

Гес О. Л., Приходько Ю. В., Бондар Є. П. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ ВІН ЧУНЬ НА ЗДОРОВ'Я ВАГІТНИХ

***Анотація.** В статті висвітлюється вплив занять оздоровчою гімнастикою він чунь на організм вагітної жінки. Розглядаються оздоровчі аспекти гімнастики він чунь і методика використання цієї системи для профілактики захворювань під час вагітності. Наведено опис впливу зазначеної методики на розвиток фізичних якостей та на функціональні можливості кардіо-респіраторної системи майбутньої матері.*

***Ключові слова:** він чунь, оздоровлення, профілактика, методика, гімнастика, вагітність.*

***Аннотация.** В статье раскрывается влияние занятий оздоровительной гимнастикой вин чунь на организм беременной женщины. Рассматриваются оздоровительные аспекты гимнастики вин чунь и методика использования этой системы для профилактики заболеваний во время беременности. Наведено описание влияния рассматриваемой методики на развитие физических качеств и на функциональные возможности кардио-респираторной системы будущей матери.*

***Ключевые слова:** вин чунь, оздоровление, профилактика, методика, гимнастика, беременность.*

***Annotation.** In this article the influence of recreational gymnastics classes Wing Chun on the body of a pregnant woman is clarified. The health aspects of gymnastics Wing Chun technique and using of this system for disease prevention during pregnancy are considered. The description of the impact of this methodology on the development of physical qualities and functionality of the cardio-respiratory system of the future mother is imposed.*

***Key words:** Wing Chun, rehabilitation, prevention, techniques, exercises, pregnancy.*

Останнім часом стан здоров'я вагітних жінок значно погіршився. Збільшення відсотку захворюваності в цій категорії населення має причинно-наслідкові зв'язки з процесом розвитку високих технологій (перш за все інформаційних) та прогресом цивілізації (урбанізації та розвитку промисловості). Це та загальне зниження рухової активності жінок

через механізацію процесу виробництва та заміну фізичної праці на малорухоми, психологічна втома в результаті надмірного надходження і обробки величезних об'ємів інформації, постійні стресові ситуації, які виникають в повсякденному житті, негативно впливають на здоров'я жінок. Як результат впливу цих негативних факторів, спостерігається надлишкове збільшення маси тіла матері, збільшується надмірно також і маса новонародженої дитини, що призводить до перевантаження серцево-судинної системи та підвищення відсотку виникнення ускладнень вагітності і родової діяльності. Все частіше і частіше виникають ускладнення вагітності при яких родова діяльність неможлива без хірургічного втручання.

Щоб виправити ситуацію лікарі рекомендують вагітним займатися дозованою руховою діяльністю. В цій статті пропонується використовувати оздоровчий розділ гімнастики він чунь, саме як систему профілактики виникнення захворювань під час вагітності і для покращення родової діяльності організму жінки. Сіу лім тао – в перекладі з китайської на українську означає «комплекс маленька ідея». Це основна частина гімнастики він чунь. Вона містить в собі базові рухи він чунь. Форма була створена в монастирі Шаолін близько 250 років тому. Проте, сьогодні зовсім мало відомо, що передувало цьому [1].

Мета статті визначено необхідність охарактеризувати гімнастику він чунь як альтернативну систему рухової активності для вагітних жінок.

Також слід зазначити, що народження дитини потребує від організму жінки великих фізичних зусиль і витривалості. Як відомо пасивний спосіб життя не призводить до розвитку таких важливих для цього якостей, як витривалість і гнучкість.

Звідси постає необхідність вирішити такі **завдання**:

Дослідити вплив занять оздоровчою гімнастикою він чунь на розвиток фізичних якостей та функціональні можливості організму у жінок, які займаються цією системою.

Техніка гімнастики він чунь, містить комплекс вправ, який складається з трьох частин:

1. Тан Сау і Фук Сау.
2. Хуен Сау і Біл Сау.
3. Тан Сау, Ган Сау і Бон Сао.

Тан Сау – відхиляючий блок, який виконується шляхом повороту руки у поздовжній осі долонею доверху.

Фук Сао – представляє собою блокуючий рух внутрішньою стороною передпліччя ззовні всередину.

Хуен Сао – круговий рух кистю зсередини назовні.

Ган Сао – блокуючий рух зовнішньою стороною передпліччя і виконується шляхом опускання руки з одночасним поворотом передпліччя в повздовжній осі долонею донизу.

Бон Сао – це блокуючий рух передпліччям зовні всередину. Виконується шляхом підняття руки вгору і поворотом у повздовжній осі.

Всі основні рухи рук, які використовуються у він чунь, містяться в Сіу лім тао. У форму входять мінімальні рухи ніг, при цьому, ступні перемішуються в положення початкового руху.

Слід також зазначити, що ця стаття не є посібником з вивчення він чунь і опис комплексу вправ і техніки, яка в ній міститься приведений максимально короткий і має метою ознайомлення зі структурою комплексу.

Виконання форми Сіу Лім Тао:

- формування правильної стійки;
- навчання правильному виконання рухів він чунь;
- встановлення правильного положення ліктів;
- вироблення правильних принципів дихання.

Під час виконання комплексу дихання у реципієнтів має бути вільне, через ніс. Язик повинен бути притиснутим до піднебіння. Дивитися слід прямо вперед. При цьому, потрібно бути повністю сконцентрованим. Для посилення ефекту Сіу Лім Тао рекомендується виконувати також на одній нозі так щоб стегно іншої знаходилось в горизонтальному положенні. На початковому етапі потрібно повністю концентруватись на рухах руками, а згодом на протіканні енергії Ці [2].

Великий акцент при виконанні Сіу Лім Тао робиться на розслабленні. Це полегшує ефективність рухів. Деякі викладачі роблять особливо великий акцент на розслабленні протягом виконання Сіу Лім Тао. Сіу Лім Тао може бути використана, як форма руху і дихальної медитації. Крім того вона збільшує початкову силу концентрації. Форма також широко використовується для розвитку початкового зусилля у практиків [3, с. 4].

Особливості виконання. Для використання форми Сіу Лім Тао слід особливу увагу звернути на дихання і концентрацію уваги.

Рухи потрібно виконувати плавно концентруючи увагу на дань-тянь (центрі ваги тіла) при цьому слід повністю розслабитись. Ні в якому разі не потрібно виконувати швидкі рухи (в оздоровчому варіанті ці рухи виконуються повільно). Виконуючи запропоновану форму необхідно слідкувати за самопочуттям. Не потрібно робити вправи до втоми чи якихось дискомфортних відчуттів, тобто виконувати вправи необхідно по мірі можливості жінки.

Для покращення результату впливу також бажано виконувати такі комплекси як «8 кусочков парчи» і «12 основ» з гімнастики «цигун».

У проведеному нами спостереженні брали участь вагітні жінки середнього віку. Вони були поділені на дві групи. Перша група виконувала форму Сіу Лім Тао (в оздоровчому варіанті) протягом 3 місяців. Друга група вела звичайний спосіб життя. Для висвітлення результатів впливу занять були використані проба повторного апное та визначення розвитку фізичних якостей (до і після спостереження) [1].

Техніка виконання проби повторного апное. Вихідне положення – сидячи, спина випрямлена перпендикулярно підлозі (потилиця, лопатки та сідниці знаходяться на одній лінії). М'язи по можливості розслаблені (окрім тих, які беруть участь у підтриманні правильного положення тіла). Необхідно зробити 2-3 спокійних циклів дихання (вдих і видих рахуються за 1 цикл) та виконати глибокий вдих після якого слідує затримка дихання. Виконувати затримку потрібно до відчуття дискомфорту. Після першої затримки дихання зробити глибокий видих і зразу ж глибокий вдих. Після чого слід повторно затримати дихання до відчуття дискомфорту (при цьому спостерігачу потрібно робити замір часу з допомогою секундоміра).

Для визначення стану фізичних якостей використовувались такі тести: гнучкість – нахил вперед з положення сидячи, сила – піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи без допомоги рук, швидкість – естафетний тест, витривалість – 5-ти хвилинний біг.

Таблиця 1

Показує ефективність впливу занять він чунь на розвиток фізичних якостей

Фізичні якості Фази спостереження	№ групи	Гнучкість, см	Сила, підні- мання	Швидкість, сек.	Витривалість, м
До спостереження	1	+5	40	15	900
	2	-1	15	26	600
Після спостереження	1	+7	42	12	930
	2	-1.5	8	28	510

З наведених даних видно, що в першій групі гнучкість збільшилась на 40 %, сила збільшилась на 5 %, швидкість збільшилась на 20 % а витривалість збільшилась на 33,3 %. У другій групі натомість гнучкість зменшилась на 50 %, сила зменшилась на 53,3 %, швидкість зменшилась на 8 % а витривалість зменшилась на 25 %.

Таблиця 2

Вплив занять гімнастикою він чунь на стан дихальної системи

№ групи	1	2
до спостереження	10 сек	8 сек
після спостереження	12 сек	5 сек

В табл. 2 наведені дані про середнє арифметичне значення результатів заміру проби повторного апное двох груп вагітних жінок до спостереження і після 3 місяців занять. З наведених даних видно, що в першій групі тривалість повторного апное збільшилось на 20 %, у другій групі спостерігається зменшення на 37,5 %

Отже, з проведених досліджень можна зробити висновок, що сьогодні в вітчизняній науковій літературі висвітлення питання впливу занять гімнастикою він чунь на стан здоров'я людини є недостатнім. Щодо впливу цієї гімнастики на здоров'я вагітних жінок та інших груп населення дослідження не проводилося.

Водночас, проведений нами експеримент із спостереження за вагітними жінками показує, що використання системи заняття гімнастикою він чунь здійснює позитивний вплив як на розвиток фізичних якостей так і на стан здоров'я організму майбутньої матері.

Перспективи подальших досліджень зазначеної теми пов'язані з необхідністю дослідження впливу гімнастики він чунь на фізичний розвиток дітей шкільного віку з порушенням постави.

1. Чжан Сяовэй. Разящие руки Вин Чунь / Сяовэй Чжан – «ДИФ», 2003 – 151 с.
2. Лю Вейхань. Вин Чунь. Техника первого уровня. Книга первая / Вейхань Лю. – Х., 2002 – 128 с.
3. Ип Чун. Вин Чун 116 приемов демонстрируемых Великим Мастером Вин Чун кунг-фу Ип Мапом / Чун Ип – Кишинев, 2001-119с.
4. Ву-шу (Kung-Fu). Рекомендации для начинающих П. М. Макашев, С. З. Эдиян / Ленинград, 1990 – 392 с.
5. Маховко В. В., Макаров П. В. Общая биология / В. В. Маховко, П. В. Макаров. – МЕДГИЗ, 1956 – 531с.

Рецензія: д.пед.н., доцент Поташнюк І. В.