рамках дополнительного образования детей дошкольного возраста: автореф.дис. на соискание учён. степени канд. пед. наук: спец. 13. 00. 04 - Теория и методика физического воспитания / О.В. Коломышева. - Малаховка, 2006. - 23 с.
13. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. Т. I. Традиции и тайны китайского ушу. - М.: Гала-ПРЕСС, 2000. - 520 с.
14. Михно Л.С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. - 24.00.02 / Л.С. Михно. - Київ, 2017. - 21с.
15. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Н.Є.Пангелова. - Київ, 2014. - 39 с.
16. Пангелова Н.Є., Цапук Д.Ю. Східні оздоровчі системи у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку/ Н.Є. Пангелова, Д.Ю. Цапук// Спортивний вісник придніпров'я. - 2018, - № 1, - с. 222-225.
17. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання:[монографія]/ Н.Є. Пангелова. - Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2013. - 432 с.
18. Рябинин С.П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йога в физическом воспитании дошкольников: автореф. дис. ...канд. пед. наук. - 13.00.04/ С.П. Рябинин. - Красноярск, 2005, - 165 с.
19. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 1992. - 80 с.

